

БЛАГОДАРЕНИЕ

С ЛЮБОВЬЮ

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

Выпуск №2



Умный дизайн
вашего дома



Философия
правильного
питания



Вдохновляющее
общение:
Деньги и любовь



В здоровом
теле –
здоровый дух

ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

**Умение ставить цели –
первый шаг на пути к счастью и успеху**

Выпуск №2 / 2012 г.

Дополнительный тираж: 36 000 экз.

Представляем Вашему вниманию повторное издание первого номера журнала «Благодарение», которое мы решили опубликовать по многочисленным просьбам наших читателей. **Первое издание этого номера вышло в свет в 2007 году. Всего было напечатано 168 000 экземпляров этого номера в России, Канаде, Израиле, Германии, Казахстане.**

Этот журнал для тех, кто хочет быть здоровым, счастливым и успешным. **Журнал издается по вдохновению и по мере появления финансовых возможностей.** Журнал распространяется благодаря энтузиазму многих людей. Многие организации выразили желание его распространять. Некоторые из них просят пожертвование или плату за журнал, которые направляют на собственные нужды. Пожалуйста, обратите внимание, что редакция журнала не имеет к ним никакого отношения. Журнал является благотворительным и бесплатным с нашей стороны.

Главный редактор и издатель:
писатель, консультант, лектор
д-р Рами Блект

Редактор: Тубин Анатолий

Помощник редактора: Капустина Елена

Ответственный за выпуск:
Медведев Сергей

Дизайн: Лёвочкина Марина, Комарова Анна

Верстка: Паненко Дмитрий, Галушкина Анна, Кутинов Иван

Корректура: Федина Елена, Буркова Светлана, Артамонова Наталия

Интернет: www.blagoda.com

Email: blecktinfo@gmail.com

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

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

Создание этого журнала требует много сил, времени и денег. Мы очень старались поместить в него материал, который принесет Вам и вашим близким огромное Благо. Смирненно просим Вас не выбрасывать этот журнал после прочтения. Подарите, передайте его другим людям!

Спасибо!

- 1** ОТ РЕДАКТОРА: Рами Блект
- 2** УМНЫЙ ДИЗАЙН ВАШЕГО ДОМА
- 6** В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ: Что нужно делать и кушать, чтобы кожа всегда была красивой
- 8** ФИЛОСОФИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
- 16** ПРАКТИЧНЫЕ СОВЕТЫ: Рами Блект. Умение ставить цели – первый шаг на пути к счастью и успеху в жизни
- 20** МАТЕРИАЛЬНЫЙ УСПЕХ: Интервью с Сергеем Лазаревым, автором книг «Диагностика кармы»
- 28** ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ ОБЩЕНИЕ: Советы профессионала – интервью с миллионером
- 31** УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ: Безмозглые люди
- 33** СМЕХОТЕРАПИЯ
- 34** ПРОЗРЕНИЕ НАУКИ: Научные открытия - плод интеллекта или интуиции?
- 41** БОЖЕСТВЕННАЯ КЛАССИКА: Отрывки из священных писаний
- 49** РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА



Здравствуйте, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!



Мы с радостью представляем вам второй выпуск нашего журнала.

Нам бы очень хотелось, чтобы он принес в вашу жизнь здоровье, счастье и подлинный успех! Для того чтобы это произошло, необходимо быть гармоничным. Это значит:

- быть физически здоровым;
- состояться на социальном уровне;
- быть интеллектуально развитой личностью;
- помнить, что основной уровень — духовный.

Поэтому в каждом номере журнала мы будем рассматривать темы, относящиеся ко всем этим уровням. Например, в этом номере мы уделили много внимания правильному питанию, без которого невозможно быть физически здоровым человеком. В этом и следующих номерах — много материалов, посвященных денежным вопросам и достижению материального благополучия, — ведь без этого нельзя реализоваться на социальном уровне. Также у нас запланирован обширный материал по личной жизни, секретам семейного счастья и т. д.

Тема, посвященная умению ставить цели, относится к интеллектуальному уровню. Ибо интеллект дан нам в первую очередь для того, чтобы мы могли определить для себя главные цели и суметь их достигнуть.

Божественная классика — этот раздел очень возвысит вас духовно, особенно если вы будете перечитывать его регулярно. А духовный уровень — это основной уровень. Без него человек — все равно что дом без фундамента.

Также в каждом выпуске — обязательный научный раздел. Одна из главных его целей — показать, что современная наука все больше приходит к тому опыту, который на протяжении тысячелетий несли нам Учителя и Пророки.

Трудно представить жизнь гармоничного человека без юмора, и мы надеемся, что раздел «Смехотерапия» вызовет у вас улыбку.

Несколько человек написали нам, что они почувствовали хорошую энергетику журнала. Нам очень приятно это слышать, ведь мы действительно вкладываем в него душу и хотим вам помочь.

Хотели бы напомнить, что наш журнал не принадлежит какой-либо религиозной организации или политической партии.

С любовью и уважением,
ваш слуга и доброжелатель
Рами Блект

P.S. Так как журнал содержит высказывания святых людей и выдержки из различных священных писаний — пожалуйста, не выбрасывайте его! Лучше отдайте его своим знакомым и родственникам — помогите им стать здоровыми и счастливыми!

Мы от всего сердца благодарим тех, кто помогает нам создавать, печатать и распространять этот журнал.

Мы будем рады вашим письмам!



ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ ОБЩЕНИЕ

УМНЫЙ ДИЗАЙН ВАШЕГО ДОМА

Интервью с Асей Мигдаль

Дорогие читатели!

Мы хотели бы познакомить вас с удивительным человеком и очень важными знаниями, которые помогут вам стать более здоровыми и счастливыми. Леана (Ася) Мигдаль закончила школу в Таллине, затем технический университет в Ленинграде. Работала ведущим специалистом в крупной компании высоких технологий, исполнительным директором большой швейной фабрики. Вся жизнь хобби Аси был дизайн, дизайн помещения, дизайн одежды. На уровне родного языка владеет русским, английским, ивритом. Практически без акцента говорит на эстонском. В настоящее время изучает французский, на котором может уже неплохо говорить.

Около семи лет назад, работая программистом, начала задумываться – правильно ли тратить свою жизнь на усовершенствование работы автоматических телефонных станций? Стало понятно, что это не то, чем хотелось бы заниматься, вопреки хорошей зарплате, устроенной личной жизни. Она уже тогда читала различные духовные и эзотерические книги. И она искренне помолилась Богу: «Я хочу приносить своей жизнью людям благо, хочу познать истину». Через некоторое время ее мечты стали сбываться: она получила письмо об увольнении и к изумлению коллег не смогла сдержать своей радости – вдруг появилось свободное время, которое можно посвятить самосовершенствованию! И именно в это время подруга сказала, что какой-то Рами Блект начинает курсы. Интуитивно она почувствовала, что нужно идти. И она пошла. Успешно пройдя все уровни восточной психологии, древнеиндийской астрологии, закончила и Академию Васту в Лондоне. Последние годы преподает эти дисциплины, проводит семинары в Израиле, Москве, Казахстане.

Имеет много учеников, больше 30 из которых довела до уровня сертифицированного мастера.

Мы уверены, что каждый найдет что-то полезное для себя в интервью с Асей Мигдаль.

Дорогая Ася, прежде всего, скажите, что такое Васту?

Васту — это древняя индийская наука о том, каким образом гармонично и грамотно организовать свое жилое пространство. «Васту» переводится с санскрита как «природа» — то, что нас окружает. Как мы знаем, в природе есть материя проявленная, то есть то, что можно увидеть, потрогать, услышать, а есть и непроявленная — это всякого рода поля — магнитные, электрические, радиационные. Так вот, наука Васту как раз и объясняет действие таких непроявленных энергий в природе на нашу повседневную жизнь, а также дает четкие рекомендации по улучшению энергетического фона вашего жилья.

Почему все знают, что такое Фэн-шуй, и почти никто не то что не знает, но и не слышал даже, что такое Васту?

Фэн-шуй (изначально основанный на знаниях Васту) достаточно сильно раскручен сейчас просто потому, что в начале XX века масса китайцев, которые его изучали



том числе и Васту. Меня часто спрашивают, в чем разница между Васту и Фэн-шуй. Их можно сравнить между собой как два словаря: «Оксфордский» и разговорник. И там, и там информация будет правильной — но в «Оксфордском» полнее.

Васту является составной ча-

стью Васту, сам учился в Индии у мастеров. Я училась у него и так получила свои знания практически из первых рук.

Как мне известно, изначально Васту исходил из планировки строительства отдельно стоящего жилого дома. А что делать людям, которые живут в квартирах? Насколько они могут использовать Васту, если у них окна квартиры выходят всего на две стороны, скажем, север и восток?

Да, действительно, гораздо легче построить дом сразу правильно, соблюдая законы Васту. В наше время, к сожалению, не все могут себе это позволить. Но Васту дает решение и для уже построенных домов и квартир. Их можно и нужно лечить. Для этого достаточно знать несколько основных правил Природы. Нужно знать, с какой стороны идет поток позитивной энергии, и его нужно всячески усиливать, а с какой — негативной, и эту энергию надо по возможности блокировать.

Источником всей энергии нашей Солнечной системы является солнце, это аксиома, ведь именно его лучи согревают землю, наполняя ее энергией, они же испаряют воду с поверхности мирового океана, которая, превращаясь в дождь, питает землю, давая нам еду. Утренние лучи солнца — самые благотворные, они должны

Васту — это древняя индийская наука о том, каким образом гармонично и грамотно организовать свое жилое пространство

и использовали, были вынуждены покинуть страну из-за политических проблем. Они расселились по всему миру в огромном количестве. Много китайцев приехали на Запад, где стали практиковать Фэн-шуй. Западные люди увидели, что эта методика работает, и тоже заинтересовались. А вот индийским мастерам никогда не нужно было бежать из Индии. И о Васту в других странах мало кто знал. Но, как предсказано в самих Ведах, в конце XX века западный мир должен был наконец-то получить возможность доступа к ведическим знаниям. И действительно, в последние 30 лет все больше людей стали изучать наследие древней индийской культуры, в

стью Вед. За последние две тысячи лет многие знания Древней Индии были утеряны. Насколько знания Васту действительно удалось восстановить? Кто этим занимается в мире?

Одно из основных правил ведической науки состоит в парампаре. То есть знание не может передаваться через книжки, газеты, через «одна женщина сказала — агентство ОБС». Система парампары — это когда все знания передаются от учителя к ученику в устной, личной форме общения. И так знания Вед передавались тысячи лет в Индии, они не были утеряны, просто ими владели только избранные. Мой учитель, основавший Лондонскую Акаде-



беспрепятственно проникать в квартиру, напитывая ее энергией на весь день. Те же солнечные лучи вечером несут в себе негативный заряд, поэтому нужно ограничивать поступление солнечного света в вашу квартиру по вечерам. Для этого достаточно прикрыть жалюзи (трисы) на окнах, выходящих на запад и юго-запад.

Кроме того, тяжелые предметы блокируют поток любой энергии, поэтому постарайтесь расставить самые тяжелые предметы мебели в южной, западной и юго-западной частях вашей квартиры, а северный и северо-восточный сектора оставьте максимально открытыми и легкими. Такие перестановки можно сделать в любой квартире, даже если она, с точки зрения Васту, построена совсем неправильно.

Многие уверены, что создать гармонию в своей жизни можно путем установления хорошего общения на работе и дома с близкими, путем изучения духовных практик, проведения достаточно времени на свежем воздухе и т.д. Какая при этом разница, где у нас дома стоит тяжелый шкаф или где у нас спальня для взрослых, а где — для ребенка? Главное, чтобы внутри жилья было чисто, не так ли?

Разумеется, хорошее, доброжелательное общение — это прекрасно. Конечно, и чистота очень важна, и одно из правил Васту — это поддержание идеальной чистоты в доме, но этого недостаточно. В данном случае я говорю о законах Природы, невидимых нашему глазу, но незнание законов не отменяет ответственности за их невыполнение. Хотим мы или не хотим, на

нас постоянно действуют силы и энергии, которые мы не можем измерить и лучше учитывать их присутствие, чем делать вид, что их не существует.

Мы все следим за здоровьем своего тела, мы знаем, что для него полезно, а что нет. Но где начинается и заканчивается наше тело? Ведь кроме видимого, физического, есть еще и несколько энергетических тел, одно из них принято называть аурой человека. Тело — это дом нашей души. А дом, в котором мы живем — это жилище для нашего тела, и энергетическое состояние всего дома напрямую воздействует на энергетическое поле человека, который в нем находится. Все в Природе связано неразрывно. Поэтому расположение тяжелого шкафа, например, может быть связано с нашим физическим здоровьем.



Как Вы учитываете индивидуальные особенности клиента, такие как, например, его характер или вкус при подборе рекомендаций для планировки его жилья? Может, есть просто стандартные правила, которые одинаковы для всех?

Есть стандартные правила, единые для всех людей, независимо от их характера, возраста, состояния здоровья. Но есть и индивидуальные особенности, которые следует учитывать. О таких особенностях мастеру Васту скажет натальная карта (личный гороскоп) хозяина квартиры. Как правило, в квартире живут несколько человек и для каждого из них нужно создать комфортную атмосферу.

Могут ли в квартире сходные по функциональной эксплуатации комнаты (например, спальни) сильно отличаться по цветовой гамме, по расположению таких предметов, как стол, кровать? Скажем, ребенок-подросток хочет свою комнату-спальню обустроить по своему вкусу. Или любая спальня должна соответствовать относительно жесткой схеме планировки?

Цветовая гамма — это отдельная большая тема, которую мы не сможем полностью осветить в рамках данного интервью. Самый простой ответ в данном случае такой — у каждого сектора квартиры, а их 9, есть свой предпочтительный цвет. Для юго-востока — это все оттенки розового, все пастельные тона, а цвета для юго-западной части квартиры — терракотовый, темно-зеленый, бежевый. Для севера лучше всего все оттенки зеленого (не темно-зеленого), салатный, северо-востока — желтый, юга — все оттенки красного, коралловый, серорозовый. Для запада — синий цвет, северо-запада — перламутровый, серебристый.

Есть также возможность правильного цветового решения на основании расположения главного входа в дом или квартиру. Если он находится на северо-востоке, то для всего дома хороши светло-желтый или белый цвета.

Не бойтесь ярких тонов! Правильно подобранные, они привнесут в вашу жизнь не только больше цвета, но и улучшат здоровье, материальное благосостояние, повысят настроение. Но их, безусловно, надо правильно подобрать, и эта работа индивидуальна. А подростку можно предоставить возможность обустроить свою спальню с некоторыми ограничениями, о которых всегда можно договориться.

Дайте, пожалуйста, несколько кратких практических советов, благодаря использованию которых любой из наших читателей сможет почувствовать позитивные изменения в энергетической атмосфере своего дома.

Вся наша Вселенная, по Ведам, состоит из 5 первоэлементов — это

вода, воздух, огонь, земля и эфир. Каждому первоэлементу соответствует определенное направление розы ветров, например, вода должна находиться в северо-восточной части вашей квартиры, а огонь — в юго-восточной. Первый шаг в установлении гармонии для вашей квартиры состоит в том, чтобы уравновесить 5 первоэлементов. Для этого нужно обязательно держать любой сосуд с водой — это может быть и аквариум, и просто ваза с живыми цветами — на северо-восточной точке квартиры. Ни в коем случае не ставить воду в юго-западную часть квартиры, это приводит к общему снижению уровня энергетики, и самое главное, крайне негативно влияет на здоровье.

На юго-востоке поставьте свечку или лампу — это символизирует первоэлемент огня.

На северо-западе должно ощущаться движение воздуха — это идеальное место для расположения вентилятора или кондиционера, а вот самые тяжелые предметы должны располагаться в юго-западной части квартиры, это поможет блокировать поток негативной энергии.

Еще одна очень важная рекомендация — спать головой в любом направлении, кроме севера и северо-востока. Все мы в течение жизни подвергаемся воздействию мириад энергий и полей — это и Солнечная энергия, и влияние магнитного поля Земли, и влияние гравитационного поля Луны, и магнитных бурь на солнце и многих других. Можно сказать, что и вся планета Земля, и человеческое тело обладают схожими характеристиками, такими же, как у обыкновенного магнита. Магнитное поле Земли идет с севера на юг, а магнитное поле человека — с головы до ног.

Таким образом, если человек спит головой к северу, то его магнитное поле перекрывается магнитным полем Земли, и это может вызвать плохое кровообращение, учащенное сердцебиение и плохое самочувствие в общем. Вы помните, как ведут себя 2 магни-

та, приложенные друг к другу северными полюсами? Их крутит, они не могут находиться в таком положении. А теперь представьте себе, что произойдет с аурой человека, который спит головой на север — она к утру буквально будет разорвана в клочья. Просыпаясь, человек не чувствует себя бодрым и отдохнувшим. А если спать в обратном направлении, т.е. головой к югу, его магнитное поле сможет правильно взаимодействовать с магнитным полем Земли, и тогда человек будет чувствовать себя бодрым и полным сил.



Шри Янтра
Шри на санскрите - богатство.
Эта янтра привлечет богатство и удачу, если размещена на северо-востоке

Никогда не держите мусор около главного входа в квартиру. Главный вход считается ртом дома, через который весь дом получает энергию — прану. Там не должно быть никакого хлама и ненужных вещей. Здесь же хочется привести некоторые рекомендации, на что следует обращать внимание при поиске квартиры, неважно, собираетесь ли вы ее покупать или снимать.

1. Главный вход в дом и кварти-

ру не должен быть на юго-западе! Идеальное расположение — восток, север, северо-восток.

2. Туалет ни в коем случае не должен располагаться в северо-восточном секторе квартиры или в центральной ее части. Это один из самых серьезных дефектов Васту, приводящий к значительным проблемам со здоровьем и финансами.

3. Выберите квартиру, у которой есть большие окна в северной, восточной и северо-восточной частях. Окна на юге, западе и юго-западе должны быть меньше и по количеству, и по размеру.

4. Правильно поставьте кровати таким образом, чтобы изголовье было направлено не в сторону севера или северо-востока. Если в спальне невозможно применить это правило — лучше откажитесь от квартиры!

Где можно узнать подробнее о Васту? Может, есть какая-то литература, которую Вы могли бы порекомендовать прочитать?

В настоящее время существует заслуживающая доверия книга моего учителя Артура Смита по Васту на английском языке «Vastu — the origin of Feng Shui». В ближайшем времени выйдет в свет моя книга «Васту — первоисточник Фэн-шуй» и на русском языке.

Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

Во-первых, я хочу всем пожелать счастья, — и божественного, и сугубо личного! Чтобы у всех вас была возможность стать хозяевами своей судьбы и чтобы удача никогда не покидала вас!

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВАСТУ

Ася Мигдаль проводит частные консультации «Оценка и корректировка положительной энергетики Вашего дома и офиса.

Ася имеет большой опыт совместной работы с архитекторами в создании гармоничных домов, офисов, квартир, магазинов...

Если Вы хотите, чтобы место вашей жизни или работы приносило Вам благо, наполняло энергией вас и всех членов вашей семьи, обращайтесь к Асе за консультацией. В том числе по Скайпу.

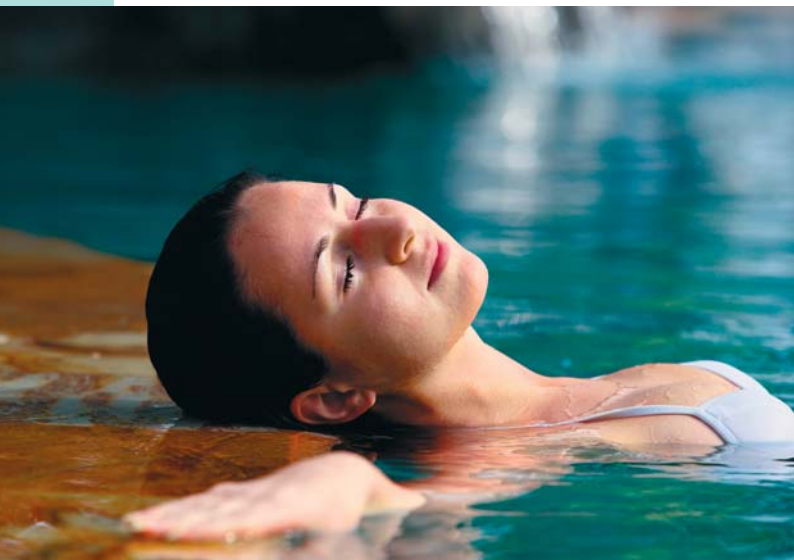
Используйте возможность изучить науку Васту, записавшись на курс Аси в формате Вебинара.

Пишите по E-mail: leana.migdal@gmail.com,

Звоните: +972-507-957-596.

❖ Что нужно делать и кушать, чтобы кожа всегда была красивой?

Американская Ассоциация Дерматологов решила раскрыть всем свои основные секреты. По их словам, кожа лица не любит мыла, если только она не жирная. Девушкам, которые хотят надолго сохранить красоту и свежесть кожи, следует забыть о курении, поскольку сигареты вызывают появление морщин. Чтобы избежать образования «гусиных лапок в уголках глаз»,



следует носить солнцезащитные очки.

Кроме того, врачи настаивают на вреде излишнего использования косметических средств по уходу за кожей, ведь таким образом можно просто перекрыть ей кислород.

На состояние кожи большое влияние оказывает диета человека. Поэтому мы решили поместить список продуктов, которые, по мнению современных врачей, быстро и сильно портят красоту кожи.

Сладости

Белый рафинированный сахар раздражает стенки желудка и провоцирует усиление секреции сальных желез. Мы не всегда правильно очищаем лицо (или вообще не знаем, как это делать), поэтому поры забиваются и на коже «расцветают» угри.

Сладкая выпечка — тоже не самая полезная для здоровья и красоты кожи еда, особенно горячая (такая булочка во много раз вреднее). Она медленно переваривается, плохо усваивается организмом, что для внешности — большой минус. В ней помимо сахара добавлена белая мука высшего сорта.

Чипсы

Кожа не любит консервантов, красителей и прочей

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

Пиво

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

Газированные напитки

Кофеин, красители, ароматизаторы, которые добавляются в газировку, — все это отрицательно влияет на работу кишечника. А в дальнейшем отражается на состоянии кожи, которая теряет эластичность, выглядит усталой, постаревшей.

Копчености

Колбасу коптят с добавлением химикатов. В копченостях содержатся вещества, которые раздражают стенки желудка и плохо влияют на почки: жидкость задерживается в организме, возникает ощущение тяжести в ногах, отеки и темные круги под глазами.

Наиболее вредные для кожи пищевые добавки — E230-232, E239.

Мясо

По мнению восточных медицинских школ, в первую очередь Аюрведы, наиболее вредный для кожи продукт — это мясо. А современное мясо, где химии больше, чем плоти, — особенно. И вредно оно даже не столько трупным ядом, сколько отсутствием Праны (жизненной силы) и тем, что оно несет в себе энергию смерти и разрушения. А что еще может нести разлагающийся труп?

Один мой приятель в студенческие годы подрабатывал в Лондоне. И его работа заключалась в том, что он должен был ходить по городу и опрашивать людей, собирать статистический материал по различным вопросам, в основном связанным со здоровьем. И он отмечал, что через две недели работы уже мог узнавать вегетарианцев — те выглядели значительно моложе своего возраста, свежее и энергичней.

После его рассказа и я стал вести свою статистику и заметил, что все те люди, которые исключили мясо из своего рациона, выглядели намного младше своих лет.

Специи

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

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

Если вы хотите улучшить кровоснабжение и цвет лица, очистить кожу, разгладить и заживить трещинки, то перед сном на 2–3 минуты нанесите на кожу маску из куркумной пасты, а затем снимите ее ватным тампоном, смоченным в теплом молоке или воде. На утро для снятия желтого цвета протрите лицо пастой из растительного масла и муки.



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

ПОДДЕРЖИТЕ ЖУРНАЛ «БЛАГОДАРЕНИЕ»

Вы можете поддержать выпуск журнала любым доступным для вас способом

Дорогие читатели!

Если вы считаете, что знания и информация, которые мы даем в наших журналах, могут принести благо миру, и вы хотите, чтобы как можно больше людей стало здоровыми, счастливыми и успешными, то мы будем рады принять от вас ваше пожертвование от души.

Мы гарантируем вам, что 100% ваших денег будут использованы на благотворительные цели. Пожалуйста, воспользуйтесь одним из следующих вариантов перевода средств:

1. Для безналичных расчетов.

Получатель платежа:

ООО «Благодарение»

ИНН получателя: 7734624020.



Номер счета получателя платежа:

40702810800010001801.

Банк получателя платежа: «ООО ПЧРБ».

БИК 044525300.

КПП 772501001

Номер кор./сч. банка получателя платежа:

30101810600000000300.

2. Для перевода по системе Payram: omram@live.com.

3. Вы можете лично пожертвовать в Центре «Благодарение» по адресу г.Москва, Большой Гнезниковский переулок, дом 10.

Будем рады ответить на ваши вопросы по телефонам +7 (495) 692- 3696, +7 (967) 138- 5781



ФИЛОСОФИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

В сентябре 2007 года мы были в Финляндии, очень чистой и красивой стране, где практически у каждого коренного жителя есть дом и большой участок земли. Обычное явление, когда финны предпочитают платить за электричество в 4 раза больше только потому, что оно произведено на более экологически чистой станции. Я ожидал, что находясь в этой стране, мы будем без труда питаться здоровой пищей. Но я был более чем разочарован.



Новозеландский фермер показывает свое, во всех отношениях «натуральное», хозяйство

Мы посетили несколько продуктовых магазинов, включая огромные супермаркеты, и всюду была одна и та же ситуация — все продукты красиво упакованы и содержат множество различных химических добавок, консервантов, рафинированный сахар. Фрукты и овощи в большинстве голландские, т.е. полностью искусственные.

Похожая картина повторилась через 2 месяца в Новой Зеландии. Красивейшая страна, где практически все жители либо фермеры, либо имеют дом с большим участком. Но магазины полны отравленными химическими добавками продуктами. Фрукты и овощи выращены по современным технологиям, т.е. с добавлением множества химикатов, и генная инженерия не считается грехом. Хотя справедливости ради стоит отметить, что в этой стране очень много магазинов органических продуктов, но даже в этих так называемых магазинах здорового питания 50% продуктов никак нельзя отнести к здоровым, хотя они и стоят в 3 раза дороже, чем в обычных магазинах.

Один фермер нам сказал, что практически ничего не покупает в магазине после того как изучил, насколько вредно, что там продается... Он произнес фразу, которую, мне кажется, нужно помнить всем нам: **«В свои машины мы заливаем лучшие бензин и масло, которые подходят ей, но свои тела мы кормим пищей, которая отравляет их и вызывает ряд болезней. Разве это разумно???»**. Я думаю, этой фразой фермер объяснил почему в 60 лет он так хорошо выглядит, обладает огромной работоспособностью и как ему удастся ничем не болеть, при том, что он 30 лет не был у врача. Но таких фермеров мало, большинство предпочитают наполнять то, что они выращивают, различными химикатами и продавать оптовым корпорациям.

В предыдущем выпуске мы писали о том, что группа ученых из одной некоммерческой (!) (читай — независимой) организации в США провела исследования и обнаружила, что около 75% рекламируемых продуктов питания для детей вредны. Да и в общем-то остальные продукты полезными назвать сложно. Они указали, что только 2% рекламируемых продуктов полезны для здоровья. И это касается детского питания, у взрослых ситуация еще хуже...

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

Многие ученые либо молчат, либо даже участвуют в различных исследованиях, цель которых — доказать, что многие продукты, которыми современный человек отравляет себя, уж если не полезны, то особо и не вредны. А если вдруг окажется, что это чистый яд медленного действия, то результат таких исследований не будет опубликован. Почему? Потому что большинство таких исследований спонсируется кор-

порациями, которые получают огромные прибыли на производстве и продаже этих продуктов.

Для некоторых ученых главная цель — деньги, а не истина. И при хорошей оплате они готовы создавать хоть самое опасное оружие. А многие продавцы согласны продавать все, что приносит прибыль. Поэтому если вы покупаете продукты, внимательно не изучив состав их содержания и не зная хотя бы об общем воздействии на организм, то подвергаете себя и своих близких большому риску.

Ведь питание является основой физического, психологического и даже духовного здоровья. Просто изменив привычки в своем питании, мы можем легко избавиться от множества физических болезней, нарушения психики и даже шизофрении. Осознавая важность данной проблемы, мы посвящаем ей весь раздел о здоровье. Стремясь быть объективными, мы будем основываться на выводах независимых ученых. Если у вас есть комментарии, возражения, мы с

удовольствием их опубликуем. Но при условии, что они авторитетны и проверены опытом.

Опираясь на знания законов природы, научные исследования, жизненный опыт, мы однозначно утверждаем — все искусственное и рафинированное вредно для здоровья, особенно различные консерванты. Например, белый рафинированный сахар, белая (высшего сорта) мука. Нет ничего полезного в белом рафинированном рисе и соли.

Мы просим прощения, что много пишем о том, что вредно.

В ближайшем номере мы бы хотели развернуть объективную дискуссию о мясе, рассмотреть аргументы как сторонников вегетарианства, так и их оппонентов.

Мы будем очень рады, если вы примете участие в дискуссии и напишете свое мнение. Будьте здоровы и счастливы!

Рами Блект

РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР — САМЫЙ СЛАДКИЙ ЯД

Множество широко распространенных заболеваний связаны в значительной степени с потреблением «чистого» рафинированного сахара.

Почему сахар токсичен для тела?

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

Мартин определил рафинированный сахар как токсин, так как он лишен своей жизненной силы, витаминов и минералов. Все, что остается в таком сахаре — рафинированные углеводы. Тело не может переработать этот оставшийся рафинированный крахмал и углеводы.

Природа поставляет в каждое растение в достаточном количестве витамины и минералы, чтобы потом при использовании растения в пищу организм мог их переработать. Однако все полезные вещества теряются при промышленной обработке растений.

Таким образом, при поедании рафинированного сахара идет формирование токсичных метаболитов, таких как пируватная кислота и «неправильные» сахара, содержащие пять атомов углевода. Пируватная кислота накапливается в мозге и нервной системе, а «неправильные» сахара в красных кровяных клетках.

Эти клетки не могут получать достаточно кислорода для нормального функционирования организма. Со временем часть таких клеток погибает. Это влияет в целом на физиологию различных частей организма и ведет к развитию дегенеративных заболеваний.

Природные минералы, которые содержатся в сахарной свекле или в тростниковом сахаре, отсутствуют в рафинированном сахаре, произведенном из них.

Сахар сушит и выщелачивает тело, выводя из него ценные витамины и минералы. Эти вещества расходуются из-за сахара, который извлекает эти вещества для собственного переваривания, дальнейшей детоксикации организма от продуктов переваривания сахара и вывода их из организма.

Сахар, потребляемый каждый день, дает постоянную повышенную кислотность, и все больше минералов требуется поставлять из отдаленных участков тела в систему пищеварения для восстановления баланса.

В результате много кальция выводится из костей и зубов, что ведет к их разрушению, и в целом, — к ослаблению организма.

Повышенное количество сахара в итоге влияет на каждый орган в теле. Вначале он откладывается в печени в форме гликогена. Если сахар потребляется каждый день, то печень начнет расширяться.

Когда она достигнет своего максимального объема, избыток гликогена из печени попадет вновь в кровь в форме жирных кислот. Они разносятся по всем частям тела и откладываются в наименее активных его участках: в области живота, седалища, груди и бедер.

Когда эти относительно безопасные места полностью заполнены, жирные кислоты идут в более активные органы, такие как сердце и почки. Они начинают замедлять свою работу, их ткани деградируют и превращаются в жир. Все тело начинает страдать от сниженной работоспособности сердца и почек, что ведет к повышенному кровяному давлению. Кровеносная и лимфатическая системы работают хуже. Иммунная выносливость организма падает по отношению к бактериям, жаре, холоду и т.д.

Из многочисленных экспериментов доказано, что только прием воды дает возможность жить какое-то время. Прием воды и сахара ведет к гораздо ранней смерти. **Сахар — главный фактор разрушения зубов, вызывает избыток веса, часто приводит к диабету, раку и сердечным заболеваниям.**

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

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

В результате избытка в потреблении рафинированного сахара повреждается парасимпатическая нервная система, а также органы, которыми она управляет, такие как мозг.

В и т а м и н ы группы В играют важную роль в разделении глутаминовой кислоты на антагонистично-комплементарные структуры, которые отвечают за функции «процесса» и «контроля» в мозге. Витамин В, помимо



поступления в организм извне, вырабатывается также симбиотическими бактериями.

Избыточное количество сахара, принимаемого каждый день, уменьшает количество симбиотических бактерий в кишечнике, и, соответственно, количество витамина В тоже снижается. Таким образом, много сахара приводит к возникновению постоянной сонливости и снижению способности запоминать данные или вести счет.

Рафинированный сахар и продукты питания

Одно время сахар рекламировали как вещество, которое может дать много энергии. Позже, когда стало понятно, что избыток калорий из сахара ни к чему хорошему не приводит, стали рекламировать сахар как химически чистый продукт. Как будто слова «химически чистый» автоматически означают «полезный для здоровья».

Также часто в рекламе продукции или на упаковках вместо рафинированного сахара пишут — углеводы.

В химии сахара в качестве химических соединений классифицируются как углеводы, т.е. соединения, состоящие из углерода и водорода. Однако, **когда слово углеводы используют при маркировке продуктов питания, без расшифровки того, о каких именно соединениях идет речь, это часто вводит в заблуждение.**

То есть люди зачастую не знают, что именно входит в состав этих углеводов в данном продукте. Какой вид сахара?

Есть много видов сахаров.

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

Сахароза — рафинированный сахар (о котором и идет речь в статье), промышленно производимый сахар из свеклы или сахарного тростника.

Если глюкоза — важнейший элемент для обмена веществ в нашем теле, то сахароза — нечто новое и неестественное для тела.

Очень часто в рекламе вы можете слышать всякие умные и правдивые вещи о свойствах глюкозы, тогда как продукт содержит сахарозу. При этом в рекламе будет просто написано — содержит углеводы.

Надо помнить, что если на напитках типа кока-колы написано содержание углеводов, то речь идет в большей степени именно о сахарозе, а не о глюкозе.

С конца 1960-х годов многие американцы начали возвращаться к натуральной (иными словами — природной, неискусственной) пище. Действительно, натуральные продукты позволяют значительно улучшить состояние здоровья. Однако, при этом, стало модным называть многие продукты натуральными, хотя не все они таковыми являются на самом деле.

Часто в рекламе звучит — сделано из натуральных продуктов. Акцент следует сделать на слове «из». Действительно, рафинированный сахар делается из натуральных продуктов — свеклы и сахарного тростника. Однако, сам этот сахар совсем не натуральный, он — искусственно промышленный продукт.

Для большей уверенности в том, что в продукте нет рафинированного сахара, на упаковке должно быть написано — без сахара (или — без добавления сахара). При этом конечно, надо помнить, что нам нужны сахара, содержащиеся во фруктах и овощах.

С точки зрения поддержания функционирования нашего организма, нам совсем не нужна сахароза. Она «нужна» нам так же, как никотин. Например, сладкие смеси из злаков на завтрак, кока-кола, содержащая много сахара, в конечном итоге приводят к проблемам в желудке.

Употребляя в пищу рафинированный сахар и белую муку вместо цельной муки и природных сахаров из овощей и фруктов, мы изменяем баланс обмена веществ в организме. Одна ложка сахара в кофе после сэндвича достаточна, чтобы превратить ваш желудок в бродильный аппарат. Одна банка газированного напитка с гамбургером превращает ваш желудок в винокурный завод.

Как переваривается сахар?

Сахара не перевариваются во рту (как зерно) или в желудке (как мясо). Когда их есть отдельно, они быстро идут из желудка в тонкий кишечник. Когда сахара принимаются с другой пищей (например, с хлебом и мясом, как в сэндвиче), они задерживаются в желудке на какое-то время.

В то время как желудок работает над переработкой протеинов животного происхождения (из мяса) и переработкой очищенного крахмала (из хлеба), сахар гарантирует быструю кислотную ферментацию в желудке, что совсем ни к чему.

Когда мы потребляем комплексные сахара, кушая фрукты или мед, они разбиваются при переваривании на простые моносахариды — важные вещества для нашего здоровья.

Когда мы потребляем рафинированный сахар вместе с другой пищей, богатой крахмалом, в желудке запускается процесс ферментации, и в результате образуются двуокись углерода, уксусная кислота, спирт и вода. Кроме воды все остальные продукты такого процесса вредны.

Когда мы едим отдельно пищу, богатую протеинами, она в желудке разбивается на аминокислоты, которые очень необходимы в обмене веществ. Но если мы едим протеины с сахаром, в желудке образуются птомаины и лейкомаины, вредные субстанции, которые не нужны для обмена веществ.

Сахар и психическое здоровье

Сегодня пионеры ортомолекулярной психиатрии д-р А. Ноффер, д-р Алан Котт, д-р А. Черкин, д-р Л. Паулинг утверждают, что ментальные заболевания — миф, и что эмоциональные беспокойства могут быть первым симптомом того, что организм просто не способен выдержать стресс от «сахарной» зависимости.

Д-р А. Хоффер при рекомендации мегавитаминовой терапии В3 при лечении шизофрении замечает, что «пациентам также необходимо следовать хорошей программе питания с ограничением сахарозы и пищи, богатой сахарозой».

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

1. Повышенный уровень заболевания диабетом в истории семьи.
2. Высокий процент нехватки глюкозы в крови.
3. Функциональная гликемия у самих детей, которая показывает, что их организм не способен справиться с поступлением сахара в организм.
4. Зависимость от высокого процента содержания сахара в их пище.

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

В 1940-е годы д-р Джон Тинтера обнаружил в 200 случаях клинических исследований, что у больных, находившихся на лечении гипoadренкортицизма (нехватка в выработке адекватного адрено-кортичного гормона или дисбаланс в выработке этого гормона) были часто те же жалобы, что и у больных, которые не могли справиться с переработкой сахара в организме: усталость, депрессия, нервное возбуждение, непреодолимое желание сладостей, неспособность перерабатывать алкоголь, трудности с концентрацией, аллергии, низкое кровяное давление.

Тест на толерантность к глюкозе может помочь понять врачу и его клиентам, что, например, больным детям нужно просто изменить диету, снизить количество потребляемого сахара в продуктах. Это может сэкономить кучу времени и средств, которые люди тратят на походы с детьми к психотерапевтам, пытаясь разобраться в причинах отклонения в поведении детей.

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

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

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

❖ От редакции

Рафинированный сахар можно успешно заменять медом, черным, нерафинированным сахаром, сладкими фруктами. Только и тут нужно быть аккуратным — все это нужно покупать в надежных источниках — мед сейчас тоже часто делают на основе рафинированного сахара, а обычный сахар окрашивают и продают под видом натурального, такова реальность — мы живем в век, когда главная цель многих производителей — это извлечение прибыли, удешевление производства — и плевать им на наше здоровье.

Конечно, при желании всегда можно найти выход. Например, купите обычный чистый йогурт или молоко, поместите это в блендер, добавьте по вкусу мед, ягоды, банан или другие фрукты — включите его на несколько секунд и вы получите коктейль необычайного вкуса, который наполнит вас энергией и здоровьем.

Но современный человек, оправдываясь отсутствием времени, предпочитает купить в магазине йогурт, наполненный различными химическими добавками и рафинированным сахаром, лишенным Праны (жизненной силы) и отравляющим тело.

❖ Хлеб всему голова, но какой хлеб и какой голове?

В народе говорят, что хлеб — всему голова. И это действительно так: для нашего организма хлеб является одним из полезных и нужных продуктов. Но какой хлеб? В зародыше и оболочке зерна сконцентрированы витамины и минеральные вещества. Мука и обработанные крупы не содержат оболочки и зародыша — того, что необходимо нашему организму.

В зерне, лишенном наружных оболочек, содержится, в основном, крахмал, который в горячем виде не растворяется, а набухает, образуя клейстер. Этим клейстером забиваются микроворсинки кишечника, и тогда перестает работать щеточная кайма, нарушаются процессы всасывания и пищеварения, человека поражают частые простудные заболевания, высыпания на лице, коже, запоры.

Недаром статистика говорит, что люди, предпочитающие изделия из белой муки, в 4-5 раз чаще страдают нарушениями обменных процессов и практически все — запорами.



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

Хлеб, выпеченный из муки грубого помола и бездрожжевой, — необходимый для организма продукт. Не ешьте, а еще лучше даже не покупайте белый хлеб! Но уж если вы употребляете в пищу мягкий белый хлеб, который испечен с использованием дрожжей, то пусть лучше он полежит 1–2 дня, тогда дрожжи станут неактивными, безвредными и, следовательно, организму будет нанесен несколько меньший вред. **Знайте, что различные торты, печенья, булочки еще вреднее, потому что в них также добавляют другие отравляющие организм компоненты (рафинированный белый сахар, консерванты, красители и другие химические ингредиенты).**

В России, в отличие от многих других стран, довольно легко вы можете найти в продаже хлеб, который принесет вам и вашим детям здоровье — бездрожжевой, из муки грубого помола, без добавления химической гадости и т.д.

Еще одно пожелание — старайтесь есть хлеб в дневные часы, ближе к полудню, когда солнце в зени-

те и пищеварение работает в полную силу. В это время зернобобовые продукты будут легко переварены и усвоены. С позиции восточной психологии и медицины хлеб нам необходим еще и для четкой работы интеллекта. Но если мы едим хлеб после 17-00 или особенно после захода солнца, то он не усваивается и, наоборот, — забирает грубую и тонкую энергию, а сознание человека притупляется.

❖ Об избыточном потреблении соли

Веками выражение «соль земли» использовалось для обозначения чего-то хорошего и важного. Нет ничего более ошибочного. Ведь этот опасный продукт, который вы добавляете к себе в пищу каждый день, подрывает здоровье. Давайте рассмотрим факты:

1. **Соль — это не еда! Оправданий для ее использования в кулинарии не больше, чем для использования хлорида калия, хлорида кальция, бария или какого-либо другого реактора, взятого с аптечной полки.**
2. Соль не переваривается, не усваивается организмом. Она не имеет питательной ценности. Соль не содержит витаминов, органических и любых питательных веществ. Наоборот, она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желчному пузырю и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезводить ткани, приводя их к критическому состоянию.
3. **Соль может оказаться ядом для сердца. Она также увеличивает возбудимость нервной системы.**
4. Соль содействует вымыванию кальция из организма и воздействует на слизистую оболочку, покрывающую весь желудочно-кишечный тракт.

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

Как появилась привычка к потреблению соли

Биохимик Бунге считает, что в доисторические времена на земле существовал должный баланс солей

натрия и калия. Но продолжительные дожди за многие столетия вымыли из земной коры более растворимые соли натрия. В почвах и, соответственно, в растениях появился недостаток натрия и избыток калия.

В результате у животных и человека выработалось стремление ликвидировать дефицит натрия. Они нашли плохую, неэффективную и довольно опасную замену в виде неорганического хлорида натрия, или поваренную соль.

Поглощать эту соль для возмещения необходимого количества натрия все равно, что для возмещения кальция потреблять неорганические соли кальция. Оба вещества плохо усваиваются клетками. Поскольку все неорганические вещества вредны для органов пищеварения, можно понять, почему после потребления соли появляется внезапная и аномальная жажда. Желудок реагирует на чужеродное вещество, предпринимая быструю попытку вымыть его с током воды через почки. Можно представить себе, какое действие оказывает соль на нежные фильтры почек. Из всех органов нашего тела почки более других страдают от соли. Что произойдет, если мы получим соли больше, чем могут переработать почки? Излишек будет отложен в различных частях организма, особенно в ступнях и в нижней части голени, что ведет к опуханию ног.

Чтобы защитить ткани от этого яда, организм автоматически стремится растворить соль, накапливая воду в участках отложения солей. По мере того, как ткани концентрируют воду, они начинают разбухать. Ступни и лодыжки болезненно раздуваются.

Не менее вредна соль и для сердца. В определенных условиях даже небольшое количество соли оказывается для него смертельным.

Деятельность сердечной мышцы регулируется относительной концентрацией и соотношением естественных солей кальция и натрия в крови. Причем избыток натрия ведет к разбалансировке этой деятельности, увеличивая частоту сердцебиений и кровяное давление. Японцы, судя по медицинской статистике, больше всего в мире страдают от повышенного артериального давления, и они же самые большие потребители соли в мире.

Как влияет соль на артериальное давление

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

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

Миф о солевой недостаточности

Является ли малосолевая диета неполноценной? Нуждаемся ли мы в соли, чтобы поддерживать себя в нормальном состоянии? Широко распространена точка зрения, согласно которой существует потребность в соли. Каждый слышал о том, что животные могут преодолевать многие мили, чтобы найти место,

где можно «полизать соль». Я тщательно исследовал такие места. Единственным общим их свойством было полное отсутствие хлорида натрия (поваренной соли). Более того, на этой почве вообще не было органических или неорганических соединений натрия. Но там имелось много других органических веществ, необходимым животным.

Почему коровам дают много соли?

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

Зайдите в американскую школу и посмотрите на физическое развитие детей. Вы будете поражены тем, как много среди них толстяков. Они пьют много коммерческого молока, а кроме того, в их пище содержится большое количество соли. Зайдите в американский магазин и взгляните на консервированные продукты. Все они насыщены солью. Соль в молоке, соль в овощах и других продуктах.

Суммируйте все это и вы поймете, почему сердечно-сосудистые заболевания стали убийцей номер один в нашем обществе. Мы — нация солевых наркоманов! Сыр, консервированные овощи, хлеб — все наиболее популярные продукты перенасыщены солью. Детское питание тоже перегружено солью!

❖ От редакции

Эти вредные продукты, которые мы рассматривали выше, плохо сказываются на здоровье целых наций и поколений. Хотя их стали активно употреблять чуть больше 100 лет назад. Плюс к этим продуктам современная деградирующая культура постоянно изобретает новые гадости и «вкусные» отравы. Некоторые из них мы рассмотрим в следующем номере.

Эти продукты производятся в первую очередь в США. В стране, где вы редко встретите здорового человека. Обычно это люди с большим, деформированным телом или бодибилдеры с рельефным телом, которые употребляют различные белковые, химические добавки, а зачастую и гормональные препараты. Справедливости ради стоит отметить, что в Америке, да и вообще в мире, растет увлечение йогой, здоровым образом жизни и, как следствие, полезным телу и душе питанием. Нам сказали, что только в Лос-Анджелесе около 200 различных клубов йоги. Появляется все больше магазинов органической пищи, ресторанов здорового питания. Хотя около 20 лет назад об этом даже ничего не знали. Мы встречались с людьми, которые занимаются больше года. Все они хорошо выглядят: стройные, здоровые, относительно умиротворенные и т.д. Но по инерции Америка и другие западные страны активно экспортируют по всему миру джанк-фуд (пища — мусор, отбросы); в различных забегах быстрого питания продают чипсы, кока-колу, пиццы, гамбургеры, газированные напитки, бургеры и т.д. Там едва ли можно найти хоть один полезный элемент. Практически все захламляет и отравляет организм (а что еще можно ожидать от джанк-фуда?) и, как следствие, — человек тупеет, покрывается складками жира, в его жизни появляются страдания, болезни. Но никто эту гадость нам в рот насильно не сует, мы сами выбираем; какую пищу есть.

Чем можно заменить поваренную столовую соль?

Естественного натрия вполне достаточно в овощах, рыбе и других продуктах, даже если их никак не обрабатывают солью. Этот натуральный натрий вполне может удовлетворить нормальные потребности организма. Подтверждение этому факту можно найти в истории многих народов, которые никогда не использовали соль.

Американские индейцы до прихода европейцев совершенно ничего не знали о соли. Колумб и все великие исследователи Нового Света находили физическое состояние индейцев великолепным. Вырождение туземцев всегда начиналось после знакомства с солью, белым сахаром, алкоголем и другой противостественной пищей. Мы хотели бы ознакомить вас с основными видами соли.

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

После этих процессов столовая соль больше не сочетается с жидкостями в теле человека, она неизменно вызывает серьезные дисбалансы здоровья. У людей, которые употребляют осветленную рафинированную соль, развивается жажда соли, т.к. соль, которую они едят, не удовлетворяет их потребности в микроэлементах. Тогда они используют все больше и больше соли, в отчаянии пытаясь восполнить то, что им нужно.

Натуральная морская соль содержит 90-95 % хлорида натрия и до 2% других минералов: соли магния,

❖ Молоко полезно!

Как сообщает информационное агентство Newsru, британские ученые «вернули» молоку полезные свойства. **Ежедневное потребление двух стаканов молока помогает сохранять здоровой сердечно-сосудистую систему.** К такому выводу пришли британские ученые из уэльского университета Кардифф.

В течение последних нескольких десятилетий в научных кругах существовало мнение, что коровье молоко следует употреблять изредка и в небольших количествах. Однако последние исследования, которые проводились в Кардиффе под руководством профессора Петера Элвуда, реабилитировали молоко. Как оказалось, оно **предупреждает инсульты, заболевания сердца, а также ряд форм диабета.** Ученые установили, что **в молоке содержатся химические элементы, которые не допускают развития так называемого метаболического синдрома.** Последний

соли кальция, соли калия, соли марганца, соли фосфора, соли йода и т.п. Все вместе — свыше 100 минералов, состоящих из 80 химических элементов, — так как это существует в морской воде.

Эта соль использовалась с самого начала жизни — морскими растениями, животными и людьми. Внутри кристалла настоящей морской соли заключены редкие газы, которые начинают высвобождаться при контакте с дополнительной влагой. Вкус морской соли нежнее и ароматнее, чем у обычной поваренной пищевой соли.

Черная соль — это природная неочищенная соль, содержащая сероводород (что придает ей небольшой яичный привкус) и богатая йодом, калием, серой, железом и другими микроэлементами.

Её главным достоинством является свойство регулировать пищеварение и не так сильно, как обычная соль, задерживать в организме воду. Также черная соль применяется в качестве диуретического, слабительного средства, усиливает перистальтику кишечника и стимулирует аппетит.

Гималайская розовая соль обладает многочисленными целительными свойствами: улучшает циркуляцию крови, понижает кровяное давление, выводит тяжелые металлы из организма.

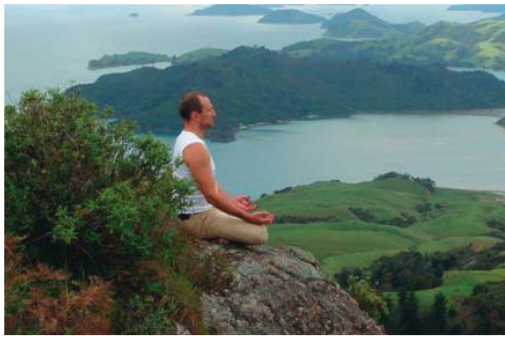
Выбирая меньшее из зол, лучше использовать в пищу натуральную морскую или каменную соль в ограниченных количествах (5 граммов соли в день, включая ту, которая уже содержится в продуктах) и попробовать отучить себя употреблять соль в больших количествах, так как чаще всего это лишь привычка.

Подготовила Елена Капустина

увеличивает в организме концентрацию холестерина, повышает давление и способствует отложению в клетках излишнего количества жира. **«Ежедневное употребление до полулитра молока ведет к значительному улучшению работы сердца»,** — отмечает профессор Элвуд.

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

Редакция приглашает к открытой дискуссии о пользе молока.



Рами Блект

Д-р Рами (Павел) Блект — писатель, философ, учитель и консультант восточной психологии. В своей работе использует как знания священных писаний разных народов, каббалы и суфизма, откровения древних мудрецов Востока, так и современные научные разработки. Автор книг «Судьба и я», «Три энергии», «10 шагов на пути к счастью, здоровью и успеху», «Как договориться со Вселенной», «Алхимия общения» и «Как стать провидцем».

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

Рами Блект

УМЕНИЕ СТАВИТЬ ЦЕЛИ — ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ И УСПЕХУ В ЖИЗНИ

- Док тор, док тор, я буду жить???
- А смысл?!

Ответьте, пожалуйста, искренне: зачем вы живете, какова ваша цель в жизни и каким(ой) вы себя видите через 5 лет?

Сможете ли вы с уверенностью ответить, да еще и правильно? 99% людей не могут. По крайней мере, на первый вопрос. Тратите ли вы хотя бы 15 минут в день на планирование своего дня, недели, года? Если нет — это значит, что ваши дни, годы, и следовательно — жизнь, проходят бессмысленно.

Если это так, то о здоровье, счастье и успехе говорить не приходится... Жизнь превращается в серое, суетливое существование. Если вы хотите быть гармоничным человеком, то вам очень важно как минимум знать те факты, которые обсуждаются в этой статье. В цель можно попасть, только если вы ее видите.

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

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

Поэтому первое, что мы должны сделать, — это задать себе эти вопросы. И приложить максимум усилий, чтобы найти ответы на них. Аюрведа утверждает, что здоровье имеет четыре составляющие. И Всемирная организация здравоохранения практически буквально цитирует древнейший аюрведический трактат «Сушрута Самхита», определяя здоровье как полное физическое, эмоциональное, психологическое и духовное благополучие.

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

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

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

Даже обычным людям, которые не интересуются глубинными философскими вопросами, а просто желают быть здоровыми и материально успешными, необходимо иметь цель и ясно понимать, что конкретно они хотят от жизни. Точное определение предмета наших желаний (во всех сферах жизни) является главным условием для их исполнения.

Общепризнанно уже, что в основе всего лежат наши мысли — мы своими мыслями и желаниями творим реальность вокруг себя.

Желания — это самая сильная энергия во Вселенной. «Когда человек целиком посвящает себя чему-то, то весь ход Вселенной меняется, чтобы помочь ему», — писал Гете.

В нашем обществе, согласно статистике, чуть меньше 3% людей достигают во много раз больше, чем все остальные вместе взятые. И одно из основных качеств, которое отличает их от общей массы людей, — это наличие ясных целей и умение планировать жизнь.

Наглядно это показал научный эксперимент, начатый в 1953 году в Гарвардском университете США. Ко всем выпускникам обратились с вопросом о том, есть ли у них цель в жизни и чувствуют ли они це-

леустремленность. И оказалось, что меньше 3% студентов имеют конкретные цели и хоть какое-то представление о том, чего они хотят от жизни. В течение следующих 25 лет, наблюдая за их успехами, исследователи обнаружили, что эти выпускники достигли значительно большего, чем все остальные вместе взятые, во всех сферах жизни.

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

Практически никто не знает, зачем он живет, что конкретно он хочет от жизни. И это я заявляю с полной ответственностью, проконсультировав тысячи людей, проведя множество семинаров, лекций и психотренингов в разных странах. Я был просто поражен тем, что вопросы на эту тему застают людей врасплох и даже если кто-то и отвечает сразу, то видно, что это абсолютно не продуманно и не от души.

И, как правило, эти цели — очень приземленные или, если человек занимается какой-либо духовной практикой, то говорит какие-либо заученные духовные постулаты. Но всего несколько человек сказали, что их цель — любовь. А написанная миссия жизни была только у нескольких очень успешных и гармоничных бизнесменов, которые четко знали, что они хотят и каким образом они собираются этого достичь.

Я также столкнулся с другой крайностью: некоторые люди, пройдя несколько семинаров в дистрибуторских фирмах, имели планы на несколько страниц, в которых было — купить несколько вилл в разных частях мира, вертолет, яхту и т. д. Все, что для этого нужно, — это продать побольше товара этой фирмы.

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

1

Цели — основной источник энергии

Мы берем грубую энергию из пищи, но тонкую — из своего энтузиазма, а энтузиазм возникает благодаря существованию великих целей. Человек, который живет, просто бесцельно плывя по течению, не может быть счастлив, потому что для счастливой жизни нам необходимо, чтобы в ней был смысл.

Основная потребность души — это необходимость в осмысленности жизни, а именно этим наделяют нас



цели. Хелен Келер, инвалид зрения с детства, многого добилась в жизни. И на вопрос, как ей удается быть всегда такой счастливой вопреки ее инвалидности, отвечала: «У множества людей совершенно неверные представления о счастье».

Его нельзя достичь путем удовлетворения своих желаний — необходима преданность настоящей цели». Этими словами она подтвердила древнюю мудрость *«Постоянное ощущение счастья заключается в не прекращающихся усилиях для достижения своих целей и неуклонном продвижении вперед, к цели жизни»*.

В нашей цивилизации принято считать, что основным условием для счастья является создание комфортных условий для тела. Но на самом деле нам нужно иметь то, что вызывало бы у нас энтузиазм. Нужно иметь цель, ради которой стоило и хотелось бы подниматься по утрам.

Кроме того — наличие цели способно сильно облегчить страдания. Пример тому — рожаящая женщина, сильно желающая ребенка, может не заметить боли, сопутствующей родам. С другой стороны, человека, занятого в бессмысленной деятельности, будет раздражать любой пустяк.

2 Цель жизни должна нас вдохновлять и быть великой

Для того, чтобы цель жизни вдохновляла нас, она также должна быть возвышенной, направленной на благо миру и несколько ...недостижимой. Например, лучший и в общем-то единственно правильный вариант — это достигнуть Любви к Богу, Божественной Любви.

Ее производными могут быть следующие цели: достигнуть единения с Богом, избавиться от эгоизма, распространить божественную любовь по всему миру, спасти человечество и т. д. И более предметные цели, например, найти средство от неизлечимых болезней, возродить культуру своего народа и т. д.

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

Постановка новой временной цели, как правило, не спасает. Ведь подсознательные установки за несколько дней не меняются.

Например, человек делает себе установку: главное в жизни — это защитить докторскую диссертацию, заработать миллион, удачно выйти замуж, дать детям хорошее образование и т. д. И, достигнув этого, человек натывается на энергетическую стенку и теряет вкус к жизни. Яркий пример тому — люди, для которых достижения в карьере — главный смысл жизни, и когда они теряют работу, то быстро угасают.

«Истинно разумные и склонные к философии люди должны стремиться к достижению той цели, которую нельзя достичь в этой Вселенной, даже если обойти ее всю»

(Шримад Бхагаватам, 1.5.18).

3 Наша жизнь зависит от уровня и качества энергий, которыми мы живем

Выводы современных ученых:

1. Все вокруг, даже наша рука, — это вибрирующая энергия.
2. Существует закон притяжения — то, о чем мы думаем, то мы и притягиваем.

Очевидно, что уровень нашей жизни зависит от уровня энергий, на которых мы живем. В свою очередь уровень этих энергий зависит от уровня целей. К примеру, человек живет, мечтая кому-то отомстить, что-то сделать плохое — значит, он берет энергию гнева, обиды, зависти, а эти энергии являются саморазрушительными по своей природе.

По большому счету все желания, которые исходят от ложного эго, как бы благородно они не звучали, ведут к деградации, несчастью и мраку, т. к. эгоистичны по своей природе. А синоним эгоизма — это раковая клетка, которой наплевать на весь организм в целом в угоду своим интересам. Это могут быть также желания что-то урвать, прославиться, достигнуть какого-либо положения или даже помочь кому-то с надеждой что-то иметь от этого и т. д. С другой стороны, желания от души альтруистичны и бескорыстны по своей природе и дают нам огромное вдохновение и радость.

Например, сядьте и скажите себе: я буду нести в этот мир свет и любовь, что бы ни случилось, какой бы тяжелый урок мне ни преподнесла судьба, как бы со мной ни поступили окружающие люди, я все равно останусь слугой Всевышнего и буду нести в этот мир свет и любовь.

И через несколько часов: я буду жить в этом мире только для себя, ну, может быть, для своей семьи и максимум для своей нации. Жизнь коротка, и я попробую получить от нее как можно больше чувственных наслаждений и престижа. И я достигну этого, что бы ни случилось, и буду жестко мстить тем, кто помешает мне в этом.

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

Согласно наблюдениям современных ученых, в первом случае в теле человека все органы начинают работать гармонично, а по наблюдениям очевидцев даже нахождение рядом с такими людьми (и даже их могилами) дает ощущение блаженства и может излечить от тяжелой болезни.

Во втором случае начинаются саморазрушающие биохимические процессы в организме. Нахождение рядом с такими людьми вызывает отрицательные эмоции, а на физическом уровне можно заболеть. Даже если эти люди улыбаются вам.

4

Качества нашего характера определяют нашу судьбу

«Нельзя решить проблему с тем же сознанием, которое породило эту проблему»

Альберт Эйнштейн

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

Тяжелый характер — тяжелая судьба. Мы часто цитируем старую английскую поговорку: мысль рождает действие, действие — привычку, привычка — характер, характер — судьбу. Но изначально в восточной психологии было сказано более полно: причина успеха во всех сферах жизни — это правильно выстроенные отношения. Но причиной таких отношений является ваша культура. **Культура — это внешнее проявление вашего характера. Характер формируется из привычек. Ваши привычки — это следствие ваших поступков. Поступки рожают мысли. Ваши мысли рождаются из ваших желаний. Ваши желания неразрывно связаны с качествами.**

То есть очевидно, что завистливый, жадный, эгоистичный человек желает одного. Добрый — совсем другого. Поэтому очень важно осознать свои ценности. Таким образом, сразу после того как мы поняли и записали, чего мы хотим достичь, нужно понять, на основе каких внутренних ценностей это можно сделать. Другими словами, нужно понять свои ценности, свои идеалы и заодно проверить, живем ли мы в соответствии с ними.

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

5

Великое дело всегда связано со смертью эго

«Если ты хочешь Истину так сильно, как тонущий человек глоток воздуха, ты обретишь Ее в одно мгновение».

Упанишад

Считать целью прогресс глупо, так как он бесконечен. Цель может заключаться только в преобразовании чего-либо, а не в продолжении, усовершенствовании того, что и так уже есть. Например, врач-ученый должен в первую очередь думать о том, как избавить людей от болезней, а не заниматься их классифика-

цией и поиском нового лекарства, способного временно облегчить страдания. Или если врач всю жизнь учится внешним вещам, относящимся к болезням, защищает диссертации, но при этом не пытается избавиться от эгоизма, найти глубинную причину заболеваний, понять законы мироздания и то, для чего в этом мире существуют болезни, то толку от него будет мало.

Статистика — лучшее тому подтверждение; в западных странах на здравоохранение тратятся огромные деньги, но количество болезней и страдающих людей увеличивается. Главный успех современной медицины — это хирургия и победа над многими инфекционными заболеваниями. Но большинство хирургических операций были не нужны или ухудшили состояние пациента (операция прошла успешно, только пациент умер).

Практически все антибиотики имеют серьезные побочные эффекты (температура-то упала, вот только печень отказала), у большинства вирусов выработался иммунитет к антибиотикам. Анализ фактов показывает, что инфекционные заболевания удалось взять под контроль не столько благодаря вмешательству медицины, сколько благодаря экономическому развитию, которое улучшило условия жизни людей и уровень личной гигиены.

Согласно мировой статистике и данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от медицины примерно на 10%, еще на 15% от наследственности, а все остальное зависит от самого человека.

Но пока современные светила медицины не признают, что главные причины заболеваний — это характер, мировоззрение пациента, несвоевременная профилактика заболеваний, халатное отношение врачей — современная медицина на новый уровень не поднимется.

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

По большому счету свобода возможна только если целью ставится единство со всем сущим. Это подлинный переход на качественно новый уровень

бытия. Пока наше временное «Я» стремится к вечной жизни, мы будем терпеть поражение так же, как раковая клетка. Раковая клетка отличается от обычной завышенной оценкой своего ЭГО.



Ясно видеть и твердо идти

«Воображение — это предстоящий показ событий жизни».

Альберт Эйнштейн

Следующее: нужно понять, каким образом мы хотим достичь намеченной цели и дальше периодически проверять себя — а что я делаю для этого.

То есть если мы не хотим уподобляться кораблю, который бесцельно кружит в океане, периодически полностью меняя курс, то важно глубоко продумать миссию своей жизни, обязательно записать ее, понимать, как мы хотим ее достичь, и как минимум раз в неделю проверять, насколько мы ее придерживаемся и все ли делаем для того, чтобы ее достигнуть.

И это очень важный аспект — иметь написанную миссию своей жизни и цели в различных сферах. Многие люди говорят: мои цели у меня в голове. Но это не работает. В среднем в уме обычного человека за сутки проносится более 50 тысяч мыслей. И когда мы записываем свои цели, мы выделяем из десятков тысяч несколько главных. Мы как бы ставим большой маяк, и ум устремляется к нему, концентрируется на них, прекращает свое бесцельное «шатание» и превращается в управляемый скоростной поезд. Более того, подсознание, получив четкую установку, начинает активно помогать нам.

Также важно записать следующие вопросы и ответить на них: «Каким образом я собираюсь этого достичь?» и «Что я делаю для того, чтобы исполнить свою мечту?»

В Америке одна женщина рассказала мне, что после окончания школы она написала записку, в которой указала пять своих желаний; вскоре она забыла об этом. Прошло больше 15 лет. Она посещала родственников на Украине и в старых вещах нашла эту бумажку. И с удивлением обнаружила, что все ее желания исполнились... И таких историй я знаю великое множество.

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

7 Гармоничная личность обладает целями на всех уровнях

Важно иметь цели на физическом, интеллектуальном, социальном и духовном уровнях. Это может быть, например:

1) на физическом — достижение физического здоровья, очищение организма от шлаков, развитие гибкости тела, избавление от какой-либо болезни, желание хорошо выглядеть, замедлить процесс старения и т. д..

2) на интеллектуальном — это развитие творческих способностей, силы воли, получение научной степени, прочтение определенных книг, изучение нового материала, иностранного языка и т. д. Этот уровень значительно выше первого, что очевидно даже с практической точки зрения.

Люди, которые занимаются творческой деятельностью, — более успешные, счастливые и, кроме того, — физически здоровее и стареют намного медленнее. Так как доказано, что практически все болезни являются психосоматическими по своей природе.

По большому счету все цели данных уровней не могут быть конечной целью жизни, так как эти желания исходят из ложного эго, из концепции «Я есть это тело». А все, что исходит из ложного эго, приводит к деградации, разрушению и жизни, пропитанной страхом, жадностью, завистью.

С позиции восточной психологии — на интеллектуальном уровне должна стоять задача постановки правильной цели, если ее нет, то целью должно быть ее обретение. Разумного человека отличает от других то, что у него есть четкая цель и понимание, зачем он живет и куда идет.

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

Более того, все это относится к предыдущему уровню. Что может интересовать душу, полную вечности, знания и блаженства, частицу высшего Абсолюта в этом мире? Ничего. Все, что ей нужно, — это безусловная любовь. Говорится, что как тело не может жить без дыхания, так Душа — без любви. И мы приходим в этот мир только для того, чтобы очищать сознание и учиться накапливать любовь. Любая ко-

нечная цель жизни, кроме божественной любви, как бы красиво она ни звучала, ведет к деградации души, следовательно, тонкого, состоящего из ума и разума, а затем и физического тела. Ибо любовь — это самая высшая духовная энергия, являющаяся базовой для всех других энергий, и единственная энергия, дающая блаженство и высшую гармонию. Чем меньше в человеке любви, тем менее он гармоничен, счастлив и здоров. И для души любая цель, кроме Любви, противоестественна и деструктивна. А если личность деградирует на духовном уровне, то со временем разрушатся и другие уровни. Вы готовы променять богатства этого мира на любовь?

В какой-то степени духовная цель подразумевает желание найти себя и реализоваться в социальном плане. Счастье в этом мире всегда связано с реализацией себя. Но, к сожалению, в нашем обществе принято заниматься тем видом деятельности, который приносит больше денег и престижа, а не тем, что соответствует нашей психофизической природе, нашим талантам.

И уж тем более редко кто думает: а принесу ли я благо миру своей деятельностью? Очень важно заниматься и изучать то, что нам нравится и соответствует нашей природе, пусть даже несколько часов в неделю. И самое главное при этом — быть сконцентрированным на бескорыстном служении другим людям.

8 Путь состоит из многих шагов

Далее нужно разбить цель жизни на промежуточные. В первую очередь мы должны написать свою цель жизни, свою миссию. Четко понять, чего мы хотим достигнуть в конце жизни.

Мы должны ясно увидеть себя через 5 лет. И написать план на 5 лет, на год, на неделю, исходя из нашей миссии. При этом мы должны написать роли, которые мы играем в этом воплощении, и чего мы хотим достичь в каждой из этих ролей. Например: я — сын, отец, муж, работник такого-то предприятия, член такой-то религиозной организации и т. д. И в каждой роли очень





желательно иметь героев, на которых мы хотели бы быть похожими. Более того, если мы хотим иметь дом, машину, мы должны четко представлять их в уме или даже иметь их фото.

В Лос-Анджелесе один успешный бизнесмен, закончивший множество дорогих курсов по менеджменту, рассказал мне, что его научили одному из важных правил определения, насколько человек будет успешен и готов быть лидером. Это правило простое — спросить человека, каким он видит себя через 5 лет, чего хочет достигнуть. Неудачники обычно ничего не могут ответить на этот вопрос, в лучшем случае — как обстоятельства сложатся.

И представьте, что бы мы хотели, чтобы о нас сказали на похоронах по каждой роли: как об отце, как о специалисте и т. д. — и стремитесь к этому.

Очень важно записать миссию, свои планы. Периодически к ним возвращаться и проверять, идем ли мы по пути, который выбрали. Уже само это чувство, что мы идем по Пути, что наша жизнь не бессмысленна, дает ощущение счастья и психологической стабильности.

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

9 «Нет человека, есть идеи, устремления. Нет устремлений — нет человека, нет цельной личности».

Таким образом, подводя итог нашей смиренной попытки рассмотреть тему, каков должен быть первый шаг на Пути, можно коротко ответить: начинать следует с искренних вопросов: «А чего я по-настоящему хочу достигнуть в этой жизни?», «Кто я?», «В чем смысл моей жизни?» и т. д. И далее, определившись со своими ценностями и идеалами, распланировать свою жизнь. Если мы не сделаем этого, то это сделают другие люди и обстоятельства.

Если человек не помнит о смысле жизни, то он мертвый, даже если он ведет активную жизнь... Умер в 20 лет, был похоронен в 75...

Важно помнить, что именно наши цели определяют наш уровень. Известный раввин Кук говорил: «Человек — это его помыслы». Великий святой из Индии Бхактивенода Тхакур писал: «Человек оценивается по его целям — чем выше цель, тем выше уровень человека. Высший уровень — это иметь цель достигнуть любви к Богу».

Издавна на Востоке говорили: «Нет человека, есть идеи, устремления. Отсюда следует: нет устремлений — нет человека, нет цельной личности». Поэтому не стоит удивляться, что в нашем обществе, где более 97% людей не могут толком сформулировать свои цели, так редко можно найти состоявшуюся и по-настоящему счастливую личность.

❖ Ученые обнаружили — жизнь без цели убивает

С 1994 по 2001 годы группа специалистов медицинского факультета японского Университета Тохоку во главе с профессором Итиро Цудзи вела наблюдение за группой из 43 тысяч физически здоровых мужчин и женщин в возрасте от 40 до 79 лет. В ходе периодически проводившихся опросов примерно 59% наблюдаемых заявляли, что имеют «ясную цель» и ведут насыщенную жизнь, 5% честно признавались, что цели в жизни не имеют, а остальные затруднились ответить на этот вопрос.

За семь лет более 3 тысяч наблюдаемых перешли в мир иной из-за болезней и в результате самоубийств. Несмотря на разброс результатов по различным факторам смерти, картина в целом получилась очень убедительной: доля умерших среди тех, кто не имел ясной цели в жизни и избегал напряженной деятельности, была примерно в 1,5 раза выше.

Великий адмирал Бэрд писал: «Без цели наши дни закончились бы так, как только могут закончиться бессмысленные дни — полным уничтожением». Так что не бойтесь мечтать и ставить цели. Помните, что мы можем достичь только того, чего по-настоящему хотим, невозможно достичь того, на что не настроено наше подсознание. Важно отбросить страхи и сомнения.

Один из законов Вселенной: раз у тебя есть желание или мечта, значит, у тебя есть способность ее реализовать. Другой не менее важный закон — все вначале творится в уме, в сознании и только потом — на физическом уровне. Не пройдя первый уровень, невозможно чего-то достичь в этом мире. Поэтому очень важно дать свободу своему воображению.

«Мы сейчас есть то, что мы желали раньше, и будущее определяется нашими желаниями сейчас» — утверждал просветленный Будда. Также нужно помнить, что мы взаимосвязаны и зависим от желаний других.

10 Последнее слово всегда за... Богом

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят»

Новый завет. Нагорная проповедь

Я давно убедился на многочисленных примерах, как замечательно работают основные законы восточной психологии:

1. Мы можем получить только то, к чему мы не привязаны.
2. Чувство полета приносит счастье, здоровье и успех в жизнь.

Привязанность рождает напряжение, злость, а это приносит тяжесть в жизнь, закрывается интуиция.

Трясущейся рукой в цель попасть практически невозможно... Привязанность рождается от желания получать больше, чем отдавать, от того, что мы считаем, что какой-то объект в этом мире может нас сделать вечно счастливым, от эгоизма, от страха потери. Поэтому важно:

1. Четко ставить цели, но они должны быть направлены на благо всех живых существ.

2. Все плоды посвящать Богу. Важно не развить привязанность к плодам своего труда. Если ваше устремление направлено на служение миру, для Вас важнее сам процесс, чем цель, то ваша жизнь превра-

щается в сплошной праздник. Приходит понимание, что жизнь — это занимательная игра, что мы Созданы.

И первое, с чего мы должны начинать, — это привыкнуть. После того, как мы выразили свое желание, в уме или лучше на бумаге необходимо закончить его фразой: «На все любовь Бога!», или «Я во всем полагаюсь на Божественную Волю», или «Да будет Воля Твоя, но не моя, ибо Ты лучше знаешь, что мне нужно». Это рождает истинное смирение. А это замечательное качество является основой совершенства.

11 Факты для размышления

1. Если обобщить всех современных мастеров, которые пишут о том, как достичь успеха в какой-либо деятельности (Стивен Кави, Наполеон Хилл и многие другие), то легко обнаружить, что в первую очередь советуется составить план, чего-то страстно захотеть, записать цели, четко вообразить окончательный результат, научиться планировать жизнь, не бояться мечтать и т. д. Без этого, они считают, невозможно ничего достичь.

2. Примерно 3% людей достигают в мире в несколько раз больше, чем все остальные вместе взятые. Все они очень разные, со своими достоинствами и недостатками, многие из них совсем не выглядят самыми уникальными, талантливыми, способными и т. д. Но одна вещь, которая объединяет их и отличает от других людей, — это то, что у каждого из них есть ясные цели и четкое понимание, зачем они живут. Мы надеемся, что благодаря прочтению этой главы таких людей станет больше.

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

Рами Блект

Эта статья является сокращенной главой из книги Рами «10 шагов на пути к счастью, здоровью и успеху».

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

Витаутас Ринкявичюс, владелец международной корпорации «RYTERNA»



ДЕНЬГИ И ЛЮБОВЬ

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

С.Н. Лазарев — исследователь из Москвы, автор серии книг «Диагностика кармы» (тираж более 10 млн.), 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.

Сайт С.Н. Лазарева: www.lazarev.ru

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

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

стереть разницу между умственным и физическим трудом». Так вот, деньги, финансовый капитал, материальные и духовные блага сейчас мало различимы. Для того, чтобы сейчас иметь материальные блага, нужно быть духовным человеком. Нужно иметь образование, хорошую нервную систему, знания и т. д. Если раньше человек имел это по прошлым жизням, то сейчас, развив себя и свой интеллект, получив образование, он зарабатывает большие деньги на своей духовности. Так что понятия «духовное» и «материальное» перестали быть такими антагонистами. Если правильно говорить о синусоиде, то речь идет о периодическом погружении в человеческое, отрешении от него и устремлении к Божественному. Вот это будет более правильно. То есть человек должен периодически находить время для того, чтобы думать только о Божественном и устремляться

к нему, создавая сопутствующий фон — уединение, голодание, отрешение, отключение от всех проблем.

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

Вот на Западе дельцы — это люди, для которых счет в банке, непрерывная оплата квартиры — это все! Если у них не будет устремления к Богу — это гибель всей западной цивилизации. Значит, они должны находить время для того, чтобы не думать о квартире. Почему Советский Союз дал такой колоссальный взрыв исследователей, ученых, людей искусства? Потому что человек мог не думать о том, платит он за квартиру или нет, он знал, что не умрет с голоду. То есть какая-то минимальная защищенность по-

зволяла ему не переживать. На Западе тоже есть защищенность, но там человек пристегнут экономически, там духовное рабство. То есть на Западе человек имеет много денег и только об этом и думает. То есть, вроде бы он защищен, но эта защищенность иллюзорна, она внешняя. А внутри он становится рабом своей квартиры, своего счета в банке — его душа связана деньгами. Так вот, для того, чтобы выжить, западной цивилизации нужно создать такую экономику, которая позволит человеку периодически заботиться о своей душе. Ту экономику, которая избавит его от непрерывного страха за свою квартиру и т. д. Да, страх за свое жилье, безработица и т. д. дают рабочие места, интенсификацию рабочего процесса, но если это пересекает какую-то грань и начинает вредить душе, то тогда высокая технологичность и огромная продуктивность Запада начинают работать на самоубийство. Мы это видим по тому, как питаются американцы. Все четко, высокотехнологично, еда ужасающего качества, генетически измененная, с огромным количеством добавок, гормонов, химией и т. д. Цивилизация, которая перестает выполнять Божественные законы, начинает незаметно убивать себя через своих же бизнесменов, ученых и кого угодно.

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

Я сказал, что ребенок может думать и о деньгах, и о конфетах, он может думать о способностях, и все нормально. Но когда проходит период развития, то сначала идет внешняя зависимость, материальная, а потом она уходит на тонкие планы, на духовное. И когда она уходит на духовные планы, это уже говорит о том, что человек стареет, ему пора уми-



рать. То же самое касается цивилизации. Так вот, сейчас наша цивилизация зацеплена не только за материальное, но и за духовное. Как это проявляется? Вот если взять ислам, где идея выше жизни, выше справедливости, выше всего — вот это и есть тема приоритетности духовного, зацепленности за духовность. Это говорит о том, что в нашей цивилизации есть определенные моменты старения, достаточно заметные, что процесс преодоления человеческого счастья, зависимости будет достаточно тяжелым. И зависимость от духовных моментов более опасна, чем от физических, материальных.

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

Начнем с определения моего статуса. Я психолог, профессионал, который занимается психологической помощью людям. Я убедился, что эта помощь не может быть компетентной и реальной, если у человека не будет изменений в характере. Как психолог я понял, что изменения в характере невозможны без понятия «любовь к Богу». Так вот, в силу моей профессии я занима-

юсь психологическими консультациями, и тема моего диплома — «Психологические консультации и психологическая коррекция». И как специалист я беру деньги за прием. Учитель, который преподает в школе или в институте, занимается теми же духовными практиками, он сообщает знания. Врач, который лечит, помогает спасти жизнь. Получается, что нужно лишить зарплаты врачей, психологов, учителей, потому что они занимаются духовными практиками — это первое. Второе — все-таки определенный резон есть. Почему? Когда человек занимается духовными практиками, он может зацепиться за духовность, и тогда для него зависимость от человеческого усиливается. И если он будет комфортно жить и брать деньги, то для него это занятие духовными практиками становится все опаснее, логично? Я об этом сейчас все время говорю. При механическом, чисто духовном моменте это совершенно справедливо. Но в моем аспекте есть несколько нюансов. Первое — я считаюсь ученым, исследователем и психологом. Второе — то накопление, усиление привязанности к человеческому, которое происходит у тех, кто занимается духовными практиками, и тех, кто молится, закрывается или нищетой, самоистязанием, или сильными ограничениями, или периодическими очень мощными психологическими, физическими потерями и т. д., или системным закрытием этой зависимости. Я в своих книгах не рассказываю, как меня отры-

вают, это слишком личное — это раз. Второе — я описывал, что каждый раз, когда я пишу книгу, у меня бывают ситуации, близкие к смертельным, — катастрофы, аварии, потери, предательство, — это все такая же чистка. И дальше я стараюсь системно, через понимание, через любовь к Богу закрыть зависимость от человеческого счастья в любом аспекте и в духовном, и в физическом. Значит, что тогда может быть? Тогда человек может заниматься духовными практиками, в первую очередь, осознавать, что они опасны, и при этом иметь деньги. На Западе, в Америке, все, кто занимается духовными практиками, — одни из самых богатых людей, как Вы знаете. Но не думаю, что это им идет на пользу. Почему? Потому что пока в них есть потенциал любви, они не зацепляются, как только любви становится меньше, тогда идет зацепленность за духовность, и тогда опасно иметь деньги. Тому, кто зацеплен за духовность, опасно иметь материальные блага, они рано или поздно будут создавать ему проблемы. Я осознаю, что для меня мои приемы — это опасность. Мой уровень духовности, получаемый через исследования, — это двойная опасность. Мой уровень благополучия — это тоже достаточно серьезная опасность, я все понимаю. Человеку это вредит тогда, когда он не понимает, что и деньги опасны, и духовность опасна, и человеческая стабильность опасна. Когда он это понимает, он может это преодолевать. И потом, времена все-таки меняются — и духовное, и материальное все больше сближаются. И сейчас для того, чтобы проповедовать, нужно арендовать зал, платить налоги и т. д. Здесь уже включаются несколько другие законы, которые адекватны нынешней ситуации. Если бы я не зарабатывал деньги на приеме, если бы я не получал деньги через книги, которые издаю, я бы занимался другим. Все хотят, чтобы человек, занимающийся духовностью, пахал на

них, добывая с риском для жизни новую информацию, потом голый, босый ходил, давал ценные рецепты, как стать здоровыми и богатыми, и при этом был в нищете. Так это и есть та халява, которая опасней всего. Человек не хочет зарабатывать. Знания тоже нужно зарабатывать. Те, кто получал эзотерические закрытые знания, годами сидели в ямах, ограничивали себя, истязали, и только потом прикасались к высшей информации. Сейчас у человека есть возможность не истязать себя, не проходить 10–20 лет посвящения, а заплатить какую-то сумму — но он не хочет. Так это то же самое, что и раньше — человек приходил, говорил: «Посвятите меня в высшее знание, но извините, голодать не буду и в пещере не буду сидеть. Буду торговать шелками, есть и пить водочку, а вы меня посвящайте в высшее знание». Не пройдет! Для того чтобы что-то получить, нужно чем-то пожертвовать. В той же России сделать один зуб стоит около 100 долларов, а просто проконсультироваться у профессора стоит на 300–400 долларов больше, чем прием у меня. Но никто не удивляется, почему врач может просто за консультацию получать 300–500 долларов, и, если он добавит к этому какое-то минимальное лечение, это обойдется в несколько тысяч долларов, никто к этому врачу не придирается и не предъявляет никаких претензий. Значит, к чему мы привыкли? Мы привыкли к тому, что самая главная, самая ценная информация дается нам бесплатно. Так и есть, мои книги самые дешевые в России. Выступления стоят дороже, прием еще дороже. Все логично.

Я с Вами согласен. От себя могу добавить, что если делаешь даже невысокую цену, люди это не ценят. Я, например, давал друзьям консультацию. Встречаемся через год. «Ты начал что-то читать, работать над собой?» Нет. Но если человек к тебе пришел за полную стоимость, он начинает

ценить твою работу и очень серьезно относиться к той информации, которую получил.

Мне один знакомый врач, он блестяще диагностировал и занимался рефлексотерапией, сказал в приватной беседе: «Хочешь я тебе открою главный секрет моего лечения? Я ставлю несколько игл, и человек бросает курить». Я говорю: «Какой главный секрет? В какую точку надо иглу поставить?» Он отвечает: «Сообщаю, в какую точку. Главная — это карман клиента. Чем больше я с него беру денег, тем больше вероятность того, что он бросит курить. Раз он заплатил такие деньги, он просто обязан бросить курить». Так вот, мы все устроены очень просто. Кто заболевает? Тот, у кого мало энергии. У кого мало энергии? Тот, кто привык не отдавать, а брать. Вот и вся схема. А тот, кто привык брать, хочет взять как можно больше и заплатить как можно меньше. И такой человек всегда будет предъявлять претензии, при любых ценах на билеты. И такие люди, как правило, как раз не хотят работать над собой, а хотят получить максимум выгоды. Это где-то совдеповская психология, которая приучила отнять у богатых. То, что богатый, умный, работающий пашет целыми днями — это никого не волнует. Это потом, когда он уже заработал богатство, и оно начинает работать на него, потом он разворачивается, да. Но все видят этот конечный результат. И никто не видит начальный процесс, как он стал богатым. И когда главная идея не создать, а украсть, обворовать, то сама эта идея есть отречение от любви. Чтобы создать, нужно иметь энергию. А энергия приходит через любовь. Чтобы украсть, особой любви не нужно, поэтому сама потребительская психология — антибожественна. Поэтому эти люди и не поймут того, что я говорю, и всегда будут в моей оппозиции, это вполне естественно

(Продолжение интервью читайте в следующем выпуске нашего журнала.)

Как достичь материального процветания

Главные принципы привлечения денег в нашу жизнь

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

Восточная психология дает важные принципы отношения к деньгам:

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

2. На пути к процветанию необходимо преодолеть два самых разрушительных чувства — жадность и зависть.

Для этого достаточно осознать, что в этом мире всего достаточно, и совершенно необязательно приобретать деньги, отнимая их у других.

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

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

5. Ведите регулярный учет своих доходов и расходов.

6. Никогда не используйте ругательства для обозначения денег.

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

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

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

Это очень простые правила, действенность которых проверена тысячелетиями.

Следуйте им и будьте богаты и счастливы!

Рами Блект



Витаутас Ринкявичюс

Советы профессионала — интервью с миллионером

Дорогие читатели, в прошлом номере мы опубликовали интервью с известным бизнесменом Витаутасом Ринкявичюсом. Этот материал вызвал интерес у читателей, и мы решили попросить нашего гостя ответить на вопросы читателей и дать ряд полезных советов по ведению бизнеса. Мы надеемся, что его ответы и рубрика в целом помогут вам стать более успешными и в то же время еще более гармоничными и счастливыми.

Если у вас есть вопросы к Витаутасу, пожалуйста, присылайте их в редакцию, причем эти вопросы могут касаться не только вашего материального положения, ведения вашего бизнеса и т. д. Многие партнеры, имевшие опыт работы с его компанией, приходили к нему учиться. Не переживайте, что Витаутас может не знать особенностей вашей страны. Его корпорация имеет больше сотни филиалов в нескольких десятках стран, а также заводы в Юго-Восточной Азии, России, Европе.

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

Он покоряет всех своим обаянием, скромностью, глубиной интеллекта, высокой общей культурой, свободным владением несколькими языками. Витаутас считает, что своими мыслями и поступками мы можем сильно влиять на ход судьбы. Он много учится самостоятельно, посещает семинары и тренинги известных учителей бизнеса и менеджмента и лично проводит тренинги в Израиле, в марте месяце, на международном фестивале звезд психологии. Куда мы приглашаем и вас!

Рами Блект

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

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

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

Что для вас деньги?

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

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

ность, притягивать новых и новых людей.

В деловом мире нередко случаются аферы, мошенничества, причем на уровне как мелкого, так и крупного бизнеса. Как оценить, надежная перед вами фирма или нет?

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

Я, конечно, не стану отрицать, что аферы случаются, но если мы попытаемся подходить к людям с доверием, то будем сталкиваться с мошенничеством реже, чем подходя с ожиданием худшего.

Успешным можно было бы назвать человека, который при славе и богатстве сохраняет жизнерадостность, простоту, сочувствие, уважение и любовь ко всем окружающим людям.

Надежность в бизнесе — вещь относительная. Каждая фирма, как и человек, соблюдает свои интересы. Надежность проявляется, когда мы осознанно ведем дела, соблюдая интересы другой стороны. Тогда и другая сторона соблюдает наши интересы. Надежность окружающего мира — чаще всего просто обратная связь нашего отношения к нему.

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

Иногда самое тяжелое для людей — просто начать что-то делать. Лучшая краткосрочная цель — создать этот самый бизнес. Цели выращиваются понемножку. Они могут быть любые — главное, что-

бы они вас вдохновляли, чтобы вы верили, что их достигнете, желали этого всем сердцем. Когда ставим цели на короткий срок — лучше, чтоб они были измеримыми и основанными на конкретных действиях. Чтобы мы знали, что в первую очередь все зависит от нас самих.

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

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

Опять же очень важно верить в эту цель. Не то чтобы нельзя ста-

вить очень большие цели — наоборот, чем больше, тем лучше, — но только такие, в которые вы способны поверить.

И еще — цели могут меняться, развиваться, эволюционировать. Иногда мы понимаем, что какая-





стовериться, что вам самим такое занятие нравится, как вы себя в нем чувствуете. Можно поискать, где себя «попробовать».

Из вашего опыта, какие самые распространенные ошибки делают начинающие бизнесмены на этапе становления своего дела? Можно ли этих ошибок избежать?

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

То есть обдумывать разные планы, делиться с партнерами или сотрудниками и приводить их в жизнь. На это уходит определенное время и нужно набраться терпения, если результаты появляются не очень быстро.

команды продвигает дело с двойной силой.

Как вы отбираете людей для сотрудничества или работы в своем коллективе? На какие качества человека вы обращаете внимание?

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

Разные качества важны для разной деятельности. Но есть особенности, важные для всех должностей. Мы всегда обращаем внимание на то, каким человек видит окружающий мир — людей, экономику, жизнь вообще.

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

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

1. Уважение и любовь к Клиенту, Коллеге, Себе;
2. Позитивное отношение — вера в себя и других;
3. Совершенствование — стремление к переменам, творчеству;
4. Свободный выбор — мы сами выбираем то, что делаем.

Большое спасибо за ваши ответы.

Желаю успеха всем вашим читателям!

то цель теряет для нас смысл, не вдохновляет больше. Тогда лучше поразмыслить над ней, и, может быть, преобразовать ее. Лучше постараться не остаться совсем без цели, когда достигнете уже поставленной. Ведь если мы не знаем, куда идем — можем никуда не придти...

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

Мне приходилось видеть много

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

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

Думаю, стоит убедиться, что ваш рыночный проект точно нужен людям (и что они это тоже признают). Еще очень важно удо-

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

Новое дело часто начинается вместе с другими людьми. От того, как они будут поддерживать ваше дело, во многом зависит ваш успех. Делитесь с людьми своими мыслями и планами. Втягивайте их в ваше дело, чтобы ваши цели стали и их целями. Сила синергии

«БЕЗМОЗГЛЫЕ» ЛЮДИ

Наверное, практически никто не сомневается в том, что мозг — самый главный орган нашего тела. Во-первых, именно мозг обеспечивает высшие функции (речь и мышление), делая человека существом мыслящим, во-вторых, он управляет работой всех органов и систем. Каждый знает, что порой даже незначительная черепно-мозговая травма может привести к летальному исходу.

В официальной медицине прекращение деятельности головного мозга является основным и единственным критерием смерти человека. Но так ли это? Насколько верна аксиома о том, что тело без мозга жить не может и умирает почти мгновенно?

Известно много документально засвидетельствованных случаев, когда люди удивительным образом обходились без этого «жизненно важного» органа. И что самое поразительное, они не только полноценно существовали, но и вполне прилично мыслили!

Например, в медицинском вестнике Нью-Йорка за 1888 год описан удивительный случай, происшедший с матросом речного буксира. Матрос взобрался на ящики, чтобы проверить их крепления, и не заметил надвигающуюся опасность — мост с низкой аркой. Острый край балки моста срезал ему часть черепа примерно на 5-6 см выше правого глаза. Никто и предположить не мог, что пострадавший выживет. Но врачи обработали рану, забинтовали голову (уменьшившуюся практически на четверть), и через пару месяцев матрос вернулся на судно, прожив после этого вполне здоровым человеком долгих 26(!) лет, только изредка жалуясь на головокружение.

Не менее уникальный случай произошел в Алжире — о нем поведал миру известный доктор Дето. Доктор ассистировал профессору Броку, когда к ним на прием пришел араб с раздроблен-

ной надбровной дугой. Арабу сделали перевязку и отпустили домой, однако спустя некоторое время он внезапно скончался без каких-либо симптомов болезни. Вскрытие показало, что не менее трех месяцев в мозге умершего протекал процесс нагноения, в результате чего 1/6 его часть (весь лобный сегмент) превратился в огромный гнойник.

А вот история о человеке, который почти месяц жил вообще без головного мозга — она рассказана доктором Робинсоном из Парижской академии наук. В результате ранения, нанесенного в теменную область острым концом багета, у пострадавшего начало ухудшаться зрение, а спустя некоторое время он неожиданно умер с признаками эпилепсии. В протоколе вскрытия записано, что у скончавшегося не было головного мозга — сохранилась только тоненькая оболочка мозгового вещества, «содержащая продукты гнилостного разложения».

Эти поразительные истории произошли давно, поэтому могут вызвать некоторые сомнения в своей достоверности. Но есть много случаев и из недалекого прошлого.

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

1940 год. В боливийскую клинику доктора Николая Ортиза с сильными головными болями поступил 14-летний мальчик, который через две недели умер, не дожив до операции, но до последней минуты находясь в сознании и здоровом уме. То, что врачи обнаружили после вскрытия, можно было назвать чем угодно, но только не головным мозгом — все пространство черепной коробки было заполнено гигантским нарывом.

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



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

А вот и совсем свежий случай. В одной из больниц Марселя в наши дни проходил лечение 44-летний пациент с жалобами на заболевание опорно-двигательной системы. Группа врачей под руководством доктора Лионеля Фейе обнаружила у него «несообщающуюся гидроцефалию» (водянку головного мозга). В результате проведенного обследования выяснилось, что в его мозге находятся огромных размеров полости, заполненные жидкостью, а сам мозг буквально «размазан» по стенкам черепной коробки. Сам факт, что человек с такой патологией жив, можно назвать чудом, но при этом он ведет совершенно полноценную жизнь, и уровень его IQ также остается вполне приличным — 75 при норме около 80.

Подобных историй можно привести множество. Но вопрос «как такое вообще возможно?» остается открытым, ибо ученые не могут дать на него вразумительный ответ. Здесь нужно отметить, что

есть несколько теорий. В частности, согласно одной из них считается, что одни участки мозга в экстремальных условиях могут заменять другие. Однако эта теория не объясняет те совершенно удивительные случаи, когда мозг у человека вообще отсутствует.

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендуем вам новые книги Рами Блекта

Путешествия в поисках смысла жизни. Истории тех, кто его нашел.



Необычная художественная книга Рами Блекта.

Эта удивительная книга реальных историй интересных личностей дарит читателю не только приятное времяпрепровождение, но и многому учит. Почти за каждым, даже второстепенным героем, стоят реальные люди. Часть из того, что описывается, пережил сам автор. Практически каждый сможет найти в ней то, что изменит его жизнь к лучшему.

«Рами, низкий Вам поклон! Прочитав Вашу книгу, получила очень много ответов на мучающие меня вопросы, касающиеся моего предназначения, общения с людьми, правильного восприятия происходящего со мной в жизни. Большое спасибо Вам также за изложение важнейших вещей в такой доступной для понимания форме.»

«Новая книга Рами Блекта- просто изумительная! Читая, невозможно от нее оторваться. Она настолько пропитана энергией любви, мудрыми знаниями, искренним доброжелательным отношением ко всему в этом мире, что ее трудно переоценить. Во время чтения возникает ощущение радости и счастья, а главное осознание и готовность над собой работать.»

Лунный календарь 2012–2014,

как пережить кризисную эпоху с помощью восточной астрологии



У каждого момента, дня, часа есть своя энергетика и она является определяющим фактором удачливости начатого дела. Книга содержит специальные таблицы, календари и профессиональные объяснения восточного (ведического) астролога.

Эта уникальная книга-календарь написана для того, чтобы читатели смогли избавиться от ненужных проблем и стали более здоровыми и успешными, руководствуясь тысячелетним опытом восточной астрологии.

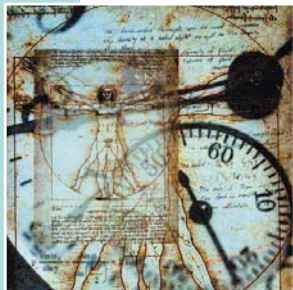
«Очень удобный, ясный и практичный лунный календарь. Помимо самого календаря, нашла в книге ряд полезных рекомендаций, например, что нельзя смотреть на затмения.»

«Дорогой Рами, благодарю Вас за эту замечательную книгу! Каждый мой новый день теперь начинается с нее. Я стал придерживаться тех рекомендаций, которые даны на конкретный день и теперь много знаю о влиянии планет, накшатр и т.д. на мою жизнь.»

ВНИМАНИЕ! ОПАСНОСТЬ КУРЕНИЯ!

Одно из самых сильных разрушающих влияний на нашу жизнь оказывает курение. Результаты исследований показывают:

1. Курильщики в 20 раз чаще болеют раком, чем некурящие.
2. Горящая сигарета выделяет более 40 канцерогенных веществ, являющихся возбудителями раковых опухолей.
3. По данным ВОЗ каждый пятый человек в мире умирает от табакокурения.
4. У курящих женщин выкидыши встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих.
5. Из 205 лиц, умирающих от инфаркта в возрасте до 44 лет, только двое не курильщики.
6. Достаточно выкурить 40 сигарет подряд и курильщик может закончить свое существование на Земле.



НАУЧНЫЕ ОТКРЫТИЯ – ПЛОД ИНТЕЛЛЕКТА ИЛИ ИНТУИЦИИ?

В детстве нас приучали к мысли о том, что в этом мире все подвластно человеческому интеллекту, а если что-то еще не познано, то только потому, что у ученых «руки не дошли». Казалось бы, действительность предоставляет самые неопровержимые доказательства могущества науки, ее объективного и всеобъемлющего характера — космические корабли «бороздят просторы Вселенной», научный и технический прогресс поражает воображение блестящими открытиями, новейшими изобретениями и иными достижениями.

В этой статье мы ищем ответы на вопросы о том, насколько безграничны возможности науки и способен ли человеческий интеллект проникнуть в самые сокровенные тайны мироздания?

Методология любой науки обладает огромным арсеналом средств: наблюдение и сравнение, анализ и синтез, индукция и дедукция, систематизация и классификация, системный подход и проч. Конечно, мышление — очень сложный процесс, и для каждой науки характерен свой собственный набор методов, но в общем научное (интеллектуальное) познание мира можно описать упрощенно.

Человек с помощью органов чувств (при необходимости усиленных специальной техникой — микроскопами, телескопами, вычислительными и измерительными приборами и проч.) наблюдает огромное количество различных предметов и явлений, выявляя их свойства и взаимодействия (измеряет, взвешивает и т. п.). Затем он приступает к абстрагированию — из всего многообразия этих свойств отбираются те, которые для целей конкретного исследования признаны существенными и важными, остальные «отсеиваются». После сравнения, разграничения, систематизации, классификации, моделирования и других научных операций полу-

ченные результаты описываются научным языком (тоже весьма абстрактным). И вот это неизбежное абстрагирование — одно из самых уязвимых мест в интеллектуальном (рациональном) познании.

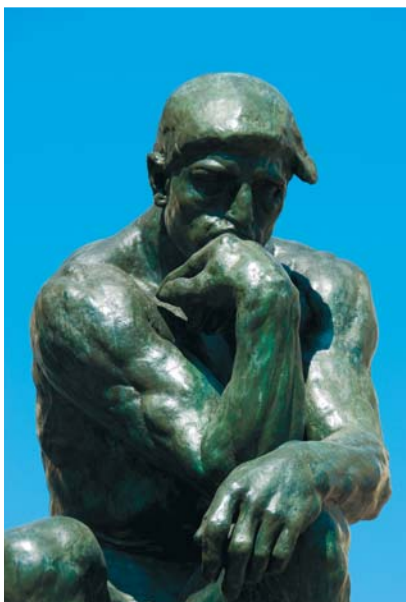
Нужны примеры? Пожалуй-ста! Как известно, «отец» классической механики Ньютон при создании своей модели не принимал в расчет сопротивление ветра и трение, которые считал ничтожно малыми. Долгое время считалось, что эта механика позволяет описывать абсолютно все природные явления, но в XX веке выяснилось ее несовершенство.

В масштабах микромира законы Ньютона оказались несостоятельными. Движение вглубь атома показало, что классическая механика применима только к движению объектов, состоящих из большого количества атомов, на скоростях, которые значительно ниже скорости света (если не выполнено первое условие, вместо классической механики используется квантовая теория, если не выполнено второе — теория относительности).

Согласно представлениям современной физики, Вселенная представляет собой единое целое, состоящее из динамических, взаимосвязанных энергетических процессов. Наш мир пропитан глубинным единством, но при этом он бесконечно разнообразен и полон исключений из правил, и потому научные разграничения, классификации, уравнения и теории всегда условны, неопределенны и приближительны, поскольку просто не в состоянии учесть все то огромное количество свойств и взаимодействий, которое присутствует в реальном мире. Абсолютно изолированных систем не существует — они могут быть воспроизведены разве что в лабораторных условиях.

Как очень точно заметил Эйнштейн: *«Пока математические законы описывают действительность, они неопределенны, когда они перестают быть неопределенными, они теряют связь с действительностью».*

При описании действительности ученые используют язык, основанный на образах, полученных при помощи органов чувств.



Но этот язык уже не годится для описания реальности в мире бесконечно малого, не поддающегося непосредственному чувственному восприятию — в мире атома. Поэтому в квантовой теории у физиков возникают очень серьезные проблемы, связанные с описанием атомных явлений.

«Сложнее всего говорить обычным языком о квантовой теории. Непонятно, какие слова нужно употреблять вместо соответствующих математических символов. Ясно только одно: понятия обычного языка не подходят для описания строения атома» (Вернер Гейзенберг, *Physics and Philosophy*. New York: Harper Torchbooks, 1958, p.177). В результате у физиков-теоретиков атом представляет собой абстрактную сумму уравнений.

И эти проблемы — далеко не единственные. Есть и другая сложность, с которой сталкиваются ученые при изучении внутриатомных явлений, она заключается в том, что «описание физической реальности, совершенно не зависимой от средств, при помощи которых мы ее наблюдаем, строго говоря, невозможно» (Луи де Бройль, французский физик, лауреат Нобелевской премии). Любая попытка изучения субатомных

явлений сопровождается нежелательным вмешательством измерительных инструментов в ход событий, вследствие чего все законы атомной физики являются вероятностными.

По этому поводу Вернер Гейзенберг в книге «Физика атомного ядра» пишет: *«Никогда нельзя одновременно точно знать оба параметра, решающим образом определяющих движение такой мельчайшей частицы: ее место и ее скорость. Никогда нельзя одновременно знать, где она находится, как быстро и в каком направлении движется. Если ставят эксперимент, который точно показывает, где она находится в данный момент, то движение нарушается в такой степени, что частицу после этого нельзя снова найти. И, наоборот, при точном измерении скорости картина места полностью смазывается».*

Итак, каковы на самом деле возможности интеллекта в познании мира?

В мировом сообществе вторым по значению физиком XX века, на полшага следующим позади Эйнштейна, признан Нильс Бор, лицо которого — на монетах и денежных купюрах, именем которого названа солидная научная награда, а также один из новейших элементов периодической таблицы. Так вот, этот признанный авторитет в мире науки утверждает, что в действительности «уравнения описывают не мир, а те ментальные процессы, которые необходимы для того, чтобы описать мир» (Копенгагенская Интерпретация, толкование квантовой механики, предложенное Нильсом Бором и Вернером Гейзенбергом во время совместной работы в Копенгагене в 1927 году).

На сегодняшний день экспериментальная физика располагает сложнейшими приборами, способными проникать в самые глубины

внутриатомного мира, но, несмотря на это, современная аппаратура позволяет «наблюдать» свойства элементарных частиц лишь косвенно, по последнему звену в длинной цепочке реакций — по темному пятнышку на фотопластинке, по щелчку счетчика Гейгера. Таким образом, в мире атома наука воспринимает не сами явления, а их следы. Выйдя за пределы непосредственного чувственного восприятия, могут ли ученые с уверенностью опираться на логику и здравый смысл?

И вообще, каким образом гений ученого из бесчисленного множества вариантов выбирает тот самый — единственно верный? Как в человеческом мозге возникают те гениальные озарения, которые потом облачаются в логическую форму и обрастают доказательствами?

Профессор, доктор физико-математических наук Игорь Гарин утверждает, **что все великие физики и философы обладали даром предвидения** (для справки: Игорь Гарин — заведующий лабораторией Харьковского физико-технического института, лауреат Государственной премии, один из немногих русских фигурантов престижных американских справочников «500 влиятельных лидеров» и «Международный указатель известных руководителей»).

Рене Декарт:

«Невозможно достигнуть никакого знания иначе, как путем интуиции ума и дедукицией».

А. Эйнштейн:

«Открытие в науке совершается отнюдь не логическим путем: в логическую форму оно облачается лишь впоследствии, в ходе изложения. Открытие, даже самое маленькое, — всегда озарение. Результат приходит извне и так неожиданно, как если бы кто-то подсказал его».

Л. Мельников, академик Меж-

дународной Академии информации и Академии космонавтики:

«Практически все великие научные идеи и теории явились не в результате строгой рассудочной и критической деятельности людей, а, как правило, путем интуиции, озарения, а то и в порядке откровения свыше или видений, то есть извлечены из недр подсознания».

Зачастую древняя восточная философия и современные научные открытия говорят об одном и том же, но на разных языках...

Такую подборку высказываний известнейших ученых, свидетельствующих о ведущей роли интуиции и предвидения в научных открытиях, можно продолжить и дальше, но хочется остановиться на особом виде озарений — тех, которые приходят к ученым во сне.

Однажды во сне немецкий химик Фридрих Август фон Кекуле (долгое время исследовавший молекулярную структуру связей соединения бензола) увидел, как атомы каменноугольной смолы танцуют в форме змеи, заглатывающей свой хвост. Проснувшись, он понял — структура, которую он так долго ищет, имеет форму кольца. Открытие принесло ученому всемирную известность.

Вот далеко не полный перечень других открытий, сделанных во сне:

- 1) периодическая таблица химических элементов (Менделеев);
- 2) закон индукции (Карл Гаусс);
- 3) модель атома (Нильс Бор);
- 4) взаимосвязь пространства и времени (Эйнштейн);
- 5) генетический закон наследственности (Мендель).

Но ведь этот (в какой-то степени мистический) путь получения знаний издревле известен на Востоке — он использовался мудрецами много тысяч лет тому

назад, при этом полученные ими в медитациях знания нашли свое подтверждение в современных научных открытиях.

Так, восточная философия утверждает, что все материальные объекты возникают из великой пустоты, где постоянно совершаются акты творения реальности. Это положение полностью соответствует основным постулатам квантовой

физики. Квантовая физика экспериментально подтвердила, что в вакууме в скрытом виде присутствуют частицы и античастицы, а квант своей энергией проявляет пару «электрон-позитрон» и дает ей наблюдаемое состояние. Вот это свойство вакуума проявлять («рождать») элементарные частицы, из которых потом формируются атомы и молекулы, и привело ученых к мысли, что именно вакуум (великая пустота) — Прародитель всего во Вселенной.

Получается, что зачастую древняя восточная философия и современные научные открытия говорят об одном и том же, но на разных языках: первая — на языке метафор и мифов, вторые — на языке уравнений, формул и теорем. Предоставим слово самим ученым:

«Общие законы человеческого познания, проявившиеся и в открытиях атомной физики, не являются чем-то невиданным и абсолютно новым. Они существовали и в нашей культуре, занимая при этом гораздо более значительное и важное место в буддийской и индуистской философиях. То, что происходит сейчас, — подтверждение, продолжение и обновление древней мудрости» (Роберт Опенгеймер, *Science and the Common Understanding*. New York: Oxford University Press, 1954, p.8).

«Мы можем найти параллель урокам теории атома в эпистемологических проблемах, с которыми уже сталкивались такие мыслители, как Лао-цзы и Будда, пытаясь осмыслить нашу роль в грандиозном спектакле бытия — роль зрителей и участников одновременно» (Нильс Бор, *Atomic Physics and Human Knowledge*. New York, 1958, p.20).

«Значительный вклад японских ученых в теоретическую физику, сделанный ими после Второй мировой войны, может свидетельствовать о некоем сходстве между философией Дальнего Востока и философским содержанием квантовой теории» (Вернер Гейзенберг, *Physics and Philosophy*. New York: Harper Torchbooks, 1958, p.202)

«Все, к чему сейчас подошла физика, практически без формул, но в содержательном плане, изложено в древнеиндийских ведических книгах. За последнюю тысячу лет... мы пришли к тем знаниям, которые были известны на Востоке 3 000 лет назад» (Акимов А. Е. «Физика признает Сверхразум» // Чудеса и приключения, 1996, № 5, с. 26).

P.S. В Универсуме существуют мириады цивилизаций и различных разумных существ, и наша Вселенная — лишь бесконечно малая его часть. Не верите? Посмотрите на звезды...

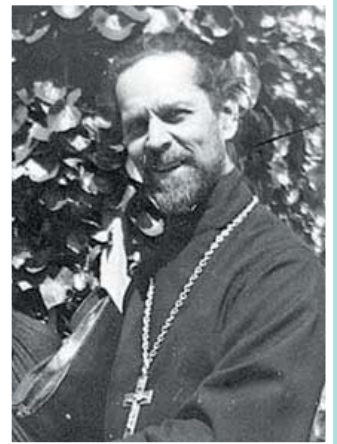
«Быть может, покажется дерзким, что мы, ограниченные для наблюдений в пространстве маленькой Землей, пылинкой на Млечном Пути, а во времени — короткой человеческой историей, решаемся применять законы, найденные для этой тесной области, ко всей неизмеримой беспредельности пространства и времени» (Гельмгольц).

Специально для журнала «Благодарение с любовью» подготовлено Анной Алтынбаевой

❖ Психология Христианства

Мы решили опубликовать в этом номере нектар православной философии и психологии. Такие статьи и книги, на наш взгляд, должен читать каждый человек, который считает себя христианином. Также и люди, у которых другое религиозное воззрение, найдут в этой статье очень много полезного.

Сейчас в современном обществе очень популярно выражение «полюби себя», но в обществе, пропитанном эгоизмом, где даже психологи не знают, что есть личность, такое мнение часто приводит к росту гордыни и множеству психологических заболеваний. Как это происходит, хорошо объясняется в этой статье. В современной России да и во всем мире — множество различных психотренингов и психологов. На наш взгляд, если бы те психологи, кроме знаний, полученных на современных курсах, усвоили бы истины, которые даются в этой статье, то эффект от их тренингов и консультаций вырос бы в сотни раз. Ведь психология — это наука о душе. И учиться ей нам нужно у духовно продвинутых личностей.



Александр Ельчанинов

Демонская твердыня

О гордости

Величайший знаток глубин человеческого духа, преп. Исаак Сирийский в своем 41-м слове говорит: «Восчувствовавший свой грех выше того, кто молитвою своею воскрешает мертвых; кто сподобился видеть самого себя, тот выше сподобившегося видеть Ангелов». Вот к этому познанию самого себя и ведет рассмотрение вопроса, который мы поставили в заголовке.

И гордость, и самолюбие, и тщеславие, сюда можно прибавить — высокомерие, надменность, чванство — все это разные виды одного основного явления — «обращенности на себя», оставим его как общий термин, включающий все вышеперечисленное. Из всех этих слов наиболее твердым смыслом отличаются два: тщеславие и гордость; они, по «Лестнице», как отрок и муж, как зерно и хлеб, начало и конец.

Симптомы тщеславия, этого начального греха: нетерпение упреков, жажда похвал, искание легких путей, непрерывное ориентирование на других — что они скажут? как это покажется? что подумают? «Тщеславие издали видит приближающегося зрителя и гневливых делает ласковыми, легкомысленных — серьезными, рассеянных — сосредоточенными, обжорливых — воздержанными и т. д.» — все это происходит, пока есть зрители. Детская и юношеская застенчивость часто не что иное, как скрытое самолюбие и тщеславие. Той же ориентировкой на зри-

теля объясняется грех самооправдания, который часто вкрадывается незаметно, даже в нашу исповедь: «грешен как и все», «только мелкие грехи — никого не убил, не украл». В дневниках гр. С. А. Толстой есть такое характерное место: «И то, что я не умела воспитать детей (вышедши замуж девочкой и запертая на 18 лет в деревне), меня часто мучает». Главная покаянная фраза совершенно отменяется самооправданием в скобках.

«Бес тщеславия радуется» — говорит преп. Иоанн Лествичник, видя умножение наших добродетелей: чем больше у нас успехов, тем больше пищи для тщеславия. «Когда я храню пост, я тщеславлюсь; когда же для утаения подвига моего скрываю его — тщеславлюсь о своем благоразумии. Если я красиво одеваюсь, я тщеславлюсь, а переодевшись в худую одежду, тщеславлюсь еще больше. Говорить ли стану — тщеславием обладаю; соблюдаю молчание — паки оному предаюсь. Куда сие терние ни поверни, все станет оно вверх своими спицами».

Ядовитую сущность тщеславия хорошо знал Лев Толстой. В своих ранних дневниках он жестоко обличает себя за тщеславие. В одном из дневников 50-х годов он горько жалуется, что стоит появиться в его душе доброму чувству, непосредственному душевному движению, как сейчас же появляется оглядка на себя, тщеславное ощущение себя, и вот драгоцен-

нейшие движения души исчезают, тают, как снег на солнце. Тают, значит, умирают; значит, благодаря тщеславию умирает лучшее, что есть в вас, значит, мы убиваем себя тщеславием; реальную, простую, добрую жизнь заменяем призраками. Тщеславный стремится к смерти и ее получает.

«Я редко видел, — пишет один из современных писателей, — чтобы великая немая радость страдания проходила далями человеческих душ, не сопровождаемая своим отвратительным спутником — суетным, болтливим кокетством (тщеславием). В чем сущность кокетства? По-моему, в неспособности к бытию. Кокетливые люди — люди, в сущности, не существующие, ибо бытие свое они сами приравнивают к мнению о них других людей. Испытывая величайшие страдания, кокетливые люди органически стремятся к тому, чтобы показать их другим, ибо посторонний взгляд для них то же, что огни рампы для театральных декораций» (Степун, «Николай Переслегин», стр. 24).

Усилившееся тщеславие рождает гордость. Гордость есть крайняя самоуверенность с отвержением всего, что не мое, источник гнева, жестокости и злобы, отказ от Божией помощи, «демонская твердыня». Она — «медная стена» между нами и Богом (Авва Пимен); она — вражда к Богу, начало всякого греха, она — во всяком грехе. Ведь всякий грех есть вольная отдача себя своей страсти, сознательное попрание Божьего закона, дерзость против Бога, хотя «гордости подверженный как раз имеет крайнюю нужду в Боге, ибо люди спасти такого не могут». («Леств.»).

Откуда же берется эта страсть? Как она начинается? Чем питается? Какие степени проходит в своем развитии? По каким признакам можно узнать ее?

Последнее особенно важно, так как гордый обычно не видит своего греха. Некий разумный старец увещал на душу одного брата, чтобы тот не гордился: а тот, ослепленный умом своим, отвечал ему: «Прости меня, отче, во мне нет гордости». Мудрый старец ему ответил: «Да чем же ты, чадо, мог лучше доказать свою гордость, как не этим ответом!». Во всяком случае, если человеку трудно просить прощения, если он обидчив и мнителен, если помнит зло и осуждает других, то это все, несомненно, признаки гордости.

Об этом прекрасно пишет Симеон Новый Богослов: «Кто, будучи бесчестим или досаждаем, сильно болеет от этого сердцем, о том человеке ведомо да будет, что он носит древнего змия (гордость) в недрах своих. Если он станет молча переносить обиды, то сделает

змия этого немощным и расслабленным. А если будет противоречить с горечью и говорить с дерзостью, то придаст силы змию изливать яд в сердце его и немилосердно пожирать внутренности его».

В «Слове на язычников» Св. Афанасия Велико-го есть такое место: «Люди впали в самовожделение, предпочтя собственное созерцанию божественному» (Творения, т. 1, стр. 8, М., изд. 1851 г.). В этом кратком определении раскрыта сущность гордости: человек, для которого доселе центром и предметом вождения был Бог, отвернулся от Него, «впал в самовожделение», восхотел и возлюбил себя больше Бога, предпочел божественному созерцанию созерцание самого себя.

В нашей жизни это обращение к «самосозерцанию» и «самовожделению» сделалось нашей природой и проявляется хотя бы в виде могучего инстинкта самосохранения как в телесной, так и в душевной нашей жизни. Как злокачественная опухоль часто начинается с ушиба или продолжительного раздражения определенного места, так и болезнь гордости часто начинается или от внезапного потрясения души (например, большим горем), или от продолжительного личного самочувствия, вследствие, например, успеха, удачи, постоянного упражнения своего таланта.

Часто — это так называемый «темпераментный» человек, «увлекающийся», «страстный», талантливый. Это своего рода извергающийся гейзер, своей непрерывной активностью мешающий и Богу, и людям подойти к нему. Он полон, поглощен, упоен собой. Он ничего не видит и не чувствует, кроме своего горения, таланта, которым наслаждается, от которого получает полное счастье и удовлетворение. Едва ли можно сделать что-нибудь с такими людьми, пока они сами не выдохнутся, пока вулкан не погаснет. В этом опасность всякой одаренности, всякого таланта. Эти качества должны быть уравновешены полной, глубокой духовностью.

В обратных случаях, в переживаниях горя — тот же результат: человек «поглощен» своим горем, окружающий мир тускнеет и меркнет в его глазах; он ни

❖ Коротко об авторе

Родился 1 марта 1881 года в г. Николаеве в семье офицера. Окончил исторический факультет Петербургского университета, изучал богословие и литературу. Отказался от академической карьеры и поступил в Московскую духовную академию. Был секретарем Московского религиозно-философского общества имени В. Соловьева (1905). Преподавал в гимназии Левандовского в Тифлисе, затем работал директором этой гимназии. Покинул Россию в 1921 году. Жил в Ницце, на юге Франции, где преподавал русский язык. Был одним из руководителей Русского студенческого христианского движения (РСХД). Женится на Т.В. Ельчаниновой (урожд. Левандовской). Священник (1925). Скончался в Париже 24 августа 1934 года. Похоронен на кладбище в г. Медон под Парижем.

о чем не может ни думать, ни говорить, кроме как о своем несчастье; он живет им, он держится за него, в конце концов, как за единственное, что у него осталось, как за единственный смысл своей жизни. Ведь есть люди, «которые в самом чувстве собственного унижения посягнули отыскать наслаждение» (Достоевский, «Записки из подполья»).

Часто эта обращенность на себя развивается у людей тихих, покорных, молчаливых, у которых с детства подавлялась их личная жизнь, и эта «подавленная субъективность порождает как компенсацию эгоцентрическую тенденцию» (Юнг, «Психологические типы») в самых разнообразных проявлениях: обидчивость, мнительность, кокетство, желание обратить на себя внимание, даже поддерживанием и раздуванием дурных слухов о себе, наконец, даже в виде прямых психозов, например, навязчивых идей, мании преследования или мании величия (Поприщин у Гоголя).

Итак, сосредоточенность на себе уводит человека от мира и от Бога; он, так сказать, отщепляется от общего ствола мироздания и обращается в стружку, завитую вокруг пустого места.

Попробуем наметить главные этапы развития гордости от легкого самодовольства до крайнего душевного омрачения и полной гибели.

Вначале — это только занятость собой, почти нормальная, сопровождаемая хорошим настроением, переходящим часто в легкомыслие. Человек доволен собой, часто хохочет, посвистывает, напевает, прищелкивает пальцами. Любит казаться оригинальным, поражать парадоксами, острить, проявляет особые вкусы, капризен в еде. Охотно дает советы и по-дружески вмешивается в чужие дела, невольно обнаруживает исключительный интерес к себе такими фразами (перебивая чужую речь): «нет, что я вам расскажу», или «нет, я знаю лучше случай», или «у меня обыкновение», или «я придерживаюсь правила», «я имею привычку предпочитать» (у Тургенева).

Говоря о чужом горе, бессознательно говорят о себе: «Я так была потрясена, до сих пор не могу прийти в себя». Одновременно проявляется огромная зависимость от чужого одобрения, на основании которого человек то внезапно расцветает, то вянет и «скисает». Но в общем на этой стадии настроение остается светлым. Этот вид эгоцентризма очень свойственен юности, хотя встречается и в зрелом возрасте.

Человек будет счастлив, если на этой стадии у него появятся серьезные заботы, особенно о других (женитьба, семья), работа, труд. Или пленит его религиозный путь, и он, привлеченный красотой духовного подвига, увидит свою нищету и убожество и возжелает благодатной помощи. Если этого



Собор Александра Невского (Париж), где служил отец Александр Ельчанинов.

не случится, болезнь развивается дальше. Является искренняя уверенность в своем превосходстве. Часто это выражается в неудержимом многословии. Ведь что такое болтливость? С одной стороны — отсутствие скромности, а с другой — самоуслаждение примитивным процессом самообнаружения. Эгоистическая природа многословия ничуть не изменяется от того, что это многословие — иногда на серьезную тему: гордый человек может говорить о смирении и молчании, прославлять пост, дебатировать вопрос, совершать добрые дела или молиться — что выше.

Уверенность в себе быстро переходит в страсть командования. Человек посягает на чужую волю (не вынося ни малейшего посягания на свою), распоряжается чужим вниманием, временем, силами, становится нагл и нахален. Свое дело — важно, чужое — пустяки. Он берется за все, во все вмешивается.

На этой стадии настроение гордого портится. В своей агрессивности он, естественно, встречает противодействие и отпор; становится раздражителен, упрям, сварлив. Он убежден, что его никто не понимает, даже его духовник; столкновения с «миром» обостряются, и гордец окончательно делает выбор: «я» против людей, но еще не против Бога.

Душа становится темной и холодной, в ней поселяется надменность, презрение, злоба, ненависть. Помрачается ум, грань между добром и злом размывается, так как она заменяется различием «моего» и «не моего». Он выходит из всякого повиновения, невыносим во всяком обществе; его цель — вести свою линию, посрамить, поразить других. Он жадно ищет известности, хотя бы скандальной, мстя этим миру за непризнание и беря у него реванш. Если он монах, то бросает монастырь, где ему все невыносимо, и ищет собственных путей. **Иногда эта сила самоутверждения направлена на материальное стяжание, карьеру, общественную и политическую деятельность, ино-**

гда, если есть талант, — на творчество, и тут гордец может иметь благодаря своему напору некоторые победы. На этой же почве создаются расколы и ереси.

Наконец, на последней ступеньке человек разрывает связь и с Богом. Если раньше он совершал грех из озорства и бунта, то теперь разрешает себе все: грех его не мучит, он входит в привычку. Если на этой стадии ему легко, то ему будет легко с дьяволом и на темных путях. Состояние души мрачное, беспросветное, одиночество полное, но вместе с тем искреннее убеждение в правоте своего пути и чувство полной безопасности, в то время как черные крылья мчат его к гибели.

Собственно говоря, такое состояние мало чем отличается от помешательства. Гордый и в этой жизни пребывает в состоянии полной изоляции (тьма кромешная). Достаточно посмотреть, как он беседует, спорит: он или вовсе не слышит, что ему говорят, или слышит только то, что совпадает с его взглядами; если же ему говорят что-либо, противоречащее его мнению, он злится, как от личной обиды, издевается и яростно отрицает. В окружающих он видит только те свойства, которые он сам им навязал, так что даже в похвалах своих он остается гордым, замкнутым в себе, непроницаемым для объективного.

Характерно, что наиболее распространенные формы душевной болезни — мания величия и мания преследования — прямо вытекают из чувства «повышенного самоощущения» и совершенно немыслимы для смиренных, простых, забывающих себя людей. Ведь и психиатры считают, что к душевной болезни (паранойе) ведут, главным образом, преувеличенное чувство собственной личности, враждебное отношение к людям, потеря нормальной способности приспособления, извращенность суждений. Классический параноик никогда не критикует себя, он всегда считает себя правым и остро недоволен окружающими людьми и условиями своей жизни.

❖ Несколько выжних фактов из реальной жизни

1. На протяжении последних 14 лет смертность в России превышает рождаемость в два раза.

2. За это время население России уменьшилось на 11,7 миллионов чел.; ежедневно россиян становится на 2 тысячи меньше. На конец первого квартала 2010 года население России составляло 132 млн. чел., из них 57% — пенсионеры и люди предпенсионного возраста.

3. Среднее количество детей в России — 1,3 ребенка на семью; сегодня каждая пятая семья в России бесплодна.

4. Каждый третий рождаемый в России ребенок страдает врожденной заторможенностью в умственном и физическом развитии (медики обозначают это терминами: олигофренизм и дебилизм); в последний год в России пошла волна рождения даунов.

Вот где выясняется глубина определения преп. Иоанна Лествичника: «Гордость есть крайнее души убожество». Гордый терпит поражение на всех фронтах: психологически — тоска, мрак, бесплодие; морально — одиночество, иссякание любви, злоба; с богословской точки зрения — смерть души, предварающая смерть телесную, геенна еще при жизни; гносеологически — солипсизм¹; физиологически и патологически — нервная и душевная болезнь.

В заключение естественно поставить вопрос: как бороться с болезнью, что противопоставить гибели, угрожающей идущим по этому пути?

Ответ вытекает из сущности вопроса — смирение, послушание объективному, послушание по ступенькам: любимым, близким людям, законам мира, объективной правде, красоте, всему доброму в нас и вне нас, послушание Закону Божию, наконец, послушание Церкви, ее уставам, ее заповедям, ее таинственным воздействиям. А для этого — то, что стоит в начале христианского пути: «Кто хочет идти за Мною, пусть отвержется себя». Да отвержется... да отвергается каждый день; пусть каждый день, как стоит в древнейших рукописях, берет человек свой крест — крест терпения обид, поставления себя на последнее место, перенесения огорчений и болезней и молчаливого принятия поношения, полного безоговорочного послушания — немедленного, добровольного, радостного, бесстрашного, постоянного. И тогда ему откроется путь в царство покоя, «глубочайшего смиренно-мудрия, все страсти истребляющего».

Богу нашему, «Который гордым противится, а смиренным дает благодать», — слава.

По книге «Записи», Священник Александр Ельчанинов, Москва, «Русский путь», 1992.

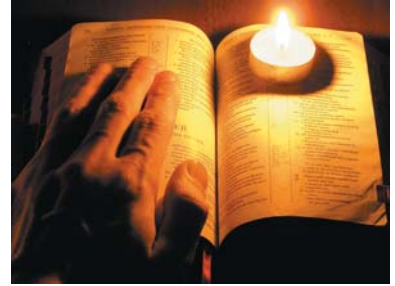
¹ Крайняя форма субъективного идеализма, признающая несомненной реальностью только мыслящего субъекта и объявляющая все остальное существующим лишь в его сознании. В этическом смысле — крайний эгоизм, эгоцентризм.

Причина — употребление пива и других форм алкоголя родителями с подросткового возраста. Употребляя пиво, человек не только сокращает свою жизнь, но и разрушает здоровье своих будущих детей.

5. Сегодня 80% мужчин в России не доживают до пенсии; средняя продолжительность жизни мужчин в России составляет 54,5 года. Если немедленно не принять кардинальных мер, россиян постигнет участь североамериканских индейцев, уничтоженных «огненной водой» и живущих в изгнании в резервациях в той стране, где их непьющие предки некогда были хозяевами.

Причина столь катастрофического положения и множества других трагедий и проблем заключается в том, что Россия находится на первом месте по потреблению табака и алкоголя среди всех стран мира.

Отрывки из священных писаний



Стоп! Остановитесь, дорогие читатели. При прочтении этого раздела необходимо пребывать в особом расположении духа. Крайне нежелательно читать его на ходу, в коротком перерыве между обсуждениями последних сплетен, которыми всегда полон этот временный мир. Важно иметь уважительное отношение к этим Писаниям.

Многие утратили уважительное отношение к Этим книгам из-за поведения различных религиозных деятелей, фанатиков, атеистов и т. д.

Нужно понять, что Истина и религиозная или эзотерическая организация — это не одно и то же, зачастую это полная противоположность. У любой организации есть необходимость поддержания, получения и распределения пожертвований, управления паствой и т. д. Более того, многие политики используют религию как одно из средств достижения экономических интересов.

В истории очень часто случалось, что многие люди или организации пытались присвоить себе исключительное право на комментарии этих текстов. В средние века можно было сгореть на костре за чтение Библии. Практически каждая религиозная организация утверждает, что именно ее интерпретация и комментарии самые правильные и только ее последователи попадут в рай. Эти и другие утверждения отбивают у многих охоту брать в руки Священные книги или побуждают относиться неуважительно к людям, которые строят свою жизнь на основе других Священных текстов.

Наша цель – стать гармоничными людьми и помочь в этом другим. И без чтения первоисточников, без изучения текстов Священных писаний это практически невозможно.

Также мы надеемся, что данный раздел поможет вам увидеть, что Истина одна, просто Она может быть по-разному подана в соответствии с временем, местом и обстоятельствами. И благодаря этому придет понимание, что нет религии лучше или хуже.

Если вы хотите испытать Божественное, подойдите к прочтению этого раздела с уважением, отключившись от предвзятого отношения, искренне пытайтесь постичь Божественное. Лучше читать не сразу весь раздел, а каждый день разные Священные писания. Также мы надеемся, что это побудит Вас приобрести то Писание, которое ближе вам, вашему национальному и культурному духу. Регулярное Его чтение принесет мудрость и умиротворение в вашу жизнь.

Мы поставили Священные писания в порядке их возраста.

Бхагавад-Гита, Глава 2

Саньджая сказал: «Увидев подавленное состояние и полные слез глаза Арджуны, преисполненного сострадания, Мадхусудана, Кришна, сказал такие слова:

Верховная божественная личность сказал: «Мой дорогой Арджуна, как могла эта скверна одолеть тебя? Это не подобает человеку, знающему, какова истинная ценность жизни, и приведет не к высшим планетам, а к бесчестью.

О сын Притхи, не поддавайся унижительному малодушию. Оно не подобает тебе. Вырви из сердца эту недостойную жалость и воспрянь, о ты, карающий врагов.»



Арджуна сказал: «О сражающий врагов, о победитель Мадху, как я могу пускать свои стрелы в таких людей, как Бхишма и Дрона, достойных моего поклонения?»

Лучше жить, нищенствуя, нежели существовать ценою гибели великих душ, моих учителей. Пусть ими овладела мирская корысть, они все равно остаются моими учителями. Если они будут убиты, все наши радости будут окрашены кровью.

Мы не знаем, что лучше: победить их или быть побежденными? Сыны Дхритараштры стоят сейчас перед нами на поле битвы. И если мы убьем их, то жизнь для нас потеряет смысл.

Слабость заставила меня утратить всякое самообладание; я уже не вижу, в чем же мой долг, укажи мне верный путь. Теперь я Твой ученик, поручаю Тебе свою душу. Прошу, научи меня.

Я не в силах успокоить боль, иссушающую мои чувства. Ее не утолит даже процветающее царство, не имеющее себе равных на земле, и верховная власть, подобная той, которой обладают полубоги в небесах.»

Саньджая сказал: «Промолвив эти слова, Арджуна, сокрушитель врагов, обратился к Кришне: «Говинда, я не буду сражаться», – и замолчал.

О потомок Бхараты, в это время Кришна, стоящий меж двух армий, с улыбкой сказал убитому горем Арджуне следующие слова:

Верховная божественная личность сказал: «Произнося эти слова, ты скорбишь о том, что недостойно горя. Мудрые не скорбят ни о живых, ни о мертвых.

Никогда не было так, чтобы не существовал Я, или ты, или все эти цари; и никогда не будет так, чтобы кто-то из нас прекратил свое существование.

Точно так же, как душа переселяется из детского тела в юношеское и из него в старческое, так и при смерти она переходит в другое тело. Эти изменения не беспокоят того, кто осознал свою духовную природу.

О сын Кунти, временное проявление счастья и несчастья и их исчезновение в должный срок подобны приходу и уходу зимы и лета. Они рождаются из чувственного восприятия, о потомок Бхараты, и человеку должно научиться выносить их, так, чтобы они его не тревожили.

О лучший среди людей (Арджуна), воистину достоин освобождения тот, кого не выводят из равновесия счастье и страдания, и кто сохраняет спокойствие и твердость в обоих случаях.

Те, кто видят истину, заключили, что несуществующее (материальное тело) – преходяще, а вечное (душа) – не претерпевает изменений. Они пришли к этому выводу, изучив природу того и другого.

Знай же, что то, что пронизывает все тело, неразруσιμο. Никто не может уничтожить бессмертную душу.

Душа неразрушима, неизмерима и вечна, лишь тело, в котором она воплощается, подвержено гибели. Поэтому сражайся, о потомок Бхараты.

И тот, кто думает, что живое существо можно убить, и тот, кто думает, что оно может быть убито, заблуждается, так как истинное «я» не может убить или быть убитым.

Для души не существует ни рождения, ни смерти. Она никогда не возникала, не возникает и не возникает. Она – нерожденная, вечная, всегда существующая, изначальная. Она не уничтожается, когда погибает тело.

О Партха, как может человек, знающий, что душа неразрушима, вечна, нерождена и неизменна, убить кого-либо или заставить кого-либо убивать?

Как человек надевает новые одежды, сбросив старые, так и душа принимает новое тело, оставив старое и бесполезное.

Душу нельзя рассечь на куски никаким оружием, сжечь огнем, смочить водой, иссушить ветром.

Эту индивидуальную душу нельзя разбить, растворить, сжечь или иссушить. Она существует всегда и везде, неизменная, недвижимая, вечно та же.

Душа невидима, непостижима и неизменна. Зная это, не следует скорбеть о теле.

Если же однако ты полагаешь, что душа (или симптомы жизни) всегда рождается и навсегда умирает, все равно у тебя нет причин для скорби, о сильнорукый Арджуна.

Тот, кто родился, обязательно умрет, и после смерти обязательно вновь родится. Поэтому не следует предаваться скорби, исполняя свой долг.

Все сотворенное существует вначале в непроявленном состоянии, проявляется в промежуточной стадии и опять уходит в непроявленность после уничтожения вселенной. Так зачем же печалиться?

Одни взирают на душу, как на чудо, другие говорят о ней, как о чуде, иные слышат, что о ней говорят, как о чуде, но есть такие, которые, даже услышав о ней, не могут понять ее.

О потомок Бхараты, тот, кто воплощен в этом теле, никогда не может быть убит. Поэтому не стоит горевать о живых существах.

Что же касается твоего долга кшатрии, то знай, что нет лучшего для тебя занятия, чем сражаться во имя религиозных принципов. Поэтому не надо колебаться

О Партха, счастливы те кшатрии, которым неожиданно выпадает на долю возможность сражаться, открывая перед ними райские врата.

Если, однако, ты не исполнишь свой религиозный долг и не будешь сражаться, то совершишь грех пренебрежения долгом и таким образом потеряешь воинскую честь.

Люди всегда будут говорить о твоём позоре, а для уважаемого человека бесчестие хуже смерти.

Великие полководцы, превозносившие твоё имя и славу, будут думать, что лишь из страха ты покинул поле боя, и будут считать тебя ничтожеством.

Враги станут поносить тебя и с презрением отзывать о твоём мужестве. Что может быть мучительнее этого?

О сын Кунти, либо ты будешь убит на поле боя и достигнешь небесного царства, либо же ты завоеешь царство земное и будешь наслаждаться им. Так наберись же решимости и сражайся.

Сражайся во имя долга, не думая о радости и горе, о потерях и приобретениях, победе и поражении. Поступая так, ты никогда не навлечешь на себя греха.

До сих пор я описывал тебе аналитический путь получения этого знания, теперь же послушай, как можно обрести его, выполняя деятельность, не приносящую выгоды. О сын Притхи, обладая этим знанием и действуя соответственно, ты можешь освободиться от кармических последствий.

Тот, кто идет по этому пути, не знает потерь, даже небольшое продвижение по нему защитит человека от всех его страхов.

Находящиеся на этом пути тверды в своих намерениях, и преследуют только одну цель. О возлюбленный сын Куру, многоветвист разум тех, кто нерешительны.

Люди, обладающие скудными знаниями, прельщаются цветистыми словами «Вед», предлагающими совершать различные кармические действия для вознесения на божественные планеты, для высокого рождения, для завоевания могущества. Стремясь к чувственному удовлетворению и богатой жизни, они говорят, что нет ничего превыше этого.

Те, чей ум слишком привязан к чувственным удовольствиям и материальному богатству, те, кто обмануты всем этим, не могут решиться отдать себя преданному служению Всевышнему Господу.

В «Ведах» много говорится о трех гунах материальной природы. О Арджуна, освободись от влияния этих трех гун, от всякой двойственности и от стремления к приобретению и самосохранению, и утвердись в своем «я».

Все, чему служит маленький водоем, можно исполнить с помощью большого резервуара воды. Подобно этому, все назначение «Вед» открывается тому, кто знает их конечную цель.

Ты имеешь право только исполнять свой долг, но плоды твоих действий не принадлежат тебе. Никогда не считай себя причиной результатов своей деятельности и не пытайся уклоняться от исполнения долга.

Будь уравновешен, о Арджуна, исполняй свой долг, не беспокоясь об успехе или неудаче. Такое самообладание называется йогой.

О Дхананджая, преданно служа Господу, отбрось все желания, влекущие за собой отвратительные поступки, и в таком умонастроении вручи себя Ему. Те же, кто желают наслаждаться плодами своих трудов, есть скупцы.

Человек, занятый преданным служением Господу, освобождается даже в этой жизни от кармических последствий, как хороших, так и плохих. Поэтому стремись к йоге, в которой заключено все искусство деятельности.

Мудрые, отдавая себя преданному служению Господу, освобождаются из цепей кармы и круговорота

рождения и смерти и достигают состояния, неподвластного страданию.

Когда твой разум выберется из дебрей иллюзии, ты станешь безразличным ко всему, что слышал, и ко всему, что услышишь.

Когда цветистый язык «Вед» больше не будет волновать твой ум, когда он будет постоянно пребывать в трансе самоосознания, тогда ты достигнешь божественного сознания.»

Арджуна сказал: «О Кришна, как распознать того, чье сознание погружено в трансцендентальное? Что говорит он и как? Как сидит и как ходит?»

Верховная божественная личность сказал: «О Партха, когда человек отказывается от всех чувственных желаний, порожденных его умом, когда он, пройдя таким образом через очищение, находит удовлетворение только в своей истинной сущности, это значит, что он пребывает в чистом трансцендентальном сознании.

Тот, кто сохраняет спокойствие даже среди страданий всех трех видов и не ликует в счастье, и кто свободен от привязанностей, страха и гнева, именуется мудрецом, ум которого уравновешен.

В этом материальном мире тот, кто не слишком радуется, случись с ним хорошее, и не слишком переживает, если случается плохое, обладает истинным знанием.

Совершенно сознание того, кто способен отвлечь свои чувства от их объектов, подобно тому, как черепаха втягивает в панцирь свои конечности.

Воплощенная душа может воздерживаться от чувственных удовольствий, хотя вкус к ним остается. Но испытав высшее наслаждение, она теряет вкус к прежнему и утверждает в сознании.

Чувства так сильны и беспокойны, о Арджуна, что насильственно увлекают разум даже пронизательного человека, пытающегося управлять ими.

Тот, кто обуздывает свои чувства, держа их под полным контролем, и сосредоточивает свое сознание на Мне, считается человеком стойкого разума.

Созерцая объекты чувств, человек развивает привязанность к ним, из привязанности рождается вождление, из вождления возникает гнев.

Гнев порождает полное заблуждение, заблуждение затмевает память. Когда память в затмении, пропадает разум, а когда разум потерян, человек вновь падает в колодезь материального мира.

На человека, свободного от всех привязанностей и антипатий и способного контролировать свои чувства посредством регулирующих принципов свободы, нисходит милость Господа.

Для того, кто таким образом удовлетворен (в сознании Кришны), больше не существует трех видов страданий материального существования; по достижении такой удовлетворенности сознания человек становится крепким разумом.

Тот, кто не связан со Всевышним, не может иметь ни трансцендентального разума, ни устойчивого ума, без которого немислим мир. А без мира

возможно ли счастье?

Подобно тому, как лодку уносит сильным ветром, так и одно-единственное чувство, завладевающее человеком, способно унести прочь его разум.

Потому, о сильнорукий, тот, кто уводит свои чувства от их объектов, несомненно находится в твердом уме.

То, что для всех существ – ночь, для владеющего собой – время пробуждения. Когда же все живые существа пробуждаются, для мудреца, обладающего внутренним видением, наступает ночь.

Умиротворения может достичь лишь тот, кого не беспокоит непрерывный поток желаний, подобный

рекам, впадающим и вечно наполняемый, но всегда спокойный океан. И нет мира тому, кто стремится удовлетворить свои желания.

Человек, который отказался от всех стремлений к чувственному удовлетворению, кто живет свободным от желаний, кто не считает, что он владеет чем-либо, и кто не имеет ложного эго – только он может обрести истинное спокойствие.

Таков путь духовной и благочестивой жизни, встав на который, человек уже не подвластен заблуждению. Если человек находится в таком состоянии в смертный час, он войдет в царство Господа.

Выдержки из Торы

5:1 И СОЗВАЛ МОШЕ ВСЕ ИЗРАИЛЬ, И СКАЗАЛ ИМ: СЛУШАЙ, ИЗРАИЛЬ, УСТАНОВЛЕНИЯ И ЗАКОНЫ, КОТОРЫЕ Я ГОВОРЮ ВАМ СЕГОДНЯ, А ВЫ ИЗУЧИТЕ ИХ И СТАРАЙТЕСЬ ИСПОЛНЯТЬ ИХ!

5:2 БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ НАШ, ЗАКЛЮЧИЛ С НАМИ СОЮЗ У ХОРЕВА.

5:3 НЕ СОТЦАМИ НАШИМИ ЗАКЛЮЧИЛ БОГ СОЮЗ ЭТОТ, НО С НАМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ ЗДЕСЬ СЕГОДНЯ, – ВСЕ МЫ ЖИВЫ.

5:4 ЛИЦОМ К ЛИЦУ ГОВОРИЛ БОГ С ВАМИ НА ГОРЕ, ИЗ ОГНЯ.

5:5 Я СТОЯЛ МЕЖДУ БОГОМ И ВАМИ В ТО ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПЕРЕСКАЗАТЬ ВАМ СЛОВО БОГА, ПОТОМУ ЧТО БОЯЛИСЬ ВЫ ОГНЯ И НЕ ВОСХОДИЛИ НА ГОРУ, – А СЛОВО ЕГО:

5:6 "Я – БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ ТВОЙ, КОТОРЫЙ ВЫВЕЛ ТЕБЯ ИЗ СТРАНЫ ЕГИПЕТСКОЙ, ИЗ ДОМА РАБСТВА.

5:7 ДА НЕ БУДЕТ У ТЕБЯ БОГОВ ДРУГИХ, КРОМЕ МЕНЯ.

5:8 НЕ ДЕЛАЙ СЕБЕ ИЗВАНЯ НИ КАКОГО-ЛИБО ОБРАЗА ТОГО, ЧТО В НЕБЕ ВВЕРХУ, И ТОГО, ЧТО НА ЗЕМЛЕ ВНИЗУ, И ТОГО, ЧТО В ВОДЕ НИЖЕ ЗЕМЛИ.

5:9 НЕ ПОКЛОНЯЙСЯ ИМ И НЕ СЛУЖИ ИМ, ИБО Я – БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ ТВОЙ, ВСЕСИЛЬНЫЙ БОГ-РЕВНИТЕЛЬ, КАРАЮЩИЙ ЗА ВИНУ ОТЦОВ ДЕТЕЙ ДО ТРЕТЬЕГО И ДО ЧЕТВЕРТОГО ПОКОЛЕНИЯ, ТЕХ, КТО НЕНАВИДИТ МЕНЯ,

5:10 И ТВОРЯЩИЙ МИЛОСТЬ НА ТЫСЯЧИ ПОКОЛЕНИЙ ЛЮБЯЩИМ МЕНЯ И СОБЛЮДАЮЩИМ ЗАПОВЕДИ МОИ.

5:11 НЕ ПРОИЗНОСИ ИМЕНИ БОГА, ВСЕСИЛЬНОГО ТВОЕГО, ПОПУСТУ, ИБО НЕ ПРОСТИТ БОГ ТОГО, КТО ПРОИЗНЕСЕТ ИМЯ ЕГО ПОПУСТУ.

5:12 СОБЛЮДАЙ ДЕНЬ СУББОТНИЙ, ЧТОБЫ ОСВЯТИТЬ ЕГО, КАК ПОВЕЛЕЛ ТЕБЕ БОГ,



ВСЕСИЛЬНЫЙ ТВОЙ.

5:13 ШЕСТЬ ДНЕЙ РАБОТАЙ И ДЕЛАЙ ВСЮ РАБОТУ СВОЮ,

5:14 А ДЕНЬ СЕДЬМОЙ, СУББОТА – БОГУ, ВСЕСИЛЬНОМУ ТВОЕМУ: НЕ СОВЕРШАЙ НИКАКОЙ РАБОТЫ, НИ ТЫ, НИ СЫН ТВОЙ, НИ ДОЧЬ ТВОЯ, НИ РАБ ТВОЙ, НИ РАБЫНЯ ТВОЯ, НИ БЫК ТВОЙ, НИ ОСЕЛ ТВОЙ, НИ ВСЯКИЙ СКОТ ТВОЙ, НИ ПРИШЕЛЕЦ ТВОЙ, КОТОРЫЙ ВО ВРАТАХ ТВОИХ, ЧТОБЫ ОТДОХНУЛ РАБ ТВОЙ И РАБЫНЯ ТВОЯ, КАК ТЫ.

5:15 И ПОМНИ, ЧТО РАБОМ БЫЛ ТЫ В СТРАНЕ ЕГИПЕТСКОЙ, И ВЫВЕЛ ТЕБЯ БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ ТВОЙ, ОТТУДА РУКОЮ МОЩНОЮ И МЫШЦЕЮ ПРОСТЕРТОЮ; ПОЭТОМУ ПОВЕЛЕЛ ТЕБЕ БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ ТВОЙ, ОТМЕЧАТЬ ДЕНЬ СУББОТНИЙ.

5:16 ЧТИ ОТЦА СВОЕГО И МАТЬ СВОЮ, КАК ПОВЕЛЕЛ ТЕБЕ БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ ТВОЙ, ДАБЫ ПРОДЛИЛИСЬ ДНИ ТВОИ И ДАБЫ ХОРОШО БЫЛО ТЕБЕ НА ЗЕМЛЕ, КОТОРУЮ БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ ТВОЙ, ДАЕТ ТЕБЕ. 5:17 НЕ УБИВАЙ; И НЕ ПРЕЛЮБОДЕЙСТВУЙ; И НЕ КРАДИ; И НЕ ОТЗЫВАЙСЯ О БЛИЖНЕМ СВОЕМ ЛОЖНЫМ СВИДЕТЕЛЬСТВОМ;

5:18 И НЕ ЖЕЛАЙ ЖЕНЫ БЛИЖНЕГО СВО-

ЕГО; И НЕ ЖЕЛАЙ ДОМА БЛИЖНЕГО СВОЕГО, ПОЛЯ ЕГО, И РАБА ЕГО, И РАБЫНИ ЕГО, БЫКА ЕГО, И ОСЛА ЕГО, И НИЧЕГО, ЧТО У БЛИЖНЕГО ТВОЕГО".

5:19 СЛОВА ЭТИ ПРОИЗНЕС БОГ ВСЕМУ СОБРАНИЮ ВАШЕМУ С ГОРЫ, ИЗ ОГНЯ, ОБЛАКА И МГЛЫ, ГОЛОСОМ ГРОМКИМ, И БОЛЕЕ НЕ ПРОДОЛЖАЛ; И НАПИСАЛ ОН ИХ НА ДВУХ КАМЕННЫХ СКРИЖАЛЯХ, И ДАЛ ИХ МНЕ.

5:20 И БЫЛО, КАК УСЛЫШАЛИ ВЫ ГОЛОС ИЗ МРАКА, А ГОРА ОХВАЧЕНА ОГНЕМ, ПОДОШЛИ КО МНЕ ВСЕ ГЛАВЫ КОЛЕН ВАШИХ И СТАРЕЙШИНЫ ВАШИ

5:21 И СКАЗАЛИ: "ВОТ, ПОКАЗАЛ НАМ БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ НАШ, СЛАВУ СВОЮ И ВЕЛИЧИЕ СВОЕ, И ГОЛОС ЕГО СЛЫШАЛИ МЫ ИЗ ОГНЯ. СЕГОДНЯ ВИДЕЛИ МЫ, ЧТО ГОВОРIT ВСЕСИЛЬНЫЙ С ЧЕЛОВЕКОМ, И ТОТ ОСТАЕТСЯ В ЖИВЫХ.

5:22 НО ТЕПЕРЬ, ЗАЧЕМ НАМ УМИРАТЬ? ВЕДЬ ПОЖРЕТ НАС ЭТОТ ОГОНЬ ВЕЛИКИЙ; ЕСЛИ И ДАЛЬШЕ БУДЕМ МЫ СЛУШАТЬ ГОЛОС БОГА, ВСЕСИЛЬНОГО НАШЕГО, ТО УМРЕМ.

5:23 ИБО КАКОЙ ЧЕЛОВЕК, УСЛЫШАВ ГОЛОС ВСЕСИЛЬНОГО Бога ЖИВОГО, ГОВОРЯЩЕГО ИЗ ОГНЯ, КАК МЫ, И ОСТАНЕТСЯ В ЖИВЫХ?

5:24 ПОДОЙДИ ТЫ И СЛУШАЙ ВСЕ, ЧТО СКАЖЕТ БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ НАШ, И ТЫ ПЕРЕСКАЖЕШЬ НАМ ВСЕ, ЧТО ГОВОРIT БУДЕТ ТЕБЕ БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ НАШ, И МЫ БУДЕМ СЛУШАТЬ И ИСПОЛНЯТЬ!".

5:25 И УСЛЫШАЛ БОГ ЗВУК РЕЧЕЙ ВАШИХ, КОГДА ГОВОРИЛИ ВЫ СО МНОЙ, И СКАЗАЛ МНЕ БОГ: "СЛЫШАЛ Я ЗВУК РЕЧЕЙ НАРОДА ЭТОГО, КОТОРЫЙ ГОВОРИЛ С ТОБОЙ. ХОРОШО ВСЕ, ЧТО ГОВОРИЛИ ОНИ.

5:26 О, ЕСЛИ БЫ ЭТО СЕРДЦЕ ИХ СКЛОННО БЫЛО БОЯТЬСЯ МЕНЯ И СОБЛЮДАТЬ ВСЕ ЗАПОВЕДИ МОИ ВО ВСЕ ДНИ, ДАБЫ ХОРОШО БЫЛО ИМ И СЫНАМ ИХ ВОВЕКИ.

5:27 ИДИ, СКАЖИ ИМ: «ВОЗВРАТИТЕСЬ В ШАТРЫ СВОИ!»

5:28 А ТЫ ЗДЕСЬ ОСТАНЬСЯ СО МНОЙ, И Я ОБЪЯСНЮ ТЕБЕ ВСЕ ЗАПОВЕДИ, И УСТАНОВЛЕНИЯ, И ЗАКОНЫ, КОТОРЫМ ТЕБЕ УЧИТЬ ИХ, ЧТОБЫ ОНИ ИСПОЛНЯЛИ ИХ В СТРАНЕ, КОТОРУЮ Я ИМ ДАЮ ДЛЯ ВЛАДЕНИЯ ЕЮ".

5:29 СТАРАЙТЕСЬ ЖЕ ПОСТУПАТЬ ТАК, КАК ПОВЕЛЕЛ ВАМ БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ ВАШ, НЕ УКЛОНЯЙТЕСЬ НИ ВПРАВО, НИ ВЛЕВО.

5:30 ПО ВСЕМ ПУТЯМ, КОТОРЫЕ УКАЗАЛ ВАМ БОГ, ВСЕСИЛЬНЫЙ ВАШ, ИДИТЕ, ДАБЫ ВЫ БЫЛИ ЖИВЫ, И ХОРОШО БЫЛО ВАМ, И ПРОДЛИЛИСЬ ДНИ ВАШИ В СТРАНЕ, КОТОРОЙ ВЫ ОВЛАДЕЕТЕ.

Так говорил Будда

1. Прими заповедь воздержания от убийства.
2. Прими заповедь воздержания от воровства.
3. Прими заповедь воздержания от прелюбодеяния.
4. Прими заповедь воздержания от лжи.
5. Прими заповедь воздержания от спиртных напитков.

И неужели к тебе никогда не приходила мысль, что ты также подвержен болезням, что и ты не сможешь избежать их?

И неужели к тебе никогда не приходила мысль, что ты также подвержен смерти, что и ты не сможешь избежать ее?

Не ради моего собственного благополучия я практикую благожелательность ко всем, но я люблю благожелательность, ибо мое желание — содействовать счастью живых существ.

Не причиняй другому того, что могло бы явиться причиной и твоего страдания.

Доброжелательность ко всем существам — это истинная религия; лелейте в ваших сердцах безграничную доброжелательность ко всему существу.

Ваш дух не должен волноваться, злое слово не должно срывать с ваших губ; вы должны оставаться доброжелательными, с чистым сердцем, полным любви, не содержащим тайной злобы; и даже недоброжелателей вы должны охватить любящими мыслями, великодушными мыслями, глубокими и безграничными, очищенными от всякого гнева и ненависти.

Отличительными признаками истинной религии являются доброжелательность, любовь, правдивость, чистота, благородство, доброта.

Бессмертие может быть достигнуто только непрерывными деяниями доброты; и Совершенство достигается состраданием и милосердием. Самое необходимое — это любящее сердце.

Меня ненавидят, меня не понимают и обманывают другие — тот, кто хранит в своем уме такие мысли, никогда не сможет стать свободным от причин, вызывающих саморазрушение.

Какой бы вред один враг ни сделал другому или один ненавидящий другому, — дурно направленный ум может причинить вред (самому тому) человеку еще больший. Зло... рождается в самости, и в самости — его причина. Зло «шлифует» вселенную, как алмаз...

Я учу вас избегать десяти пороков:

1. Не убивайте, но имейте почтение к жизни.
2. Не крадите, но помогайте каждому быть хозяином плодов его труда.
3. Воздерживайтесь от нечистоты, ведите целомудренную жизнь.
4. Не лгите, но будьте правдивы. Говорите правду благоразумно, бесстрашно и с любящим сердцем.
5. Не выдумывайте ложных слухов и не повторяйте их. Не критикуйте, но обращайтесь внимание на хорошие стороны ближних, так чтобы вы могли с искренностью защитить их от их врагов.
6. Не ругайтесь, но говорите скромно и с достоинством.

7. Не тратьте время на болтовню, или говорите, не отклоняясь от темы, или сохраняйте молчание.

8. Не домогайтесь чужого и не завидуйте, но радуйтесь удаче других людей.

9. Очищайте ваши сердца от злобы и не имейте ненависти даже к своим врагам, но относитесь с добротой ко всем живым существам.

10. Освобождайте... ум от неведения и старайтесь узнать истину, особенно о том, о чем знать необходимо, чтобы вам не стать жертвой ни скептицизма, ни заблуждений.

Пусть никто не обманывает другого, пусть никто не презирает другого, пусть никто из гнева или обиды не желает вреда другому.

1. Не убивай.
2. Не кради.
3. Не совершай прелюбодеяния.
4. Не лги.
5. Не злословь.
6. Не говори грубо.
7. Не занимайся праздными разговорами.
8. Не домогайся чужой собственности.
9. Не проявляй ненависти.
10. Мысли праведно.

Нагорная Проповедь Евангелие от Матфея 5:1-7:29; Луки 6:12-41 (окончание)

ГЛАВА 6

Смотрите, не творите милостыни вашей пред людьми с тем, чтобы они видели вас: иначе не будет вам награды от Отца вашего Небесного.

Итак, когда творишь милостыню, не труби перед собою, как делают лицемеры в синагогах и на улицах, чтобы прославляли их люди. Истинно говорю вам: они уже получают награду свою.

У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая,

чтобы милостыня твоя была втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.

И, когда молишься, не будь, как лицемеры, которые любят в синагогах и на углах улиц, останавливаясь, молиться, чтобы показаться перед людьми. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою.

Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.

А молясь, не говорите лишнего, как язычники, ибо они думают, что в многословии своем будут услышаны;

не уподобляйтесь им, ибо знает Отец ваш, в чем вы имеете нужду, прежде вашего прошения у Него.

Молитесь же так: Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое;

да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя и



на земле, как на небе;

хлеб наш насущный дай нам на сей день;

и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим;

и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого. Ибо Твое есть Царство и сила и слава во веки. Аминь.

Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный,

а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших.

Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою.

А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое,

чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.

Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут,

но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут,

ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше.

Светильник для тела есть око. Итак, если око твое будет чисто, то всё тело твое будет светло;

если же око твое будет худо, то всё тело твое будет темно. Итак, если свет, который в тебе, тьма, то какая же тьма?

Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне.

Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды?

Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?

Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть?

И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядают;

но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них;

если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, маловеры!

Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться?

Потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом.

Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам.

Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо за-

втрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы.

ГЛАВА 7

Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить.

И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоём глазе не чувствуешь?

Или как скажешь брату твоему: «дай, я выну сучок из глаза твоего», а вот, в твоём глазе бревно?

Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего.

Не давайте святыни псам и не бросайте жемчуга вашего перед свиньями, чтобы они не попрали его ногами своими и, обратившись, не растерзали вас.

Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам;

ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.

Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень?

и когда попросит рыбы, подал бы ему змею?

Итак если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него.

Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки.

Входите тесными вратами, потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими;

потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их.

Берегитесь лжепророков, которые приходят к вам в овечьей одежде, а внутри суть волки хищные.

По плодам их узнаете их. Собирают ли с терновника виноград, или с репейника смоквы?

Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые.

Не может дерево доброе приносить плоды худые, ни дерево худое приносить плоды добрые.

Всякое дерево, не приносящее плода доброго, срубают и бросают в огонь.

Итак по плодам их узнаете их.

Не всякий, говорящий Мне: «Господи! Господи!», войдет в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного.

Многие скажут Мне в тот день: Господи! Господи! не от Твоего ли имени мы пророчествовали? и не Твоим ли именем бесов изгоняли? и не Твоим ли именем многие чудеса творили?

И тогда объявлю им: Я никогда не знал вас; отойдите от Меня, делающие беззаконие.

Итак всякого, кто слушает слова Мои сии и исполняет их, уподоблю мужу благоразумному, который

построил дом свой на камне;

и пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры, и устремились на дом тот, и он не упал, потому что основан был на камне.

А всякий, кто слушает сии слова Мои и не исполняет их, уподобится человеку безрассудному, который построил дом свой на песке;

Коран

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

Сура 30. Аррум 1715 АР РУМ

Во имя Аллаха, Всемилостивого, Милосердного!

1. Алеф – Лям – Мим.
2. Побеждены восточные римляне
3. На близлежащих землях (к вам).
Но за победу над ними
(Вновь) победить им (предстоит)
4. Спустя недолгий срок.
Решение всего – во власти Бога,
(Как было) прежде, и (сейчас, и будет) после.
В тот день возрадуются верные
5. Господней помощи (в одержанной победе), –
Ведь Он дарует помощь лишь тому,
Кого сочтет Своим желаньем, –
Он, истинно, могущ и милосерд!
6. (Свершится это) по обету от Аллаха –
Своих обетов он не изменяет, –
Но большинство людей не знает.
7. Они лишь знают зримое сей жизни,
А будущую жизнью небрегут.
8. Ужель в самих себе они не размышляли:
Не сотворил ли небеса и землю Бог
И то, что (пребывает) между ними,
По Истине (Господнего творенья),
(Назначив им) определенный срок?
И все ж какое множество людей
Во встречу с их Творцом не верит!
9. Неужто не пришлось им по земле пройти
И посмотреть, каков конец был тех,
Которые до них (грешили)?
Они превосходили их своею силой,
Избороздили землю (вширь и вглубь
Дорогами, плотинами, дворцами)
И заселили ее больше, нежели они.
К ним приходили с ясными знаменьями
Посланники (от Нас),
И не Аллах жестоко обошелся с ними –
Они самим себе обиды нанесли
(Греховностью своих деяний).
10. И злейшим злом конец был тех,
Которые творили (злое),
За то, что ложью нарекли знаменья Аллаха
И насмехались над ними.
11. Аллах первичное творенье производит
И, (обратив его в небытие),
Потом воспроизводит вновь.
Потом к нему вернетесь вы,
(Чтоб за содеянное вами
Он вечный Рай иль Ад вам даровал).
12. В тот день,
Когда наступит Час,
В отчаянье замрут творившие дурное –
13. Заступников не будет им
Средь соучастников, (которых они Богу придавали), –
Они не станут больше верить им.



От редакции

Мы приносим свои извинения, что по ряду причин мы не можем печатать все писания в равной пропорции. Мы стараемся использовать самые авторитетные переводы, но если вы все же заметили какие-либо неточности, пожалуйста, дайте нам знать, мы обязательно исправим.

❖ Мы рекомендуем Вам регулярно читать:

То, насколько мы счастливы, здоровы и успешны, очень зависит от того, что мы читаем, как и сколько. К сожалению, современные люди, особенно подростки, читают все меньше, а если и читают, то в большинстве своем это книги, которые не служат возвышению сознания. Основное время забирают телевизор и компьютер. Но важно помнить, что в этом мире те, кто читает книги, управляет теми, кто смотрит телевизор и играет в компьютерные игры.

Для того, чтобы общаться с Мастером, не всегда нужна личная встреча, можно просто включить его лекцию или открыть и начать читать его книгу. Нет времени? Тогда Вселенная пошлет вам много времени на выражение своих жалоб и недовольств жизнью.

«Мы сейчас есть те, с кем мы общались в прошлом, и в будущем мы будем такими, с кем мы общаемся сейчас».

Бхактивенода Тхакур, индийский святой.

Тора, Библия, Коран, Бхагавад-Гита, Дхармапада, Шримад Бхагаватам, Упанишад...

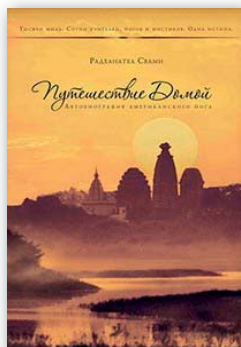
То, что вам ближе по духу, национальному и культурному воспитанию и больше вдохновляет на бескорыстное служение и дает вам заряд Божественной любви. Мы считаем, что в каждой из этих Великих Книг вы можете получить этот заряд. А также, чтобы жить гармонично и счастливо в этом мире, мы рекомендуем вам регулярно перечитывать:

1. **Книги Шивананды Свами.**
2. Кацудзо Ниши «Золотые правила здоровья».
3. **Рабби Шалом Аруш «Сад веры. Практическое руководство к жизни».**
4. «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу», неизвестного автора. Эта книга будет полезна и поучительна всем, но те, кто считают себя православными, должны прочитать ее обязательно, на наш взгляд.
5. **Книги Робина Шарма, особенно «Монах, который продал свой Феррари».**
6. С. Лазарев «Диагностика кармы» (Книги с 1 по 12).
7. **Роберт Свобода «Жизнь, здоровье, долголетие».**
8. Книги доктора медицины Дэвида Фроули, такие как «Аюрведа и ум» и «Аюрведическая терапия».
9. **Дж. Мерфи «Сила Вашего подсознания».**
10. Книги Геннадия Малахова.
11. **Книги Поля Брэгга.**
12. Рамамурти Мишра «Психология йоги».
13. Майкл Талбот «Голографическая вселенная».
14. Байрон Кейти «Любить то, что есть».
15. **«Отец Арсений». Под редакцией протоиерея Владимира Воробьева.**
16. Майкл Мамот «Адвайта-веданта для двадцать первого века» и «Ведические учителя».
17. **Шалва Амонашвили «Амон Ра. Легенда о камне». Замечательная книга как для подростков, так и для взрослых, а также другие книги этого автора.**
18. Брэндон Бэйс «Путешествие. Необычайное руководство к исцелению и обретению свободы».

Особо рекомендуем новые серии книг С. Н. Лазарева «Воспитание родителей» и «Диагностика кармы. Опыт выживания».

А также новую книгу Экхарта Толле «Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели», а также другую книгу этого автора – «Сила настоящего».

ПУТЕШЕСТВИЕ ДОМОЙ

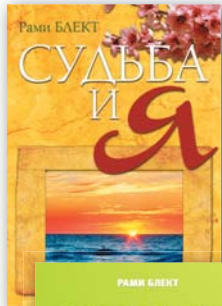


«Путешествие домой» – это захватывающий дух рассказ о духовном путешествии Шрилы Радханатхи Махараджа. Читатель следует за Ричардом Славиним из пригорода Чикаго через Европу и Ближний Восток в гималайские пещеры и становится свидетелем того, как юный искатель истины превращается в признанного духовного лидера. Пройдя через смертельные опасности, впитав в себя мудрость могущественных йогов и знаменитых учителей, автор находит истину, ради которой проделал столь долгий путь.

Эта книга для всех. История, описанная в ней, будет близка любому человеку, вне зависимости от национальности и вероисповедания, потому что она несет в себе вечные ценности. Эта книга меняет сердца.

«Вы не пожалеете, прочитав эту ошеломляющую книгу. Путешествие Радханатхи Свами из мира обыденного в мир потаённый вызывает благоговейный трепет. Он с такой решимостью искал истину, что в конце концов встретился лицом к лицу со своей душой. «Путешествие домой» – это повесть о духовном прозрении. Пусть же как можно больше людей захотят испытать то, что испытал автор».

Б.К.С. Айенгар, всемирно известный учитель йоги



«СУДЬБА И Я»

На протяжении многих лет консультирования Рами Блект смог изменить судьбы многих людей к лучшему во всех отношениях. Его слова, наполненные мудростью, вдохновением и огромной любовью, сотворили много чудес.

«Судьба и Я» - учебник жизни, основа для начала изменений. «...Это волшебная книга, откройте ее на любом месте - и Вы получите ответ на вопрос, подсказку, что делать и как решить любую ситуацию...», «..Если Вы хотите понять и изменить свою судьбу, почитайте эту книгу и она Вам обязательно поможет...».



«10 ШАГОВ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ, ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ»

В любом книжном магазине Вы найдете множество книг, посвященных тому, как преуспеть в жизни и стать счастливым. Большинство этих книг дают много разных советов. Но по статистике, число счастливых и здоровых людей уменьшается. На взгляд Рами, главная причина этого в том, что нет понимания источника проблем и болезней, а также не происходит глубинных изменений личности.

«..Я прочитала десятки книг о самосовершенствовании, но именно эта книга помогла мне действительно понять мое предназначение и наполнить жизнь гармонией, любовью и истинным счастьем. Спасибо Рами...».



«ТРИ ЭНЕРГИИ. ЗАБЫТЫЕ КАНОНЫ ЗДОРОВЬЯ И ГАРМОНИИ»

В этой книге в доступной, интересной форме объясняются законы природы, не зная которых, невозможно быть счастливым, здоровым и успешным. Цель книги - донести эти знания до всех людей, вне зависимости от их нации, религии, возраста. Ведь в природе устроено так, что каждый может быть здоровым и счастливым. Раньше эти знания передавались только в закрытых медицинских, психологических и духовных школах.

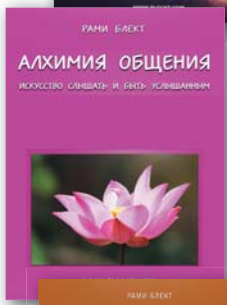
«..Я давно уже вместо подарков дарю друзьям книги Рами. Они всегда тепло благодарят меня, делятся своими радостными переживаниями, счастьем и вдохновением...»



«КАК ДОГОВОРИТЬСЯ СО ВСЕЛЕННОЙ ИЛИ О ВЛИЯНИИ ПЛАНЕТ НА СУДЬБУ И ЗДОРОВЬЕ»

В познании мира древние высокоразвитые цивилизации опирались на знания, данные свыше, и жили в гармонии с природой. Если мы будем жить в соответствии с этими знаниями, то Вселенная станет нашим лучшим другом. Цель книги - дать человеку практические знания, необходимые для успешной, здоровой и счастливой жизни в гармонии с окружающим миром.

«...Благодарю Рами за эту замечательную книгу! Она из той категории книг, к которым хочется вновь и вновь обращаться, перечитывать, черпать вдохновение и наполняться легкостью и радостью...»



«АЛХИМИЯ ОБЩЕНИЯ»

Современные американские психологи задали пятнадцати миллионерам вопрос: «Благодаря чему вы достигли успеха?» - и все отвечавшие поставили на первое место именно умение слушать.

«...Удивительно, с каким изяществом, так легко, Рами пишет о таких непростых вещах, как умение слушать. Каждый раз, когда я перечитываю «Алхимию общения», во мне открывается что-то новое, то, что помогает лучше понимать не только себя, но и других...»



«КАК СТАТЬ ПРОВИДЦЕМ ИЛИ САМОУЧИТЕЛЬ НАСТОЯЩЕЙ АСТРОЛОГИИ»

«..Рами Блект в этой книге дает современному человеку возможность ознакомиться с ведической астрологией, представляя ее в наиболее полной, ясной и доступной форме.

Автор выбирает способ изложения, позволяющий легко усвоить этот сложный и глубокий предмет и применить его в своей повседневной практике. Этот труд представляет собой весомый вклад в ознакомление западного мира с Ведической астрологией, а для русскоязычного читателя, возможно, и самый весомый...»

Дэвид Фроули, профессор,
автор многочисленных книг по альтернативной медицине, ставших бестселлерами по всему миру.

Книги, диски и журналы можно заказать по телефону в России: +7 (967) 138-57-81, а также приобрести по адресу: Большой Гнездиновский переулок, дом 10 или в книжных магазинах издательства "АСТ". Интернет-магазин работает на сайте www.bleckt.com

Оптовая продажа книг производится в офисе «Благодарение» по адресу: 1-й Кожевнический пер., д. 6, стр. 1, 1 этаж, офис 2.; тел.: +7 (965) 194-74-68