

БЛАГОДАРЕНИЕ

с любовью

№3

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

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- Эксклюзивное интервью с Мастером
- Как быть здоровым и красивым
- Показатели того, что человек по-настоящему любит себя...
- Поверьте в мужа — и вам воздастся!
- Историю меняет личность



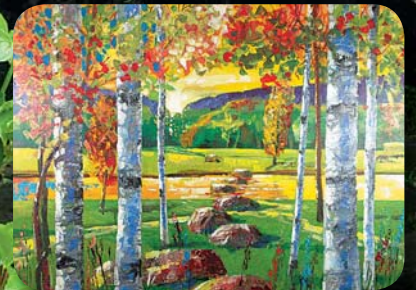
Новое поколение выбирает гармоничную жизнь!

Величайшая революция нашего поколения — это открытие того, что человек, благодаря изменению внутреннего склада ума, может изменить внешние аспекты своей жизни.

Вильям Джеймс

Вы находитесь здесь не для того, чтобы просто обеспечить свое существование. Вы пришли в этот мир, чтобы расширить его просторы и перспективы, наполнить его свежим духом надежды и новых свершений. Вы пришли сюда, чтобы обогатить этот мир. Забыть об этой высокой миссии — значит обкрадывать самих себя.

Вильсон



Для того, чтобы быть счастливым, нужно одно — любить и любить с самоотвержием, любить всех и все, раскидывать на все стороны паутину любви: кто попадется, того и брать.

Лев Толстой

ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

КАЧЕСТВО НАШЕЙ ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ОТ КАЧЕСТВА ОБЩЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

БЛАГОДАРЕНИЕ

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.

Дополнительный тираж: 10 000 экз.

Общий тираж номера: 458 000 экз.

ИЗДАТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Писатель, консультант, лектор д-р Рами (Павел) Блект

РЕДАКТОРЫ

Редактор
Елена Капустина

Медицинский эксперт
профессор, д. м. н.
Нурлан Касабулатов

Литературный редактор
Галина Медведева

КОРРЕКТОРЫ

Екатерина Диденко, Елена Коротаяева, Елена Сидачева, Юлия Шелл, Ольга Ширяева

ДИЗАЙН И ОФОРМЛЕНИЕ

Картины для номера предоставил художник, архитектор Валентин Иоппе

Оформление журнала
Ханса-Студия

Ответственный за выпуск
Сергей Медведев

КОНТАКТЫ

Интернет-сайты
blagoda.com | bleckt.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.

Содержание

ОТ РЕДАКТОРА

Обращение к читателям

1

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ С МАСТЕРОМ

Профессор Давид Фроули. Всемирно известный исследователь йоги, восточной психологии и медицины

2

ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Как быть здоровым и красивым: практические советы

6

Открытый диалог: мясная пища – «за» и «против»

10

На благо мира

15

Дыхание жизни

16

СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Качество жизни зависит от качества общения с другими людьми

22

Возлюби ближнего, как самого себя, и себя, как ближнего своего

25

Показатели того, что человек по-настоящему любит себя

27

Поверьте в мужа – и вам воздастся!

28

Интервью с успешным человеком – Витаутасом Ринкявичусом

30

Бизнес в разных энергиях

32

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Прозрение науки

35

Смехотерапия

37

ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ

Историю меняет личность

38

Джон Фэйворс: «Три аспекта уникальной личности»

39

Каноны построения стабильных сердечных отношений

43

Библия о Любви

45

Интервью с известным целителем Лазаревым С. Н.

46

Рекомендуемая литература

49

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Мы приложили много сил и всевозможных ресурсов, чтобы напечатать этот журнал, чтобы он был очень полезен и интересен Вам. Пожалуйста не выбрасывайте его после прочтения, а подарите комунибудь из Ваших близких или знакомых. Спасибо!

ОТ РЕДАКТОРА

Здравствуйтесь, дорогие читатели!

Мы от всей души рады вас приветствовать со страниц нашего журнала! Надеемся, что этот выпуск, как и два предыдущих, принесет в Вашу жизнь мудрость, счастье и любовь. Этот номер посвящен отношениям – тому, без чего мы не можем быть счастливы и успешны. Вы можете себе представить счастливую женщину, у которой нет личной жизни и плохие отношения с близкими? Или мужчину, добившегося высокого социального положения и при этом не имеющего друзей и не умеющего налаживать отношения с другими людьми?

По большому счету, качество жизни зависит от того, насколько человек может правильно выстраивать отношения с другими людьми и с самим собой. О том, как в этом преуспеть, и говорится в различных статьях этого номера.

Как мы уже писали, цель нашего журнала – помочь человеку стать гармоничным, то есть состояться на четырех уровнях: **физическом, социальном, интеллектуальном и духовном**. Достигнув этого, человек становится счастливым, успешным и здоровым. Умение правильно выстраивать отношения относится к социальному уровню, но, по большому счету, без него нельзя прогрессировать в жизни ни на каком уровне, особенно на духовном.

Мне часто задают вопрос: «Зачем вы лично выпускаете этот журнал?» Одним из правил выстраивания правильных отношений является искренность и открытость, поэтому мне хотелось бы ответить честно. Много лет я вел рубрики в различных журналах, и иногда мои статьи несколько меняли и сокращали, часто даже не посоветовавшись со мной. Так как для меня процесс написания статей был, в первую очередь, возможностью поделиться с людьми знаниями, помочь им, а также творчески выразить себя (платят в эмиграционных журналах совсем немного), для меня это было неприятно, ведь во многих статьях даже смысл менялся.

Мне не нравилось, что большинство статей в некоторых из этих журналов, на мой взгляд, не способствуют развитию личности человека, скорее, даже наоборот. В эзотерических и духовных журналах материалы, как правило, были написаны в рамках определенной концепции и для пропаганды какой-либо организации. **Мне захотелось создать журнал, который был бы написан интересно и практически, способствовал быстрому развитию личности и общества в целом.** Журнал, в котором затрагивались бы также и глубокие, духовные темы, но не с точки зрения какой-либо одной духовной или религиозной школы, а с использованием знаний, накопленных мудрецами различных народов.

По роду деятельности мне часто приходится встречаться с очень мудрыми, интересными и известными людьми. Так почему только я должен получать благо от общения с ними? За много лет изучения, систематизации знаний и работы над собой, консультирования тысяч людей и проведения множества различных семинаров мне также есть, чем поделиться.

К сожалению, оказалось, что работа над журналом требует больше времени и средств, чем ожидалось. Поэтому нам сложно придерживаться какого-либо графика, но, с другой стороны, это очень здорово – выпускать журнал, не завися от графика, количества рекламодателей, цензуры и т. д. **Главное для нас – это чтобы вам было интересно читать журнал, и каждая его страница наполняла вас светом, гармонией и мудростью.** И в этом также есть несколько эгоистичный оттенок. Мы знаем: если ты хочешь чему-то научиться – обучи этому другого; если хочешь быть счастливым – сделай счастливыми окружающих; если хочешь, чтобы жизнь была наполнена любовью – отдавай ее бескорыстно.



Мир сейчас в очень сложном состоянии, и средства массовой информации часто только усугубляют положение. Мы надеемся, что у нас получится создать журнал нового поколения, который поможет отдельно взятому человеку и обществу в целом подняться на более высокий уровень развития, что позволит людям легко преодолеть все кризисы и стрессы. **Спасибо, что читаете нас!**

Я хочу выразить огромную благодарность тем, кто помог и помогает в создании и издании этого журнала, благодаря чьей искренней и бескорыстной поддержке этот журнал увидел свет. Если вам, дорогой читатель, хоть в чем-то помог наш журнал, и если у вас есть желание, то, пожалуйста, пожелайте этим людям и их близким здоровья и счастья и – самое главное – любви!

Это – Сергей Голдобин, Сергей Богачев (Москва), Галина Черемушкина (Москва), Аркадий Зильберман (Москва), Светлана Борзунова (Москва), Карина Осипова (Ереван), Лидия Ростом (Баку), Борис Шитиков (Москва), Виктория Скндакова (Узбекистан), Елена Сидачева (Москва), Василий Деткин (Москва), Анастасия Рагозина (Москва), Александра Гур (Канада), Александр Катилин (Москва), Мария Уткина (Москва), Светлана Будина (Казахстан), Андрей Ильиных (Москва), Валентина Дегтерева (Украина), Генриета Рашрагович (Израиль), Витаутас Ринкявичюс (Литва), Сергей Бузату (Москва), Сергей Иванов (Санкт-Петербург), Анатолий Тубин (Израиль), Сергей Тоцкий (Канада), Алла Коробочкина (Израиль), Ирина Максимова (Казахстан), Людмила Паршикова (Израиль), Сергей Медведев (Москва), Анна Газина (Москва), Евгений Дубинский (Германия), Елена Кудашова (Казахстан), Юлия Шелл (Израиль), Станислав Сидоров (Москва), Катя Сидорова (Москва), Нурлан Касабулатов (Казахстан, Россия), Елена Капустина (США).

Спасибо вам!

Рами Блект

ВАЖНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

В журнале иногда затрагиваются духовные темы и употребляется слово Бог. Но в данном контексте это слово не несет какого-либо религиозного смысла. Хотя бы только потому, что все, кто имеет хоть какое-либо отношение к журналу, не принадлежат к какой-либо религиозной организации. Но мы верим, точнее, даже знаем, чувствуем и осознаем, что в этом мире есть определенные законы, определенный порядок, определенная цикличность, и Кто-то за всем этим стоит. Для кого то Это – Высший Разум, Источник всего, Высшая любящая сила, Бог, Творец, Природа, Абсолют, Абсолютная Истина, Единое Целое, Высшая душа и т. д. Мы решили использовать слово “Бог”, и каждый может выбрать для себя свое определение.

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ С МАСТЕРОМ

Доктор Давид Фроули (Пандит Вамадева Шастри) – один из самых известных в мире исследователей в области йоги, восточной психологии и медицины. Много лет назад защитил докторскую диссертацию в области восточной медицины.

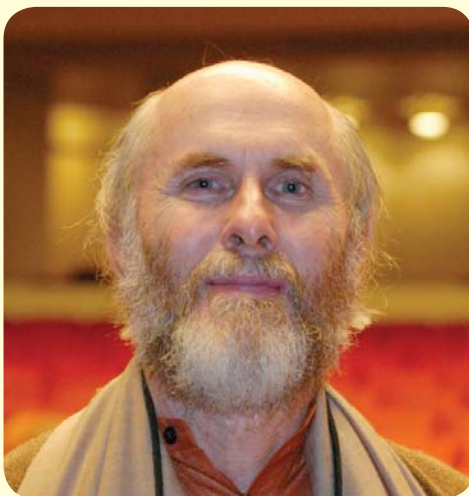
Автор более 30 книг, множества научных публикаций, которые переведены на два десятка языков и разошлись миллионными тиражами.

Перечислять титулы доктора Фроули можно очень долго. Его заслугу в распространении древней мудрости Вед в современном западном обществе трудно переоценить.

Он был одним из первых, кто начал доступно излагать в своих книгах основные принципы ведических знаний.

Давид Фроули уважаем не только на Западе, но и в самой Индии, где за его заслуги ему было присвоено

звание Пандит (ученый). Давид Фроули очень занятой человек, у него множество проектов по всему миру.



Он и его коллеги постоянно вовлечены в работу по распространению практических знаний, которые позволяют людям стать здоровее, гармоничнее и счастливее. Он не является членом какой-либо религиозной организации. Особенно начинаешь уважать его после личного общения с ним и его необыкновенной супругой.

Несмотря на все свои титулы, Фроули остается очень скромным, бескорыстным и добрым человеком. После общения с ним

создается впечатление, что ты пообщался с воплощением мудрости.

Мы очень благодарны ему за то, что он нашел в своем графике время для беседы с нами. Более того, он пообещал отвечать на вопросы наших читателей.

Интервью провел Анатолий Тубин.

Прежде всего, позвольте выразить нашу благодарность за Ваше согласие дать интервью нашему журналу. Вы изучаете Веды (в особенности Аюрведу и ведическую астрологию) в течение многих лет. Когда и как вы заинтересовались изучением духовных знаний? Что привело Вас к решению заняться глубокими исследованиями в этой области?

Во-первых, спасибо за возможность пообщаться с читателями вашего журнала. Я рад участвовать в той важной работе, которую ведет ваш авторский коллектив.

Я начал изучать и практиковать йогу и Веданту в юном возрасте. Позднее это привело меня к изучению самих Вед, и только затем к ведической астрологии и Аюрведе. Мне всегда было любопытно узнать больше о древних традициях, и я начал исследовать старинные тексты, от Упанишад до Вед.

Обучение у Шри Ауробиндо открыло для меня мир Вед по-новому. Он выразил для меня простым современным языком глубочайшее понимание ведических текстов. В дальнейшем это привело меня к длительному изучению оригинального текста Риг Веды, старинного ведического манускрипта на санскрите. В

этом тексте я нашел содержание всех секретов йоги, Веданты и многое другое. Мне также было интересно исследовать астрологию и медицину, основанную на использовании трав, а именно ведические прототипы этих наук – Аюрведу и ведическую астрологию.

В конце концов, я осознал в моей работе с людьми, что именно эти науки могут наглядно показать значимость ведических знаний для жизни каждого человека.

Каким Вам видится будущее ведических знаний с точки зрения их распространения на Западе?

В наши дни мы видим, что ведические знания получают все больше уважения, они становятся более доступными, и, как следствие, все больше людей начинают их изучать.

Надеюсь, люди, исследуя йогу, Аюрведу, ведическую астрологию, также станут изучать и оценят глубокие знания Вед и Веданты. В Америке сейчас есть значительное количество выходцев из Индии, что ведет к увеличению интереса к различным ритуалам, храмам, учебным программам, что также может расширить горизонт знаний для людей.

Многие говорят, что наша судьба очень жестко определена нашей кармой, иначе говоря, последствиями нашей деятельности и нашими желаниями в прошлых жизнях. До какой степени мы в состоянии изменить нашу судьбу, меняя наше поведение в текущей жизни? Как астролог, видели ли Вы свидетельства каких-то значительных изменений в этом плане?

Существует большое недопонимание этого вопроса. Карма говорит, что мы свободны создавать нашу собственную судьбу и не зависеть от каких-либо других людей или факторов.

Не существует какой-то внешней судьбы, частью которой мы являемся. Мы не только свободны действовать, мы должны взять ответственность за результаты наших действий.

Наша свобода действий имеет три особенности. Первая – это то, что мы действуем внутри поля времени. Это означает, что то, кто мы сегодня, – это есть результат того, кем мы были вчера. Это как путешествие. Когда я путешествую, место, где я нахожусь сегодня, – результат того пути, который я проделал вчера.

Проблема в том, что наша свобода действий находится на уровне души, и это включает влияние опыта прошлых жизней. В свою очередь, Эго в текущем воплощении не помнит, что душа делала в предыдущей жизни и не понимает, как она создала ситуацию, которую Эго проживает сейчас. Это все равно, что представить: я полечу на самолете в Израиль, вдруг у меня будет потеря памяти, затем я приду в себя и начну спрашивать, кто меня на этот самолет посадил и какие шаги судьбы привели меня к этому полету.

Вторая особенность – это то, что мы должны действовать в поле законов природы, в контексте сил великой Вселенной. Это означает, что вы свободны сунуть вашу руку в огонь или не делать этого, но вы не свободны от ожога, если все-таки сунете руку в огонь.

Проблема в том, что мы не всегда понимаем отложенные во времени последствия наших действий. Возможно, я не суну свою руку в огонь, так как результат будет получен сразу же, но, к примеру, я могу есть слишком много горячей и острой пищи.

Когда через несколько лет это приведет к язве, а я все еще не буду понимать, что это последствия моего питания, то я могу продолжать удивляться, какая судьба меня привела к этой болезни.

Третья особенность – это то, что карма в какой-то степени коллективная, так же как наши действия сплетены с действиями других людей. Карма мира может повли-

ять на нас так же, как и мы своими действиями вносим свой вклад в нее. Такие события, как войны, природные катастрофы, эпидемии – примеры влияния мировой кармы.

Мы всегда свободны изменить нашу карму, и всегда находимся в процессе ее изменения. Но это, в основном, даст плоды в будущем. Вопрос: можем ли мы поменять карму, которая дает плоды сегодня? Часть – да.

Часть – нет. Если вы ведете автомобиль со скоростью 150 км/ч, вы можете замедлить движение и затормозить, но вы не можете сделать это мгновенно. Иногда бывает слишком поздно, чтобы предотвратить аварию.

Все ведические методы, такие как аюрведические практики здоровья, меди-

тация, драгоценные камни, предписанные астрологами, – средства улучшения нашей кармы. У каждого из этих методов есть свои результаты, но карма не может быть изменена полностью, если она уже запущена в действие. Хотя иногда это может произойти, если на то есть благосклонность Бога.

Мы с коллегами видели много случаев, когда очень трудная карма, видная из астрологической карты, была в дальнейшем смягчена определенными ритуалами, мантрами, использованием драгоценных камней. В конце концов, наше истинное Я или Атман (душа) стоит выше кармы, которая имеет отношение только к телу и уму. Мы всегда способны находиться в таком внутреннем состоянии души, на которое карма не имеет влияния. Но чтобы этого достичь, требуется очень глубокая духовная практика.

Есть ли шанс, что современное общество на Западе будет обращать больше внимания на духовную жизнь? Часто западное общество видится как «общество потребления», где жизнь человека подвластна желаниям приобретать и удерживать как можно больше материальных благ, а также достичь высокого статуса в карьере. Некоторые утверждают, что такую ситуацию изменить маловероятно, особенно в период Кали Юги (период духовной деградации людей, согласно Ведам наступивший около 5000 лет тому назад).

Наши стремления закладываются в школьном образовании и усиливаются под влиянием средств массовой информации, к которым все так пристрастились.

Зачатки желания постоянного потребления встраиваются в нервную систему детей и обычно остаются в ней на всю жизнь, так же как язык, который мы учим. Исключение может быть только тогда, когда мы прикладываем усилия, чтобы изменить свои наклонности.

Возможно, я не суну свою руку в огонь, так как результат будет получен сразу же, но я могу есть слишком много горячей и острой пищи. Когда это приведет к язве через несколько лет, а я все еще не пойму, что это последствия моего питания, то я могу продолжать удивляться, какая судьба меня привела к этой болезни.



Желание постоянного потребления доминирует в мире сегодня. Даже в духовных кругах или в группах «new age», где говорят о высоком сознании, большинство внимания связано с желаниями продавать и покупать. Эта ситуация с желанием постоянного потребления вот-вот достигнет точки кризиса - одновременно и на индивидуальном личностном уровне, и на коллективном.

На индивидуальном уровне люди страдают от увеличивающейся депрессии, стресса, тревог, потому что материальные блага не заполняют наши внутренние потребности души, также как «junk food» (в дословном переводе – “мусорная еда”) не может питать наше тело. На коллективном уровне вся планета страдает от того, что мы нарушили естественную гармонию природы, используя ископаемые виды топлива и совершая ряд других действий.

Эти индивидуальные и коллективные проблемы – своего рода сигналы для нашего пробуждения от сна, чтобы изменить наши жизненные ценности. Вопрос: услышим ли мы эти сигналы вовремя, чтобы предотвратить более крупные проблемы? Поживем – увидим.

Если мы осознаем опасности желания постоянно потреблять, мы многое можем сделать для изменения ситуации. Для начала мы можем избегать контактов со средствами массовой информации и их рекламными призывами покупать что-то.

Чтобы поддерживать себя, мы должны быть очень внимательными, совершать поступки и создавать отношения, имеющие духовную природу. Однако это требует усилий, принимая во внимание тот факт, что общество движется совсем в противоположную сторону!

Какие качества человеку следует развить в своем характере, прежде всего для того, чтобы жить в гармонии и счастье?

Прежде всего – это избавление от страхов, спокойствие ума, отсутствие привязанностей. И не относиться к себе или к миру слишком серьезно! Главная задача – прекратить жить негармонично. Природа всегда гармонична. Наше внутреннее Я – душа – тоже всегда гармонична. Только наше внешнее Эго создает агрессию.

Какие ваши главные рекомендации тем людям, которые хотят наслаждаться здоровым образом жизни?

Питание – фундамент физического здоровья. Упражнения – это выражение здоровья. Поддерживайте хорошую диету из натуральных продуктов, гармонирующих с вашим типом тела и рабочей нагрузкой.

Делайте необходимые упражнения, например, йогу, гуляйте пешком, ходите по туристическим маршрутам. Эти упражнения поддерживают в хорошем рабочем тоне наши внутренние органы, систему дыхания и кровеносную систему.

Обратите внимание на то, чтобы вода и другие напитки, которые вы пьете, были хорошего качества. Используйте хорошие масла для приготовления пищи. Травы, специи, еда домашнего приготовления очень полезны.

Регулярные занятия пранаямой (дыхательные упражнения) утром и вечером также полезны. Будьте ближе к природе, насколько это возможно. Пусть леса, горы, водоемы будут вашими спутниками во время отдыха.

Большинство из нас на Западе живут в очень конкурентной среде, с быстрым ритмом жизни. Как возможно совмещать ориентацию на внутренний духовный рост с каждодневными обязательствами на работе?

Мы должны понять, что невозможно обязательно иметь все. Вам нужно решить, чего вы на самом деле хотите в жизни. Возможно, у вас не получится гнаться за многим в материальной сфере, ожидая при этом, что хорошая духовная жизнь придет к вам откуда-то сбоку, когда вам это будет удобно.

Определите для себя главные цели и направьте на них вашу основную энергию. Старайтесь следовать по тому пути, который соответствует вашей Дхарме (предназначению), и не причинять при этом зла другим. Будьте готовы жить просто, если это необходимо.

Имейте веру в существование высших сил, которые позаботятся о вас после того, как вы выбрали более высокий путь жизни. Ведическая астрология может помочь вам определить, какой именно работой вам необходимо заниматься.

Что Вы думаете по поводу так называемой глобализации стран и культур? Приведет ли этот процесс к расцвету в мировом масштабе или же только выявит и увеличит разницу между развитыми и бедными странами с точки зрения экономического развития?

До сих пор глобализация была экономическим феноменом. Она не стала причиной уважения к различным мировым культурам. Глобализация все еще используется политиками, бизнес-группами, религиозными организациями для укрепления их влияния в мире. Мы же нуждаемся в ощущении реального планетарного единства и уважении не только ко всем людям, но также ко всем культурам и всем формам жизни.

Глобализация приносит ряд положительных результатов, особенно когда различные страны и культурные этносы учатся выражать себя в глобальном сообществе. Несмотря на свои проблемы, глобальный капитализм однозначно лучше социализма или коммунизма.

Азиатские страны, такие как Индия, Китай, а также Россия с большой вероятностью продолжают экономически развиваться хорошими темпами. Будем надеяться, что в ходе этого процесса они смогут восстановить некоторые из их древних глубоких культурных и духовных традиций.

Разрыв между богатыми и бедными растет, хотя количество бедных стран в целом уменьшается. Этой проблеме должно быть уделено внимание. Главное – это то, что нам нужен чистый источник энергии для нашей планеты. Ископаемые виды топлива губят экологию и поддерживают терроризм.

Ваши книги переведены на русский язык и стали очень популярны в русскоязычной среде по всему миру. Вы планируете посетить какие-нибудь семинары по Аюрведе или ведической астрологии, которые организуются для русскоязычных студентов в разных странах?

У меня и моих коллег запланированы поездки в Россию в ближайшие годы. Мы перевели на русский язык три наших образовательных курса – это Ведическая астрология, Аюрведа, Йога и Аюрведа.

Отделение нашего центра в Германии занимается распространением этого курса для русскоязычных студентов. Несколько россиян присоединились к нашей экспедиции к озеру Мансаровер и горе Кайлаш в Тибете в мае 2007 года.

Я заметил, что Россия и Индия становятся все ближе друг к другу. Один из моих индийских друзей, известный дипломат Д. С. Капур, недавно получил специальную награду от российского правительства. Это одно из свидетельств хороших отношений между странами.

Что бы Вы пожелали читателям нашего журнала?

Желаю самого наилучшего на пути поиска правды, истинных знаний. Желаю каждому делиться этими знаниями с другими. Мы, живя во время мирового кризиса, нуждаемся в развитии как можно более высокой осознанности.

Пусть каждый человек найдет способ идти сосредоточенно своим путем к данной цели.

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

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

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

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

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

– Пиво может легко нарушить антитоксическую функцию печени. И тогда печень уже не будет служить надежным барьером для других сильнодействующих и ядовитых веществ. Употребление пива способствует развитию воспалительных процессов вплоть до гепатита.

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ

Практические советы

Как мужчинам избавиться от животика, а женщинам обрести изящную талию

В наше время многие, особенно женщины, пытаются избавиться от лишнего веса. Некоторые даже готовы решиться на хирургические операции, истязать себя жесточайшими диетами и т. д. Но зачастую это наносит вред здоровью.

Очень важно понять, что у каждого своя конституция, своя физическая природа, которую в этой жизни практически невозможно (да и не нужно) изменить. Но очень нежелательно допускать появление лишнего жира в области талии и живота. Жировые отложения в этой области наиболее вредны для организма, особенно для сердца, а с позиции красоты тела – это один из главных факторов, портящих фигуру и старящих человека.

С позиции Аюрведы (древнеиндийской медицины), здоровая и привлекательная женщина – это женщина в теле, с пышными формами, но имеющая тонкую талию.

Тонкая талия и у мужчин – один из показателей здоровья. Имея желание и следуя данным ниже правилам, вы можете легко избавиться от ненужной «солидности».

1. Прекратите есть вечером. Если у вас сильный аппетит, съешьте тушеные овощи или орехи. После 18.00 пищеварение практически не работает, и большая часть пищи превращается в жир и шлаки.

Обратите внимание на людей, которые постоянно плотно едят на ночь, – почти все они имеют лишний вес и животик. Также вечером не приветствуются фрукты – они в это время становятся токсичными для организма и способствуют газообразованию и брожению. Их лучше употреблять в первой половине дня. Основной прием пищи должен быть с 11.00 до 13.00. В это время, когда Солнце в зените, пищеварение наиболее активно.

2. Нужно избавиться от запоров, изменить привычки, приводящие к запорам.

3. Прекратить есть мучные изделия из муки высшего сорта, особенно с белым сахаром, мясом. Мясо, кстати, и отдельно, особенно жирное, лучше не есть. Старайтесь за один прием пищи не есть много разных блюд. Это крайне затрудняет пищеварение, что, в свою очередь, приводит к образованию шлаков, вздутию живота, газообразованию и т. д.

4. Очень важно периодически голодать. Если вы совершаете многодневное голодание, то очень важно плавно и правильно из него выйти. Многодневное голодание, кстати, не приветствуется в Аюрведе, особенно для легких, воздушных типов.

Лучше совершать полный пост на 11-ый лунный день (экадаши), то есть, примерно 2 раза в месяц. Но практически каждый человек может отказываться от еды раз в неделю. Если для вас это сложно, замените еду в эти дни простоквашей или соками.

Люди, которые периодически голодают, как правило, имеют стройную фигуру. Все посты очень благоприятны с духовной точки зрения. Вы едва ли найдете авторитетную религию, в которой не было бы постов.

5. Привыкните ходить с несколько втянутым животом, но при этом важно ходить или сидеть с ровным позвоночником.

Правильная осанка непроизвольно способствует втягиванию живота, и, наоборот – сутулость и искривление позвоночника способствуют выпиранию брюшной полости.

Вот весьма эффективное и простое упражнение, которое можно делать, стоя на остановке: на выдохе сильно втягиваете живот, считаете до 5 или 10 и выдыхаете, отпускаете живот. Женщинам, желающим иметь стройную фигуру, при этом рекомендуется напрягать ягодичцы.

6. Обязательно периодически чистите организм, в первую очередь кишечник, печень. Если вы впервые почистите правильно кишечник и печень, то вы будете поражены, какое количество гадости выйдет из вас.

А ведь все «это», помимо множества разрушающих воздействий на организм, (недавно прочитал, что английские ученые в результате своих исследований пришли к выводу, что 95% заболеваний появляются из-за того, что в желудке скапливаются шлаки и токсины (Аюрведа имеет очень похожую точку зрения) способствует выпячиванию живота.

Что будет с размером вашего живота, если вы выпьете огромное количество воды за короткий промежуток времени? Очевидно, что он очень раздуется. А теперь

Если вы совершаете многодневное голодание, то очень важно плавно и правильно из него выйти. Многодневное голодание не приветствуется в Аюрведе, особенно для легких, воздушных типов.

представьте, что многие люди в возрасте от 40 лет носят в себе около 10 килограмм каловых масс...

7. Как можно больше бывайте на свежем воздухе – это очень усиливает огонь пищеварения. Особенно желательно прогуляться после того, как вы поели. Сразу после длительной прогулки очень важно не переесть, ибо в это время аппетит очень сильный.

8. Привыкните есть медленно и понемногу. Если мы едим редко, помногу и, особенно, быстро, это очень растягивает желудок и, конечно же, брюшную полость.

Имейте в виду, что примерно через 20 минут после начала приема пищи в мозг идет сигнал насыщения, причем не играет особой роли, сколько вы съели за это время.

Проведите эксперимент: съешьте медленно за 20 минут бутерброд – и вы почувствуете насыщение и при этом легкость. На следующий день съешьте 2-3 бутерброда за 5-10 минут – вы почувствуете как будто заглотили камень, но при этом чувства насыщения не наступило и, как правило, хочется продолжать забрасывать в рот пищу.

9. Последний очень важный пункт, который может даже нейтрализовать некоторые из выше перечисленных пунктов – это физические упражнения и отказ от сидячего образа жизни. Без этого трудно представить стройную фигуру. Из физических упражнений, в первую очередь – это длительная ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т. д.

Имейте в виду, что жир начинает активно расщепляться примерно через 35-40 минут, тогда же сгорают шлаки и токсины.

Например, когда человек, чей организм зашлакован, начинает бегать кроссы, у него, как правило, в первые недели очень усиливается неприятный запах от тела, но если он продолжает тренировки, это проходит.

Наиболее полезными и очень укрепляющими брюшную пресс считаются медленные упражнения (!) со статическими задержками.

Например, лежа на спине, медленно поднимите голову и ноги примерно до угла в 90 градусов, руки держите параллельно земле; максимально задержитесь в этом состоянии и медленно вернитесь в исходное положение.

Это упражнение можно делать поочередно: поднимать только ноги или только туловище. Для женщин рекомендуется крутить обруч.

Но, делая все это, помните, что жизнь без животика – это не цель жизни. Не следует сильно увлекаться телесной концепцией: мы не есть это тело.

Тело сгниет в могиле, может быть, даже быстрее, чем мы думаем. Многие святые имели животики и, даже лишний вес, но это не помешало им достигнуть совершенства.

Рами Блект

Люди, которые периодически голодают, как правило, имеют стройную фигуру. Все посты очень благоприятны с духовной точки зрения. Вы едва ли найдете авторитетную религию, где бы не было постов.

НАШИ ДРУЗЬЯ

Будина Светлана



Врач-педиатр, врач-гомеопат международного уровня.

Ведущий преподаватель Международной ведической школы астрологии Рами Блекта. Проводит семинары и консультации.

Высокий профессионализм и индивидуальный подход стали визитной карточкой Светланы, которую на сегодняшней день знают как замечательного специалиста во многих городах России и Казахстана.

Россия: +7 495 695 38 64, +7 967 138 57 81

Украина +38 (044) 486-5308, 486-5348

Казахстан: +8 (777) 154-2123.

Email: budina_s@mail.ru

Надежда против депрессии

Все большее число исследований показывает, что с симптомами депрессии успешно справляется немедикаментозное средство: надежда. К сожалению, медикаментозные средства имеют огромное количество негативных побочных эффектов.

Дженнифер Чивенс, профессор психологии государственного университета Огайо, подчеркнула, что надежда не просто напрямую связана с уменьшением количества симптомов депрессии, но и может быть развита в людях, нуждающихся в лечении от депрессии.

Ученые разработали способ измерения уровня надежды по двум параметрам: наличие способа достижения желаемого и силы воли следовать этому способу.

Во время занятий по «надеждотерапии» группа участвовавших в эксперименте обучалась связанным с надеждой навыкам и умениям – определение целей, способов их достижения и методов самомотивации. Результаты показали, что сеансы надеждотерапии помогли значительно снизить симптомы депрессии по сравнению с контрольной группой. Исследования продолжаются.

О влиянии «Кока-колы» на организм

В первые десять минут организм атакуют десять чайных ложек сахара — это 100% рекомендуемой дневной нормы. У вас не возникает рвотного рефлекса лишь потому, что фосфорная кислота, которая содержится в напитке, снижает сладкий привкус и позволяет удерживать напиток в себе. **Минут через двадцать** начинается резкое повышение уровня сахара в крови, что приводит к выбросу инсулина. Реагируя на это, ваша печень пытается превратить максимально доступное ей количество сахара в жиры. А сахара в крови в этот момент очень много.

Через сорок минут организм заканчивает поглощать содержащийся в кофеин. В ответ на это повышается кровяное давление, зрачки расширяются, печень начинает выбрасывать сахар обратно в кровоток, в результате сахара в крови становится еще больше. Аденозиновые рецепторы мозга блокированы кофеином, что препятствует физиологическому засыпанию.

Еще минут через пять организм начинает активно вырабатывать дофамин, стимулирующий центры удовольствий головного мозга. По механизму действия это похоже на работу героина.

Примерно через час после утоления жажды колой фосфорная кислота, содержащаяся в напитке, связывает кальций, магний и цинк в нижнем отделе кишечника, обеспечивая ускоренное выведение их из организма. Это усугубляется тем, что сахар и искусственные подсластители также увеличивают потерю кальция с мочой.



Примерно в то же время вступают в действие мочегонные свойства кофеина. Это приводит к тому, что вы будете дополнительно выводить из организма кальций, магний, цинк — те вещества, которые вместе с солями и водой составляют основу вашей костной системы.

Когда буря в организме утихает, начинаются последствия сахарной «передозировки»: появляется вялость и раздражительность. Это только основное действие. Увлечение сладкими газированными напитками приводит к различным болезням, включая болезнь Альцгеймера. Злоупотребление газированными напитками не только развивает ожирение, но также затрагивает умственное здоровье человека, — установили эксперты американского Общества биохимии и молекулярной биологии.

Исследователи в течение 6 недель добавляли в рацион питания лабораторных мышей 10-процентную сахарную воду, чтобы сравнить впоследствии метаболизм и навыки памяти. Человеческий эквивалент потребления газировки составлял примерно пять стаканов в день.

Ученые выяснили, что у животных, пристрастившихся к сладкой воде, приблизительно на 17% увеличился вес, повысился уровень холестерина и начал развиваться процесс нарушения выработки инсулина. Также были отмечены накопления в мозге соединений крахмала, а это часто встречается при заболеваниях нервной системы.

Полученные результаты позволили врачам выдвинуть на первый план потенциальный риск употребления сладких напитков.

Как избавиться от ангины за несколько часов

Я впервые услышал этот результат от весьма современной девушки, не занимающейся альтернативной медициной. Ее этому научил какой-то народный лекарь. В начале я отнесся к этому весьма скептически, хотя родственники девушки в один голос подтверждали чудодейственную силу метода, но позже, после того, как я сам и множество моих друзей и родственников стали практиковать эту методику, я уверенно могу рекомендовать ее и вам.

Все очень просто: нарежете лимон, засыпаете его коричневым сахаром или еще лучше медом (худшее, но допустимо — обычным рафинированным сахаром) и съедаете, тщательно прожевывая его, вместе со шкуркой.

Если ангина у вас только начинается (1-й или 2-й день), то, как правило, одного раза вполне хватает, чтобы она прошла бесследно. Этот рецепт также очень помогает при различного рода простудах.

Почему полезно пить воду

Около 75% американцев обезвожены и похожая тенденция наблюдается в мире. У каждого третьего настолько слабо развито чувство жажды, что его путают с голодом. Даже незначительное обезвоживание снижает метаболизм на 3%.

Один стакан воды снижает ночные всплески голода почти на 100%, согласно исследованиям диетологов Вашингтонского Университета. Недостаток воды — первая причина дневной усталости. Предварительное исследование показало, что принятие 8-10 стаканов воды в день может облегчить боль в спине и суставах у 80% больных.

Простое снижение количества воды в теле на 2% может послужить причиной сбоев кратковременной памяти, проблем в простейших вычислениях, а также невозможности сосредоточиться на экране монитора или печатной странице.

Выпивая 5 стаканов воды в день, Вы можете на 45% снизить риск заболевания раком толстой кишки, на 79% — раком груди, а также на 50% уменьшится вероятность заболевания раком крови.



Чем полезны яблоки

Всем хорошо известно, что яблоки полезны для нашего здоровья, но только недавно исследователи открыли все их полезные свойства. Исследователи обнаружили, что употребление двух яблок в день снижает уровень холестерина на 16%, а употребление стольких же яблок наряду с маленькой или средней головкой лука и 4 чашками зеленого чая снижает риск возникновения сердечной патологии на 32%.

Яблоки защищают от рака. Кожура яблока содержит большое количество антиоксиданта кверцетина, который вместе с витамином С мешает свободным радикалам оказывать вредное воздействие на организм. Благодаря пектину, яблоко также приобретает часть своей защитной силы. Исследователи полагают, что пектин способен связывать поступающие в организм вредные вещества, такие как свинец и мышьяк, и выводить их из организма. Нерастворимые волокна в яблоках предотвращают запоры и выводят вредные вещества из организма, тем самым снижая вероятность развития рака толстой кишки.

Яблоко способствует нормализации пищеварения. Волокна, как было упомянуто выше, предотвращают запоры. Пектин лечит диарею. Традиционно яблоки считаются хорошим естественным средством против расстройства желудка. На это есть свои причины: в яблоке содержатся яблочная и винная кислоты, способствующие пищеварению.

Кроме того, яблоки укрепляют иммунную систему и помогают поддерживать постоянный уровень сахара в крови. Лучше всего употреблять яблоки в сыром виде, хотя и после небольшой термической обработки они сохраняют большую часть своих питательных веществ.

Очень часто большинство яблок сегодня покрывают сверху воском. Поэтому поскребите их перед употреблением, чтобы удалить с кожуры воск. Старайтесь не срезать кожуру, так как в ней содержится большое количество пектина и волокон.

Старайтесь не покупать голландские и им подобные искусственные, очень красивые на вид яблоки. В них много химии, практически нет праны (жизненной силы)



и тех полезных элементов, о которых говорилось в этой статье. Когда покупаете яблоки – не стесняйтесь... понюхайте их. Настоящие яблоки имеют сильный и вкусный запах, но совсем необязательно они внешне привлекательны. А уж если в них червячок, – вам повезло – яблоки настоящие, червяки красивую химию, вредную для здоровья, есть не будут!

Египетские ученые развеяли миф о безвредности кальяна

Египетские ученые опровергли распространенное мнение о том, что курение кальяна наносит гораздо меньший вред здоровью, чем обычные сигареты. Ранее считалось, что табачный дым в кальяне менее вреден, нежели сигаретный, поскольку фильтруется водой и остывает прежде, чем попасть в легкие курильщика.

Ученые сконструировали специальный аппарат, состоящий из цилиндра, объем которого соответствует объему легких человека, и двигающегося внутри поршня, имитирующего вдыхание и выдыхание табачного дыма.

При этом ученым пришлось провести немало времени, наблюдая за курильщиками кальяна, чтобы выяснить, сколько времени уходит на курение и как долго задерживается дым в легких после затяжки. Все эти данные были обработаны и введены в компьютер, который управляет аппаратом, имитирующим курение кальяна.

Результаты исследования оказались самыми неутешительными для любителей «шиши» — так называют в Египте кальян. **Выяснилось, что обычная порция кальянного табака (25 г) наносит не меньше вреда, чем три пачки сигарет (60 шт.).**

Ученые установили, что температура тлеющего угля и дыма в кальяне составляет более 4500С, поэтому, проходя через воду, дым не успевает остыть до безопасной температуры.

Еще одной неприятной новостью для любителей кальяна стал вывод ученых о том, что постоянное вдыхание 500-600 кубических сантиметров дыма приводит к утрате эластичности легких, в результате чего они увеличиваются и теряют способность эффективно избавляться от вредных веществ.

Открытый диалог: мясная пища – за и против

Дорогие читатели! В прошлом номере мы обещали обсудить тему вегетарианства. Сохраняя определенный нейтралитет, мы хотели бы рассмотреть эту тему со всех сторон. Такой нейтралитет, на наш взгляд, необходим, потому что большинство людей делятся на два довольно непримиримых лагеря. Одни говорят, что без мяса жить нельзя, другие считают, что мясо вредно со всех точек зрения.

Мы получили много откликов на эту тему, в основном, довольно резких. Практически все они весьма спорны. Например, строгие вегетарианцы приводили пример, что во всех древних восточных медицинских трактатах запрещалось есть мясо. Это не совсем так. И в Аюрведе, и в тибетской медицине мясные блюда рекомендовали есть при определенных заболеваниях. Справедливости ради нужно отметить, что все же советовалось избегать мяса и по возможности заменять его другими продуктами.

Также было несколько писем, говорящих, что во многих древних цивилизациях, особенно ведической, всем запрещалось есть мясо. Это, опять же, не совсем так. В той же ведической цивилизации воинам (кшатриям) даже рекомендовалось для поддержания боевого духа и страсти охотиться, периодически есть мясные блюда, пить вино, иметь несколько жен.

Также приводились доводы – зачем есть мясо, если соя по вкусу очень на него похожа, но значительно полезней по всем параметрам: белка там почти в 3 раза больше и т.д. Мы не можем напечатать большую научную статью, в которой рассказывается, какой огромный вред организму наносит соя, выращен-

ная с применением генной инженерии и различного рода химикатов. (Эта статья будет размещена на сайте нашего журнала). А именно такую сою и продукты из сои, в основном, и продают в магазинах. Исключение составляет органическая соя, но ее, как правило, можно приобрести только в специальных магазинах.

Поклонники мясной пищи тоже приводят много различных доводов в защиту мясоедения – мы их напечатаем в следующих номерах. От себя хотелось бы добавить только – уж если вы являетесь убежденным мясоедом, то ешьте только плоть той рыбы или птицы, которая выросла на свободе. Несколько моих знакомых работали раньше на разных фермах, мясокомбинатах, оптовых торговых базах, и они рассказывали ужасные вещи о том, сколько химии в мясе или искусственно выращенной рыбе.

Помимо различной искусственной и генномодифицированной пищи им дают множество гормонов для быстрого набора веса. Позже, после их убийства, в мясо добавляется множество крайне вредных для здоровья консервантов, красителей, различных добавок для увеличения веса. Мясные магнаты крайне отрицательно относятся к тому, чтобы публиковать составы этих добавок. То, из чего состоит колбаса, даже перечислять не хочется.

Но один аргумент обсудить все же хотелось бы. Мы живем в иудейско-христианской цивилизации и принято считать, что духовные лидеры иудеев и христиан всегда поощряли мясоедение. Христианский взгляд мы рассмотрим позже. В этом номере мы предлагаем всем точку зрения прогрессивного современного иудейского лидера.

Кто сказал, что евреи должны питаться кошерным трупным ядом?

На семинаре, посвященном экологии и глобальному выживанию, в Центре по изучению иудаизма имени Сеймура Абрамса в Иерусалиме были представлены многочисленные и самые разнообразные идеи того, как избежать мировой экологической катастрофы и спасти мир. Поскольку большинство выступавших были евреями и специалистами по иудаизму, все эти идеи представлялись через призму еврейской традиции. Ричард Шварц – не исключение. Специалист по гражданской инженерии университета Ритгера и профессор математики колледжа Статен-Айленд (Нью-Йорк), он провел многочисленные исследования, посвященные надвигающейся экологической катастрофе и проблемам голода. Эти исследования побудили его са-

мого стать вегетарианцем и написать ряд книг, в которых он пламенно отстаивает идею вегетарианского образа жизни, связывая его с еврейской традицией и мировой экологией.

Тора (Ветхий завет), говорит он, завещала человеку потреблять только растительную пищу. Нарушив эту заповедь, человек обрек себя на тяжкие испытания и экологические бедствия. Будучи убежденным вегетарианцем и глубоко религиозным человеком, Шварц доказывает: Творец проявил снисходительность, разрешив как временное неизбежное зло убийство «братьев наших меньших». Но человек принял снисходительность за вседозволенность и до сих пор платит за это саморазрушением и разрушением среды своего обитания.

Человек был создан Богом не для злобы, алчности, убийства и разрушения, а для мира, собирания даров приро-

ды и наслаждения божественным творением, коим является весь наш мир, подчеркивает Шварц. Ведь сказано в Торе: «Я дал тебе траву, которую ты собираешь на поверхности земли, и каждое дерево, которое дает семена, чтобы они стали пищей для тебя» (Книга Бытия). И дальше: «Приведу тебя в землю ручьев, вод, фонтанов и источников, бьющих на холмах и равнинах; в землю пшеницы и ячменя, вина, фиговых деревьев и гранатов, олив и меда. И будешь ты есть хлеб, не испытывая недостатка. И будешь доволен своей едой и благословишь Господа, который дал ее тебе» (Второзаконие).

Идеи Шварца находят все больше поклонников в США. Книги «Глобальное выживание» и «Иудаизм и вегетарианство», выпущенные Шварцем, расходятся многотысячными тиражами, его статьи печатаются в самых разных изданиях – от научно-популярных до сугубо религиозных.

Это интервью он дал Александру Майстровому для израильской газеты «Новости недели». Печатается в сокращенном виде.

Вера в то, что переход человечества на растительную пищу спасет нас от бесчисленных бедствий, выглядит несколько наивно и даже надуманно... Вегетарианство как панацея? Да. Представьте себе, что так оно и есть! На Земле сегодня все меньше остается территорий под сельскохозяйственные площади. Но и те скудные ресурсы, что остались, отводятся, в основном, для скотоводства. Между тем, для выращивания скота требуется в двадцать раз (!) больше угодий, чем для земледелия, в десять раз больше воды и энергии, намного больше удобрений и пестицидов.

Представьте себе, что было бы, если эти ресурсы передать под земледелие! Сколько людей можно было бы накормить и сколько воды и земель сохранить, если бы мы пошли по этому пути?!

В Америке 70% выращиваемого зерна идет на корм предназначенному на убой скоту, в то время как 20 млн человек в мире ежегодно умирают от нехватки пищи! США – крупнейший импортер говядины, причем мясо ввозится из стран, где едва ли не половина населения живет на грани голода. Если бы эти государства отводили такие же площади под выращивание сельскохозяйственных культур для собственного населения, картина была бы принципиально иной...

Вы считаете мою теорию «притянутой за уши», а я доказываю вам свою правоту, опираясь на факты. С одного акра земли можно получить только 250 фунтов говядины. Но с этой же площади можно собрать 50 тысяч фунтов помидоров, 30 тысяч фунтов моркови или 40 тысяч фунтов картофеля! И тогда не надо будет варварски рубить леса и тратить громадные средства на производ-

ство ядовитых удобрений. А ведь именно удобрения и отходы жизнедеятельности животных – главная причина загрязнения многих рек и водоемов.

Вы утверждаете, что употребление мяса противоречит принципам иудаизма. В то время, как Тора не только оправдывает убийство животных, но и предписывает, каким образом следует готовить мясо, какие животные, птицы и рыбы кошерны, а какие – нет. Во времена Храма евреи приносили жертвы, мясо которых разрешалось употреблять в пищу.

Я хочу сказать, что в этом вопросе царит полная неразбериха. Мудрецы Торы, известные раввины утверждали, что Творец никогда не поощрял убийства животных – это была лишь его уступка человеческой слабости.

Раввин Авраам Кук, например, доказывал, что бесчисленные законы и ограничения на приготовление и потребление мясной пищи (законы кашрута) Бог дал для того, чтобы затруднить использование мяса и отвратить человека от этой привычки.

Законы кашрута были разработаны, чтобы освятить акт еды и воспрепятствовать людям считать каждыйдневный акт принятия мя-

сной пищи чем-то само собой разумеющимся. Подобное утверждение сделано и современным раввином Пинхасом Пели в его книге «Тора сегодня». Законы кашрута учат нас, что предпочтение религиозного еврея должно быть отдано вегетарианской пище. Кошерность должна служить напоминанием, что съеденное животное является существом Бога, что нельзя с легким сердцем убить живое существо, что охота для спорта запрещается, что мы являемся ответственными за то, что случается с другими существами (человеком или животным).

Человек – не хищник по своей природе. Физиологически он намного ближе к животным, питающимся растениями и плодами. Охота возникла на заре цивилизации из-за недостатка растительной пищи, но это еще не значит, что мясо животных должно было превратиться в главную составляющую рациона человека. **Напротив, оно (мясо) должно быть исключено из нашего питания.** К такому выводу приходили почти все великие комментаторы ТАНАХа – РАШИ, РАМБАМ, Ибн Эзра. А что касается использования в пищу жертв, приносимых во времена Храма, то это не богоданность, а своего рода религиозный рудимент. **Абарбанель утверждал, что евреи позаимствовали традицию жертвоприношения в Древнем Египте, и что она была элементом идолопоклонства, господствовавшего в языческом мире.**

И вот я спрашиваю вас: мог ли Творец поощрять проявления идолопоклонства? Если бы он хотел, чтобы люди питались животной пищей, то почему тогда он дал израильским племенам манну, когда они блуждали по Синаю? **Иудаизм говорит, что забота о здоровье является важней-**

Бесчисленные законы и ограничения на приготовление и потребление мясной пищи (законы кашрута) Бог дал для того, чтобы затруднить использование мяса и отвратить человека от этой привычки.

шей религиозной (именно религиозной!) задачей. Как это может сочетаться с предположением, будто Творец избрал животных в качестве пищи для человека? Ведь потребление мяса укорачивает жизнь, ведет к многочисленным сбоям функциональных систем организма. Увеличивается вероятность рака, сердечных заболеваний.

Как мог Бог потворствовать поеданию животных, обреченных на мучение в скученных загонах, лишенных свежего воздуха, подвергаемых истязаниям и издевательствам, испытывающих безумный страх перед насильственной смертью? Ведь несомненно, что вместе с кровью и плотью умерщвленных животных в тело человека проникает и испытанный ими ужас смерти. Только иудаизм настаивал на гуманном умерщвлении животных, у всех остальных народов убийство превращалось в страшную бойню.

Почему тогда Бог давал разрешение есть мясо? Люди не всегда готовы соответствовать высоким идеалам Бога. Ко времени Ноаха человечество сильно деградировало. Уступая людской слабости, он позволил им есть мясо.

Разве людям не дана власть над животным? Разве Бог не поместил их здесь, на Земле, для нашей пользы? Власть не означает, что мы имеем право убивать и эксплуатировать животных. Дав нам власть над природой, Бог запретил употребление мяса в пищу (Бытие). Власть означает опеку и управление – человек должен сотрудничать с Богом в заботе о природе и улучшении мира. Талмуд интерпретирует власть, как особую привилегию для использования животных в качестве исключительно рабочей силы (Sanhedrin 59b). Человеку разрешалось разводить животных и рассматривать их в качестве подсобной силы.

Раввин Кук писал, что владычество не равносильно надменному деспотизму и тирании, чья единственная цель – исключительно собственные эгоистические побуждения. Он отвергает идею, что такая отталкивающая форма рабства могла быть установлена божественной властью.

Раввин Хирш подчеркнул, что людям не даны право и власть уничтожать для своей прихоти все живое, подвластное им. В комментарии к главе 1:26 (Бытие) он писал, что «земля и населяющие ее существа могут иметь другие цели, о которых мы не знаем, и они удовлетворяют своему собственному предназначению. Выше людского контроля над природой есть божественный контроль, и люди не имеют права на вмешательство в мир Бога».

Если бы произошло чудо и Храм в Иерусалиме восстановили, разве не были бы восстановлены жертвоприношения? Раввин Кук и Джозеф Альбо полагали, что в дни исполнения мессианских пророчеств люди снова станут вегетарианцами.

Раввин Кук писал, что в мессианской эпохе «эффект познания распространится даже на отношение к животным... и жертвы в Храме будут состоять из растительной пищи, и это будет нравиться Богу, как в старину...». Он полагал, что тогда человеческое поведение поднимется к таким высоким стандартам, что больше не будет потребности в жертвах животных для искупления грехов. Лишь неживотные пожертвования будут выражением благодарности Богу.

Выглядит так, словно вегетарианцы хотят быть справедливее самого Бога, который разделил этот мир на плотоядных и травоядных? У нас нет никакой необходимости есть мясо. Первый диетический закон Бога (Бытие, 1:29) был строго вегетарианским; также, как я уже говорил, согласно представлениям раввина Кука и других авторитетов иудаизма Мессианская эпоха тоже будет вегетарианской. Евреи-вегетарианцы полагают, что их диета наиболее совместима с желаниями Бога. Отказываясь от мяса, мы защищаем собственное здоровье, наши моральные устои, уменьшаем страдания этого мира, защищаем окружающую среду и сохраняем ресурсы. Мы не хотим быть справедливее Бога, мы хотим убедить людей соответствовать самым высоким идеалам Бога. Но для этого придется менять законы иудаизма...



То, что мы действительно защищаем, – это возвращение к еврейским ценностям сострадания, милости и помощи нуждающимся, сохранению окружающей среды, сохранению ресурсов, поиск мира. Эти установки были неотъемлемой частью иудаизма. Конечно, изменения должны быть совместимыми с еврейскими ценностями и воспитанием...

Сегодня мы, как никогда раньше, должны переосмыслить свое отношение к миру. Мы сталкиваемся с качественно новым вызовом – глобальной угрозой человечеству. Он проявляется в загрязнении окружающей среды, голоде, дефиците ресурсов, насилии. Все это приобрело настолько большие масштабы, что как никогда необходимо пересмотр прежних ценностей и привычных способов жизни. Утверждение Альберта Эйнштейна, что «высвобожденная из-под контроля власть атома изменила все, кроме нашего мышления, и мы дрейфуем к беспрецедентной катастрофе», можно отнести и к экологической ситуации в современном мире.

Мы не требуем изменить Тору, но хотим, опираясь на Тору, справиться с существующими мировыми проблемами. Глобальное выживание сегодня требует использования ценностей Торы для выживания человечества.

Представим, что все станут вегетарианцами. Разве животные не наводнили бы тогда землю? Это беспокойство основано на недостаточном понимании законов природы, поведения животных, отличии воспроизводства при естественном и при искусственном размножении. Индюки не размножаются миллионами ко Дню Благодарения, чтобы помочь американцам отметить их национальный праздник. Они рождаются, потому что фермеры хотят, чтобы они размножились.

Селекционеры, а не сами животные управляют размножением и определяют поголовье скота и птицы. Ис-

следования показали, что количество животных в естественных условиях регулируется природой, чтобы не допустить их вымирания и нанесения ущерба окружающей среде. В природе численность тех же индюков резко сократилась бы и стала соразмерной численности других представителей этого вида.

Земля не наводнена дикими животными, которых мы не едим, типа львов, слонов и крокодилов. **Проблема, с которой мы сталкиваемся зачастую, – это проблема исчезновения животных, а не перенаселенности ими нашей планеты.**

Вместо того, чтобы защищать вегетарианство, разве не стоит постараться уменьшить страдания животных, создаваемые нынешней системой сельского хозяйства? Не лучше ли сделать так, чтобы создать более благоприятные условия для животных?

Мясная промышленность – крупнейшая отрасль сельского хозяйства, и цель ее владельцев – максимальная прибыль при наименьших затратах. Содержание животных подчинено этой задаче. Улучшение условий содержания животных, конечно, было бы шагом в правильном направлении, но этому будут отчаянно сопротивляться фермеры и производители мяса, и даже если давление будет успешным, то это приведет к росту уже и без того высоких цен на мясо.

Поэтому встречный вопрос: почему бы не воздержаться от употребления мяса в качестве протеста против существующей политики цен? Даже при наилучших условиях суть проблемы остается. Люди присваивают себе право распоряжаться жизнью других существ, созданных Богом, хотя это вовсе не необходимо для их выживания.

Если животные убивают друг друга в природе, то почему мы должны отказываться от их убийства? Животные-

ВАЖНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

Этот выпуск журнала посвящен, в первую очередь, развитию гармоничных отношений. И эти статьи о питании напрямую связаны с отношениями. Вы спросите: «Каким образом?» **На Востоке издревле говорили: «Если хочешь узнать о человеке больше, на что он способен и т. д., посмотри как, что и когда он ест».** Например, если человек ест жадно, быстро, стараясь урвать лучший кусок первым, то очевидно, что перед вами самовлюбленный эгоист, который легко предаст вас.

Если человек ест много на ночь, особенно жирной, сладкой или мясной пищи – это значит, что человеку наплевать на свое здоровье. Более того, эта пища, которая не переваривается ночью, будет сильно давить на гени- талии, усиливая вожделение. Если человек предпочитает мясную пищу, особенно в сыром виде, у него будут развиваться такие качества, как неспособность видеть чужую боль, агрессия, зависть, склонность к алкоголю, рабская зависимость от сексуальных желаний, эгоизм. Очень

активируются при этом нижние энергетические центры, побуждая человека забыть о Высших ценностях. Как вы понимаете, счастливых отношений у такого человека с другими людьми быть не может.

Человек, который может гармонично выстраивать отношения с другими людьми, который счастлив и, как правило, успешен в жизни, к питанию относится довольно внимательно: с любовью готовит пищу, перед едой молится, использует те продукты, которые полезны для здоровья и соответствуют его природной конституции, ест не спеша, основной прием пищи у него приходится на дневное время, когда Солнце в зените. Перед тем, как начать есть, он отдаст лучший кусок другим, проследит, всем ли досталось еды. Если вы приучите к этому детей, то ваши дети будут похожи на ангелов.

Мудрецы в древности однозначно утверждали: управление своей судьбой начинается с контроля языка!

хищники не имеют иного выбора, кроме убийства травоядных. Они должны поедать других животных, чтобы выжить. Возможно, это – путь, благодаря которому природа заботится о своем здоровье и поддерживает баланс.

Как правило, жертвами хищников становятся старые и ослабевшие особи, которые в любом случае обречены на гибель. Но у людей есть выбор, и мы знаем, что вегетарианская диета как раз позволяет нам вести более здоровый образ жизни. Это выбор не только между эгоизмом и состраданием, но и выбор между здоровьем и потворствованием своим дурным привычкам. И потому нет никакой причины выращивать и уничтожать животных для пищи.

Вы сказали, что употребление мяса укорачивает жизнь человека. В то же время известно, что дольше всего живут люди в странах Запада, где мясная пища составляет едва ли не главную часть рациона.

Не следует валить все в одну кучу. Совершенно очевидно, что во многих странах третьего мира люди не доживают даже до шестидесяти лет не потому, что не едят мяса, а из-за нехватки продуктов вообще, из-за истоще-

ния и болезней. На Западе же с его высоким уровнем жизни, системой социального обеспечения и высоко-развитой медициной, смертность, естественно, намного ниже. Но продолжительность жизни в Западной Европе и Северной Америке была бы еще выше, если бы мясо не составляло большую часть рациона живущих там людей.

Развитию каких болезней более всего способствует мясная пища? Всевозможных. Причем самых тяжелых и даже неизлечимых. Болезней сердца, раковых опухолей, утоньшению костей и повышению их ломкости – остеопорозу, вызываемому протеином, который содержится в мясе животных.

Остеопороз приводит к печальным последствиям. Но посмотрите, где наиболее «популярно» это заболевание: в США, Швеции, Англии, Финляндии, Израиле. То есть именно там, где больше всего любят мясные блюда. А где меньше всего страдают от остеопороза? В странах Дальнего Востока, где мясо почти не потребляют. А мы смеемся над их пристрастием к рису. Но, как известно, смеется тот, кто смеется последним...

ОТ РЕДАКЦИИ

Справедливости ради нужно отметить, что не только прогрессивные иудейские мыслители и ученые призывают к вегетарианству. Ниже мы приводим исследования христианских ученых и лауреата Нобелевской премии Раджендра Пачаури, индийца по происхождению.

В результате новых исследований австралийские диетологи пришли к выводу, что вегетарианцы экономят до 20 % своего бюджета и в шесть раз меньше загрязняют атмосферу парниковыми газами, чем те, кто предпочитает мясную пищу.

Вегетарианство дешевле, здоровее и более благоприятно для окружающей среды. Также анализ экспертов показал, что при диете на основе растений используется на 50% меньше воды, а выбросов парниковых газов происходит в 6 раз меньше. Кроме того, в растительной пище содержится почти на 50% меньше насыщенных жиров и на 25% больше клетчатки и фолиевой кислоты.

«Вероятно, выводы специалистов будут шокирующими для большинства австралийцев, но они должны привести к переосмыслению того, что мы едим каждый день», – говорится в отчете ученых. Так, по мнению лауреата Нобелевской премии, члена межправительственной комиссии по изменению климата Раджендра Пачаури, животноводческие фермы являются не менее активным «загрязнителем» окружающей среды, чем промышленность и автотранспорт. Свои слова специалист подтверждает данными Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН /ФАО/, согласно которым животноводческие фермы во всем мире выбрасывают в атмосферу 18% от общего количества парниковых газов. Вместе с тем, все средства транспорта – автомобили, поезда,

самолеты, морские и речные суда – являются виновниками 13% от общего числа выбросов.

Показательно, что помимо производственных комплексов, окружающую среду загрязняют и сами животные, которые в процессе пищеварения вырабатывают метан – один из газов, вызывающих парниковый эффект. В продуктах их жизнедеятельности также содержатся азот и фосфор, чрезмерное скопление которых наносит серьезный ущерб флоре и фауне регионов, где расположены животноводческие хозяйства. При этом, по данным ученых, закись азота, которая является «естественным выбросом» из организмов коров и свиней, в 296 раз активнее, чем углекислый газ, и способствует созданию парникового эффекта.

Кроме того, увеличение поголовья скота требует расширения посевных площадей за счет вырубки лесов, и то, что им на смену приходят кормовые культуры, не спасает положения, так как способность лесных массивов перерабатывать углекислый газ гораздо выше. Также деревья препятствуют развитию процессов эрозии почв и опустынивания земель. Не следует забывать и об удобрениях и пестицидах, применяемых в сельском хозяйстве.

Экологи утверждают, что если жители США всего на 20% сократят потребление мяса, то количество выбросов уменьшится так, будто все американские автомобилисты начали ездить на машинах с «гибридными» двигателями. А Раджендра Пачаури утверждает, что каждый человек должен начать с себя и, перестав есть мясо, внести собственный вклад в улучшение экологической обстановки на нашей планете.

Рекомендуем вам новую книгу 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.»

“Путешествие в поисках смысла жизни” замечательная, весьма поучительная книга. На основе прекрасной литературной канвы разворачивается захватывающая история встречи ученика с учителем, и мы становимся свидетелями того, что называется преображением, посвящением, вдохновением. Поиск и обретение смысла жизни самая важная задача для человека, кто понимает суть совершенствования. Если я не найду свой смысл жизни, говорил Н.Бердяев, то сам поиск смысла жизни будет моим смыслом жизни. Как обидно, что многие над этим не задумываются, или находятся в заблуждении, принимая смыслом жизни ложные цели и устремления. Кому эта книга нужна? Всем, и каждый найдет в ней нужный для себя ответ, каждый постигнет тончайшую философию развития духа.

Ш.А.Амонашвили, профессор психологии, академик Российской академии образования, президент Международного Центра гуманной педагогики

МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ И ГАРМОНИЧНЫМИ!

А это значит состояться на четырех уровнях:
физическом, социальном, интеллектуальном и духовном.

ФИЗИЧЕСКИЙ

Избавление от телесных и ментальных страданий и болезней

СОЦИАЛЬНЫЙ

Счастливая личная жизнь
Материальное благополучие
Деятельность по предназначению

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ

Умение ставить и достигать цели
Контроль ума и чувств
Знание цели жизни

ДУХОВНЫЙ

Развитие безусловной любви
Умение видеть во всем
и во всех Бога
Умение жить здесь и сейчас

Дыхание Жизни

Дыхание в жизни человека имеет большее значение, чем мы об этом думаем. Если это делать правильно, то можно избавиться от многих болезней, зажечь счастливой жизнью. Раньше об этом знали только посвященные, сейчас мы открываем эти секреты на страницах нашего журнала.

Во время Второй мировой войны всю научную элиту России вывезли подальше от линии фронта в Новосибирск, где для них был создан особый Академгородок. В годы Советской власти в этом научном центре были сосредоточены все лучшие умы России и самые передовые научные технологии.

Исследования велись в самых разных направлениях, и в одной из лабораторий изучалось то, что не исследовалось больше нигде в мире - здоровье. В то время, как учёные других стран изучали болезни и искали способы борьбы с ними, русские пошли от обратного и захотели понять, что такое здоровье и от каких факторов оно зависит.

Исследователи создали целый сложный диагностический комплекс, который они между собой назвали «комбайн», потому что он позволял проводить всестороннее обследование испытуемого человека при различных физических нагрузках.

Наряду с измерением давления и частоты пульса, глубины и частоты дыхания, учёные фиксировали одновременно до сорока различных показателей, включая химический состав крови в лёгких, в мозгу, в сердце, а также характеристики других органов. Все испытуемые проходили сложное анкетирование с целью выяснения самых мельчайших факторов, влияющих на их жизнь. Учёных интересовало абсолютно всё: профессия, образование, семейное положение, мировоззрение, хобби, привычки, питание и так далее – более 200 вопросов. Все полученные данные обрабатывались в мощнейшем в то время вычислительном центре. Вывод оказался неожиданным.

Результаты многолетних исследований показали, что всех абсолютно здоровых людей отличает высокое содержание углекислого газа в крови – 6,5%. Оказалось, что от количества CO₂ в крови зависят практически все обменные процессы в организме.

Большинство людей знают, как важен кислород для жизнедеятельности организма. Гемоглобин захватывает молекулы кислорода в лёгких и передаёт их клеткам. Но, если в крови мало углекислого газа, то молекула кислорода, транспортируемая гемоглобином, не может от него «отклеиться», попадая в ткани тела, в результате чего гемоглобин с одной и той же молекулой кислоро-



*Усанин Александр Евгеньевич,
лектор, публицист, общественный деятель, организатор
благотворительных программ.
Автор книги-бестселлера «Прорыв в Третье Тысячелетие».*

да может циркулировать в теле продолжительное время! При низком содержании CO₂ обогащённая кислородом кровь не может отдать его тканям. Наблюдается парадоксальное явление, открытое ещё внуком Нильса Бора и получившее название эффекта Верига Бора: при недостатке углекислого газа в крови организм человека испытывает острое кислородное голодание даже при перенасыщении крови кислородом!

Атмосферный кислород, который мы получаем из воздуха – это вообще палка о двух концах. Во-первых, кислорода организму катастрофически не хватает, ибо атмосферный кислород не попадает в клетку: для этого он должен превратиться в атомарный, ионизированный кислород.

Во-вторых, чем больше атмосферного кислорода в организме, тем больше свободных радикалов, что может привести к боль-

шим неприятностям. Поэтому дыхание наше должно быть поверхностным.

Вследствие того, что содержание кислорода в атмосфере во много раз больше, чем в нашей крови, а количество CO₂ в окружающем нас воздухе в сотни раз меньше его количества в крови, глубокое и частое дыхание способствует вымыванию углекислого газа из организма, что вызывает нарушение всех обменных процессов.

Один из исследователей, Константин Павлович Бутейко, кратко излагает теорию болезней глубокого дыхания следующим образом: «Всё очень просто. Глубокий (под глубоким подразумевается наш с Вами самый обычный) вдох по существующему мнению даёт нам якобы много кислорода. А он полезен, но полезен только в определённой, очень небольшой дозе, значительно меньше той, которую мы вдыхаем. Остальное его количество, попавшее в организм, пропадает напрасно, более того – оно начинает вредить».

Заполнив «пустые вагончики» гемоглобина кислородом, кровь ими насытилась. Остальной, лишней, кислород всё равно в неё не попадёт, не будет принесён в клетку. Но как глубоко вдохнули, так мы сильно и выдохнем. При выдохе уйдёт лишней, неиспользованный кислород. Но он унесёт с собою – попросту вымоет следом (попутно) – и ещё кое-что, и это кое-что – углекислый газ. В отличие от кислорода он традиционно

считается ненужным, вредным. Но при его содержании в крови меньше 3,5% наступает смерть. А в промежутке между 6,5% и 3,5% лежит куча всяческих болезней. Ведь организм не может позволить вымывание CO₂ ниже 3,5 процентов, ему же не хочется погибать. Он принимает защитные меры: закладывает нос, сужает сосуды, по которым уходит смертельно опасная утечка. Спазмирует гладкую мускулатуру (желудок, кишечник, сердце).

В результате мы получаем болезни сердца, сахарный диабет, туберкулёз лёгких, вегетативно-сосудистую дистонию и много ещё чего. Многие из этих болезней называют неизлечимыми, но это неверно. Их можно и нужно лечить. Но только методом от обратного – сделать неглубоким своё глубокое дыхание».

Здесь важно отметить, что глубина и частота дыхания зависят от скорости протекания метаболических процессов в организме. Чем выше метаболизм – тем глубже и чаще мы дышим. При этом скорость метаболических процессов является главным фактором, определяющим продолжительность жизни организма.

У хищников самое частое дыхание и самая низкая продолжительность жизни (10–15 лет) именно вследствие высокой скорости протекания метаболических процессов, что необходимо для быстрого выведения трупных ядов из организма. Галапагосские черепахи же достигают возраста 300 лет именно вследствие медленного обмена веществ.

Сейчас ученые, которые все время стремятся усовершенствовать творение Бога, подсчитали, что, если понизить температуру нашего тела хотя бы на один градус и таким образом замедлить скорость протекания метаболических процессов, то это позволит увеличить продолжительность нашей жизни до 200 или даже 300 лет!

Усилия этих учёных похожи на попытки построить лестницу в небо, чтобы попасть в рай, не утруждая себя совершением добрых дел. Люди безо всяких опасных экспериментов могут жить очень долго, если не будут нарушать законы природы. В настоящее время на Востоке, Тибете и Западном Китае существуют 5 народностей, представители которых часто доживают до 120–140 лет.

Старейшим человеком на земле, который мог подтвердить свой возраст документально, был доктор Ли, родившийся в Тибете. Когда ему было 150 лет, он получил от императорского китайского правительства особый сертификат, удостоверяющий, что ему действительно 150 лет, а родился он в 1667 году. Когда ему исполнилось 200 лет, он получил вторую грамоту. Документы свидетельствуют, что умер он в возрасте 256 лет. Но даже этот возраст не считается внушительным для гималайских йогов, о которых рассказывает Николай Рерих.

Йоги утверждают, что в момент рождения нам даётся определённое количество вдохов, и наше пребывание в этом теле заканчивается, когда количество этих вдохов подходит к концу.

Исследователи из Новосибирского Академгородка установили, что употребление мяса, алкоголя, наркотиков, сигарет и других интоксикаций вызывает метаболический взрыв в организме и резкое увеличение глубины и частоты нашего дыхания: все железы внутренней секреции начинают работать в бешеном темпе, стремясь как можно скорее избавиться от этих веществ.

Всё это приводит к быстрому разрушению организма, его преждевременному старению и увяданию. Если такие «авралы» случаются довольно часто, то общее самочувствие человека, впрочем, как и продолжительность его жизни, оставляют желать лучшего.

Учёные также установили, что среди людей с одинаковым образом жизни более здоровыми являются верующие (это было достаточно смелым заявлением в начале 60-х, в самый разгар советской власти) и оптимисты.

Восточные учения тоже особо подчёркивают одну важную деталь: частота нашего дыхания зависит не только от состояния нашего здоровья, качества и количества употребляемой нами пищи, но, в первую очередь, именно от состояния нашего сознания. Практически все негативные, или, как их ещё называют, греховные мысли или эмоции, мгновенно вызывают учащение и углубление дыхания. (Проанализируйте, как мы дышим под влиянием гнева, обиды, жадности, зависти, похоти и т.д.).



Эмоции же более высокого порядка, наоборот, вызывают естественное уменьшение дыхания: от духовных и возвышенных переживаний у нас, что называется, просто «дух захватывает», а в состоянии духовного трансa дыхание человека почти полностью останавливается.

Разумному и вдумчивому человеку эта информация может дать много пищи для размышления: воздействие энергий высшего порядка сохраняет и продлевает жизнь, воздействие же энергий низшего порядка (страсть и невежество) значительно её сокращает. Просто впуская в своё сознание негативную мысль, человек уже тем самым сокращает свою жизнь.

Поэтому все классические системы йоги и медитативные практики начинаются с освоения ступеней ямы и ниямы. Ямой называют отказ от всего, что способствует увеличению глубины и частоты дыхания на физическом уровне (мясо, алкоголь, сигареты и т.д.); к уровню ниямы относятся: чтение священных писаний, повторение мантр и молитв с целью успокоения ума и очищения его от негативных эмоций, что устраняет тонкие причины лишнего дыхания.

Осознанно управляя своим дыханием и тщательно контролируя свои эмоции и сознание, опытные йоги снижают скорость метаболических процессов в организме до самого минимума, благодаря чему некоторые из них исчисляют продолжительность своей жизни веками. Разумеется, они не могут подтвердить свой возраст документально: когда они родились, еще не было паспортов и не выдавались свидетельства о рождении. Зато они хорошо помнят события, происходившие сотни лет назад. Один из таких йогов раз в 12 лет выходит из медитации и посещает Кумбха-Мелу – собрание йогов в Аллахабаде. В свои 600 лет он выглядит, как юноша.

Для того, чтобы жить долго и счастливо, нам нет необходимости понижать температуру своего тела или учиться управлять жизненными процессами, как это делают йоги. Мы и без этого сможем прожить в два или в три раза дольше, если будем из-

бегать всего того, что увеличивает скорость метаболических процессов в нашем организме. Чистая и здоровая жизнь в благости сохраняет нам молодость, здоровье и красоту, а страсть и невежество – разрушают их.

Спокоен ум – спокойно и наше дыхание, ум возбуждён – возбуждено и наше дыхание. Дыхание и ум тесно взаимосвязаны. И воздействовать на одно можно посредством другого. Поэтому в восточных учениях огромная роль отводится успокоению и контролю ума посредством успокоения и контроля дыхания, что необходимо для постижения Истины.

Некоторые дыхательные упражнения, в случае их неправильного выполнения, могут принести больше вреда, чем пользы, поэтому ими лучше заниматься только под руководством опытного специалиста. Тем не менее, существует один метод, именуемый «дыханием Жизни», который достаточно прост в исполнении, универсален и достаточно эффективен для всех.

С помощью этой методики можно излечивать заболевания дыхательных путей, некоторые формы сахарного диабета, практически все заболевания обмена веществ и целый список других болезней при условии, что пациент уже отрегулировал свой режим дня и перестал употреблять вещества, вызывающие ускорение метаболических процессов в организме, а именно: алкоголь, табак, кофеиносодержащие напитки и невегетарианские продукты. Заниматься ей можно в любом удобном для Вас месте. Но для начала необходимо ещё немного теории, чтобы мы могли внимательнее относиться к практике.

У каждого человека между вдохом и выдохом, а также между выдохом и вдохом существует естественная пауза, по продолжительности которой можно судить о его здоровье и о уровне CO₂ в крови. Вы тоже можете измерить величину этой паузы с помощью любых часов с секундной стрелкой. Контрольной паузой называют естественный промежуток времени между выдохом

ВНИМАНИЕ! ОПАСНОСТЬ КУРЕНИЯ!

В этой статье, опираясь на знания древних медицинских школ и на современные научные данные, мы говорим о важности дыхания и о том, насколько сильно зависят от него наше здоровье, настроение, успех и судьба в целом. И 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 Всемирной Организации Здравоохранения 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.

(или вдохом) в спокойном состоянии до того момента, как у Вас возникнет желание вдохнуть (выдохнуть).

Задержанной паузой является волевое подавление желание вдохнуть (выдохнуть), вслед за которым следует неизбежное увеличение глубины и частоты дыхания. Другими словами, если Ваша естественная пауза составляет 15 секунд, то мыслью Вы можете задержать дыхание и на значительно более длительный период, после чего организму потребуется некоторое время, чтобы восстановить свой ритм. После значительной задержки дыхания Вам потребуется некоторое время, чтоб отдышаться.

Итак, у абсолютно здоровых людей контрольная пауза составляет не менее 45 секунд. Английские физиологи Холден и Пристли в изданной ими в 1937 году книге «Дыхание» подводят результаты своих многолетних исследований на аналогичную тему и отмечают, что в те времена такое дыхание не было редкостью среди моряков английского флота, куда брали людей только с самым отменным здоровьем.

Вы должны научиться измерять свою контрольную паузу для того, чтобы отмечать степень своего прогресса. Многих последователей доктора Бутенко можно узнать по тому, что они всегда ходят с секундомером в кармане: по увеличению или уменьшению частоты своего дыхания они определяют, что из съеденного для них было вредно, а что – полезно. Вполне возможно, что вот так, с секундомером в руках, можно попасть в рай, если тщательно избегать всего, что увеличивает глубину и частоту нашего дыхания.

Итак, приступим. Контрольная пауза между вдохом и выдохом продолжительностью 60 секунд соответствует уровню углекислого газа в крови 6,5%. Если она менее 5 секунд – это значит, что уровень CO₂ в крови приближается к уровню 3,5%.

0-2 сек. – предсмертное состояние;

2-5сек. – контрольная пауза между вдохом и выдохом от двух до пяти секунд указывает на тяжёлое состояние здоровья, наличие тяжёлых и скрытых заболеваний;

От 5 до 10 секунд включительно – зона повышенного риска: любой неблагоприятный фактор приводит к падению здоровья в зону опасности для жизни;

10-20 сек. – плохое здоровье под преобладающим влиянием энергий невежества (характеристики энергий невежества: нерегулируемая и неупорядоченная жизнь, неправильное и несбалансированное питание, вредные привычки, плохие отношения с окружающими и т. д.);

20-24 сек. – переходный период. 20 секунд – нижняя граница перехода в зону устойчивого здоровья с заметным влиянием энергии страсти в сочетании с невежеством;

После 24 сек. – устойчивость велика, очень трудно существенно улучшить состояние здоровья. Все тяжёлые стадии заболеваний (хронических) остаются позади. Хронические болезни переходят в среднюю стадию тяжести. Острые заболевания (грипп, простуда и т.п.) с помощью дыхательных гимнастик преодолеваются за 1-3

суток. С точки зрения современной западной медицины, это – «практически здоровый человек»;

30 сек. – рубеж, на котором уходят многие хронические болезни, а прочие переходят в лёгкую стадию;

40-44 сек. – переходный период. 40 секунд – нижняя граница перехода в зону устойчивого здоровья под влиянием страсти с остаточными элементами невежества в грубом и эфирном теле и с элементами благости на уровне хороших бытовых привычек и стремления к самосознанию;

После 44 сек. – высокая устойчивость здоровья в энергии страсти: огромная работоспособность, оптимизм, прекрасное самочувствие (но очень тяжёлые проступки в прошлом – «кармические задолженности» типа диабета, сердечные, почечные, мозговые недостаточности ещё не полностью исчезают);

50 сек. – чистка (глобальная) нервной системы. Изменение мироощущения, созерцание, глубокие понимания и прочие психические изменения. Человек буквально меняется на глазах. Энергия благости начинает подавлять энергии невежества и страсти. Человек стремится к знанию и чистоте. Все болезни (кроме онкологии и некоторых очень тяжёлых кармических заболеваний) уходят в прошлое;

60-64 сек. – переходный период. 60 сек.- нижняя граница перехода в зону устойчивого здоровья в энергии благости. Эти люди устойчиво стремятся к Божественной Любви!

На уровне с естественной паузой **выше 64 секунд** находятся йоги-мистики, у которых начинают проявляться сверхъестественные способности;

После 80 секунд начинается уровень сверхздоровья: такой человек становится не подвержен болезням, и его здоровью уже ничто не может навредить. Большинство йогов определяют задержку дыхания количеством произнесённых в уме или вслух мантр.

Величина естественной паузы между вдохом и выдохом определяет также и глубину и частоту дыхания. Чем дольше эта пауза, тем более продолжителен и Ваш естественный вдох и выдох. Дыхание здорового человека – это лёгкое, почти незаметное дыхание. При этом не стоит сдерживать естественные позывы организма сделать глубокий вдох или зевнуть – всё это необходимо для нормальной регуляции дыхания. Не удивляйтесь, если при увеличении контрольной паузы у Вас будет, например, день усиленной зевоты – так происходит переключение организма на новый режим дыхания.

Идеальное дыхание – поверхностное. Но при этом очень важно особенно по утрам проводить несколько циклов полного дыхания: вдохнуть животом, а затем продолжить вдыхать до отказа полной грудью и выдохнуть в обратном порядке – сначала грудью, потом – животом.

Перед началом дня необходима несколько раз медленно и очень глубоко вдохнуть полной грудью, чтобы

полностью расправить все альвеолы лёгких, что позволит им работать всем своим объёмом и снизит потребность в дополнительных вдохах, то есть – уменьшит частоту дыхания.

Теперь перейдём к самой методике. Она представляет собой набор естественных факторов, каждый из которых сам по себе способствует уменьшению частоты дыхания. Объединяясь вместе, они дают мощный терапевтический и профилактический эффект, а также быстро переводят организм в режим здорового, поверхностного дыхания.

Каждый из этих факторов очень важен сам по себе, и некоторые из них Вы должны научиться соблюдать всегда, когда это только возможно. Даже один, два или три из них можно практиковать даже в общественном транспорте, слушая лекции в учебном заведении или же находясь на деловой конференции – таким образом, Вы постоянно будете вносить определённый вклад в копилку своего здоровья.

Итак, пункт первый: удобная поза. Любое напряжение вызывает рефлекторное увеличение глубины и частоты дыхания. Это – аксиома. Поэтому, чем удобнее Вы устроились, тем меньше Ваш расход кислорода. В быту и на работе это означает, что Вы должны оборудовать свой рабочий стол или рабочее место так, чтобы Вам не приходилось подолгу находиться в неудобной для Вас позе. Чаще всего для этого необходимо правильно подобрать стул и отрегулировать должным образом высоту стола.

В комплексном упражнении это означает, что Вы можете сесть в любую удобную и комфортную для Вас позу – позу лотоса, полулотоса, скрестив ноги по-турецки или же просто сесть на стул. При этом сиденье не должно быть ни слишком жёстким, ни слишком мягким: жёсткие сиденья быстро вызывают неудобства и напряжения, слишком мягкие – требуют дополнительных усилий для поддержания равновесия, чтобы не завалиться назад. При этом не нужно облокачиваться на спинку стула. Итак, мы уселись.

Второй пункт: правильная осанка. Это достигается простым движением: поднимите плечи наверх, максимально отведите их назад и опустите. Всё очень просто. Следите, чтобы у Вас были расправлены плечи всегда, когда вы идёте по улице, работаете, говорите, едете в транспорте, читаете или занимаетесь домашними делами. Любые нарушения осанки тут же вызывают напряжение внутренних органов, что также влечёт за собой учащение дыхания.

Пункт третий: расслабление диафрагмы (мембраны, которая отделяет грудную полость от брюшной). Это не трудно: втяните в себя живот, помогая при этом ладонями, и резко отпустите. Вот и всё. Диафрагма расслаблена.

Четвёртое. Расслабить основание мозга. 78% коры головного мозга рефлекторно связано с деятельностью пальцев рук. Поэтому неудивительно, что многие гени-

альные люди часто что-то мастерили, были хорошими скульпторами, живописцами, занимались лепкой и т.д. – то есть их пальцы были в постоянном движении. Поэтому для умственного развития детей очень важно занимать их ручным творчеством.

Расслабить кору головного мозга через рефлекторную связь также очень просто: для этого нужно поднять обе руки вверх над головой и сильно потрясти 20-30 секунд расслабленными кистями рук. Многие при этом сразу же ощущают заметную свежесть в голове.

Пункт пятый. Поднимите зрачки вверх. Это можно делать с закрытыми глазами или с открытыми – не имеет значения. При поднятии зрачков вверх у человека сразу же происходит уменьшение потребления кислорода и начинает увеличиваться CO₂ в крови. Для некоторых людей, которые давно не поднимали зрачки вверх, это может оказаться непростым заданием, но, как правило, в течение нескольких дней глазные мышцы быстро восстанавливают свою активность. При этом любопытно отметить, что на древнегреческом слово «человек» буквально означало «смотрящий вверх», а слово «космос» переводится как «украшение». Иными словами, только человеку дано устремлять свой взор ввысь как в прямом, так и в переносном смысле. С физиологической точки зрения, человек, в действительности является единственным млекопитающим, который может поднять зрачки вверх; животным же, чтобы посмотреть вверх, необходимо поднять вверх голову.

Шестой пункт. Расслабьте мышцы лица. Психическое напряжение также вызывает учащение дыхания, а наше психическое состояние тесно связано с мимикой. Расслабляя мышцы лица, мы также способствуем нашему внутреннему расслаблению. Расслаблять мышцы лица необходимо с мысли о том, что расслабляется основание языка, губы нужно вытянуть в трубочку и затем отпустить, немного поддув их. Представьте, что все мышцы лица свободно висят на нём, и Ваши щёки расслаблены, как у бульдога. Периодическое полное расслабление мышц лица необходимо Вам, чтобы сохранять их в тонусе – это способствует сохранению красоты Вашего лица.

Седьмое. Расслабление мышечное. Представьте, что, хорошо разогревшись, Вы лежите в горячей ванне, в которой уровень воды постепенно понижается. Когда вода полностью вытечет, Ваше тело станет совсем расслабленным и тяжёлым, как мокрая вата. Слова «мышцы» и «психика» в подсознании связаны с напряжением, поэтому для достижения расслабления в формулах самовнушения необходима именно правильная постановка слов, и для достижения расслабления первым должно идти именно слово «расслабление», сразу настраивающее организм определённым образом.

Восьмой пункт. Расслабление психическое.

Девятый пункт. Дыхание – естественное. О дыхании не нужно думать вообще. Организм сам обо всём позаботится. Дышите, как дышитесь, и думайте о чём хотите.

В этом состоянии можно медитировать, заниматься

визуализацией тех ситуаций, в которых Вы хотели бы оказаться, мечтать, слушать спокойную музыку, лекции или даже прослушивать курс по изучению иностранных языков. Иногда Вам захочется сделать глубокий вдох, и это тоже очень хорошо, но, вернувшись минут через десять – пятнадцать к своему дыханию, Вы с удивлением обнаружите, что оно само собой стало более лёгким и поверхностным, а между вдохом и выдохом появляется естественная, всё более продолжительная пауза.

Последнее правило, – десятое, касающееся продолжительности занятий. Максимальная продолжительность – до появления первых неприятных ощущений: устала спина, глаза устали, затекли ноги и т.д.

У многих людей очень слабые мышцы спины, поэтому им иногда трудно даже просто сохранять правильную осанку. Как мы уже знаем, любые неприятные ощущения вызывают внутреннее напряжение и увеличивают частоту дыхания. Необходимо определённое время отдохнуть перед тем, как продолжить занятия.

При лечении серьёзных заболеваний, занятия должны продолжаться чем больше, тем лучше, хотя бы 2-4 часа в день. Сначала занятия могут продолжаться по 10-15 минут, потом по 20, а затем уже и по 30 минут.

Этой методикой можно лечить все заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Если заниматься по 4 часа в день, сахарный диабет пройдёт за 3-4 месяца.

Даже если у Вас ничего не болит и Вы чувствуете себя совершенно здоровым, если Вы будете заниматься этим

упражнением даже по 10-15 минут три раза в день, Вы всё равно не сможете не заметить успокоение Вашего дыхания и характера.

Если Вы таким образом будете успокаивать своё дыхание перед сном, то Вы гораздо лучше восстановите свои силы за более короткий промежуток времени, а если успокоите своё дыхание таким образом перед обедом, то сможете лучше насытиться меньшим количеством пищи.

Эта практика не имеет противопоказаний, эффективна, проста в исполнении, легка и доступна каждому. С её помощью Вы можете лечить многие заболевания безмедикаментозным методом. При этом всегда следует хорошо помнить, что наша главная цель – это не просто долгая жизнь, а долгая и счастливая жизнь, совершенствование качеств нашего характера, развитие и углубление хороших взаимоотношений с окружающим нас миром и со всеми окружающими нас людьми.

О человеческой жизни можно судить не по её продолжительности или по количеству сделанных нами вдохов, а по её качеству, то есть – по количеству моментов, когда поет душа! От всего сердца я желаю вам наполненной и по-настоящему счастливой жизни!

С уважением, Усанин А. Е.
www.usanin.com

Более подробно о трёх типах энергий и о трёх типах состоянии сознания в благодати, страсти и в невежестве можно узнать из книги Рами Блекта «Три энергии», а также из моей книги «Пропуск в третье тысячелетие».

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».

КПП 772501001

БИК 044525300.

Номер кор./сч. банка получателя платежа: 30101810600000000300 2. Для перевода по системе Paypal: omgam@live.com.

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

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

УСПЕХ И СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ ЗАВИСЯТ ОТ СПОСОБНОСТИ ВЫСТРАИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЖИВЫМИ СУЩЕСТВАМИ

Как стать счастливым в личной жизни, или как выстраивать гармоничные отношения

Недавно консультировал мужчину, находящегося в депрессии, потому что его жена ушла от него к другу, оставив ему дочку. Спортивного вида успешный бизнесмен был полностью разбит, он казался воплощением несчастья... Понадобилось несколько тренингов и серьезная консультация, чтобы привести его в чувство.

Конечно же, это крайний случай, но, тем не менее, – вы можете представить человека, у которого не складываются отношения в семье, на работе, с друзьями и т. д. и чтобы при этом этот человек был счастлив и успешен? Нет, это невозможно.

Представьте, что у вас огромный шикарный дом, пять машин, лучшая одежда, еда, как в раю и т. д. Но вы один и на необитаемом острове. Согласитесь ли вы так жить? Едва ли...

Но многие люди не умеют общаться и не считают отношения с другими людьми приоритетными. Они могут даже жить в огромном мегаполисе и иметь множество социальных контактов, но при этом чувствовать себя полностью одинокими...

Более того, наибольшие страдания мы испытываем (или причиняем) именно при общении, особенно с близкими людьми. Не зря Будда говорил, что словом можно убить. Ничто так не ранит, как обидное слово близкого человека, а иногда и просто взгляд или интонация.

По большому счету, как человек относится к другим, особенно близким, так он на внутреннем уровне относится и к самому себе. Многие знают, как важны отношения, но правильно их выстраивать способны немногие. **Прежде всего, очень важно понять, что отношения – это очень нежная и ценная вещь.** В отношениях мелочей не бывает! Невнимательность, обидное слово, две минуты гнева и т. д. могут расстроить десятилетнюю дружбу или разрушить долгий и счастливый брак.

Эндрю Маршалл, известный британский консультант по вопросам семьи и брака, автор бестселлера, утверждает, что именно мелочи разрушают большинство семей: **«Я считаю, что опасаться стоит не образования любовного треугольника или душевного кризиса, а маленьких вспышек гнева, крошечных разногласий, скрытых разочарований и постепенно развивающегося чувства отчуждения. Вот настоящие убийцы семейных уз».**

Многие были когда-то очарованы Дейлом Карнеги. Благодаря его книгам миллионы людей улучшили свои взаимоотношения и, следовательно, качество жизни. Но эта психология во многом служит развитию лицемерия, искусственному поверхностному общению: улыбайся, делай вид, что слушаешь, говори то, что человек хочет услышать, не спорь и т. д. Если вы все это делаете не от души, а для того, чтобы манипулировать людьми в корыстных целях, то тактически вы, быть может, и выиграете, но стратегически полностью проиграете.

Слова, внешнее поведение – это не больше 10–15%



восприятия. Остальное восприятие человека идет на внутреннем уровне. Я думаю, вы замечали, что иногда после общения с культурным человеком, который много улыбается, говорит комплименты, появляется какое-то омерзение и совсем не хочется общаться вновь. И наоборот.

Дело в том, что главное общение идет на подсознательном уровне, а там мы знаем друг о друге все. И если у человека внутри мрак, эгоизм, жадность, завистливость, то – как бы он ни вел себя на внешнем уровне – долгих счастливых отношений он построить не сможет, сможет в лучшем случае временно очаровать.

По-настоящему отношения начинаются на уровне души. Ведь каждый из нас хочет общения «от души», от сердца, не так ли? Если вы будете общаться с людьми «от души», то ваш супруг(а) будет боготворить вас, а друзья, коллеги, родственники – очень ценить общение с вами. Ваша жизнь наполнится блаженством, и успех станет обычным явлением.

Вы никогда не будете одни: в беде вам всегда придут на помощь, а в радости разделят вашу радость. Хотите этого? Для этого нужно во всем и в каждом увидеть Бога. Все, что нас окружает – Божественно. Божественная любовь – значит, любить каждого как проявление Бога.

Стать самодостаточной личностью, уважающей и себя, и остальных, не имеющей «больных» привязанностей, понимающей, что все отношения в этом мире временны. Служить всем, ничего ни от кого не ожидать, делать все бескорыстно. Но при этом, если вы видите, что человек – эгоист, потребитель, и ваша помощь ему делает его паразитом, откажитесь помогать ему на внешнем уровне, но внутри сострадайте ему и посылайте любовь и счастье.

Многие могут сказать: стольким просто так помог, а в ответ никакой благодарности. Если вы ждете благодарность, то это уже не бескорыстие. И потом настоящая любовь выше двойственности.

Например, если мать по-настоящему любит ребенка, она никогда не позволит ему играть с розеткой, взять в руки или, тем более, в рот отравляющие химикаты, даже если ей придется ради этого ударить ребенка по рукам или отругать его.

Так и в отношениях: нужно иногда проявить строгость или даже определенное насилие. Если вы это делаете от души, то это будет всем во благо.

Очень хорошо в отношениях с каждым человеком вести своего рода счет, как в банке. Постоянно проверять баланс этого счета. Вы чем-то послужили человеку, оказали какую-либо услугу, помогли и т. д. – запишите себе балл.

И наоборот: причинили человеку беспокойство, повели себя некорректно, подвели – запишите «минус один» на ваш счет по отношению к этой личности.

И также относительно этого человека: получили от него что-либо – балл ему; если он не выполняет обещания, не проявляет внимания к вам, подвел вас – то это «минус один».

Очень важно, чтобы баланс был всегда в пределах +3. Если разрыв большой, то это очень портит отношения. Многие люди думают: я столько хорошего делаю, так ему помогаю, а он ко мне плохо относится... А вы проверьте:

если у вас «плюс 10», а у благоделавшего вами человека на счету «минус 2», то такие отношения обречены. Вы растите паразита, который с каждым днем все больше недолюбливает вас.

С другой стороны, человек может обижаться, не понимать, почему ему отказали в просьбе, с чего это вдруг знакомый перестал с ним тепло общаться... Тогда стоит проверить счет: когда вы последний раз записывали положительные баллы на счет этого человека?

Очень важно понять, что отношения – это очень нежная и ценная вещь. В отношениях мелочей не бывает! Невнимательность, обидное слово, две минуты гнева могут расстроить десятилетнюю дружбу или разрушить долгий и счастливый брак.

Как быстро проверить себя - можете ли вы построить гармоничные отношения?

Тест 1. Как вы ведете себя, когда вам нужно попросить кого-то о чем-то или отказать кому бы то ни было; когда вы не в состоянии выполнить просьбу или уверены, что это никому не будет во благо?

Спокойно ли вы просите и отказываете? Если нет, значит, вы – эгоист, полный страхов и «больных» концепций. Это значит, что вы растите паразитов и разрушаете свою жизнь. Таких людей мало кто уважает и любит, их просто используют, внутри, пренебрегая ими.

Тест 2. Скольких людей вы сделали счастливыми за последний день, неделю, год, да и вообще за всю жизнь? Если вы сделаете счастливыми хотя бы 3-4 человека за свою жизнь, то и ваша жизнь станет намного светлее и счастливее. Это не означает, что вы должны дарить дорогие подарки (они, наоборот, могут испортить отношения). Просто скажите что-то приятное, веселое продавщице, сделайте заслуженный комплимент коллеге и т. д.

В нашей цивилизации все озабочены тем, как стать богатыми, известными, сексуально гиперактивными, как потреблять и использовать всех и вся. Ценность отношений сводится к «нужным» знакомствам и к тому, сколько выгоды мы можем получить от этих отношений.

Я помню, как один очень чистый монах, давая советы семейной паре, сказал: «Помните, что в отношениях очень важно отдавать больше, чем вы получаете, ибо корысть, концентрация на себе – это то, что быстро разрушит любые отношения».

Также очень важно помнить, что в отношения нужно вкладывать постоянно. Например, если вы хотите быть здоровыми, вы должны правильно питаться, регулярно заниматься физическими упражнениями и т. д. Это касается всех сфер жизни, и особенно отношений.

Вкладывать в отношения – значит:

1. Исполнять свои обещания.
2. Помнить важные даты наших друзей, родственников, поздравлять их.
3. Как можно быстрее попросить прощения, если мы допустили какую-либо неточность, обидели человека и т.д. Даже если мы не чувствуем себя виноватыми.
4. Следить за своей речью, мимикой, искренне улыбаться, быть вежливым и доброжелательным.
5. Ни в коем случае не предъявлять претензии, а, наоборот, как можно больше благодарить.
6. Уметь участливо выслушать. Обладать способностью услышать другого человека (или развивать ее). Кроме этого, нужно уметь слушать чужое мнение о себе и быть открытым, чтобы понять, «услышать» его.
7. Дарить и принимать подарки. Никогда не приходите на встречу, в гости без подарка, пусть даже небольшого.
8. Быть преданным своим близким во всех отношениях.
9. И одно из самых важных правил - никогда не говорить ни о ком плохо за спиной. Точнее, мы должны или за-

Дело в том, что главное общение идет на подсознательном уровне, а там мы знаем друг о друге все. Если у человека внутри мрака, эгоизм, жадность, завистливость, то долгих счастливых отношений он построить не сможет, сможет в лучшем случае временно очаровать.

щищать репутацию человека в его отсутствие, или молчать. Мы должны вести себя так по отношению к любому человеку – и в особенности к тому, с кем нас связывают близкие отношения.

Более того, критикуя кого-то за его спиной, мы подрываем доверие к себе со стороны того человека, с которым мы ведем беседу об этом.

Большинство отношений были разрушены именно из-за этого последнего пункта...

Вам кажется, это сложно? А изучать какой-либо предмет годами, хотя он может нам не пригодиться, - это легко?

Помните: качество нашей жизни зависит от качества отношений с другими людьми.

Если мы что-то поставим выше отношений: деньги, карьеру, здоровье, принципы и т.д. – значит,

через какое-то время мы потеряем и это, и отношения, и еще глубже погрузимся в холодную, черную бездну одиночества.

Аюрведа говорит, что есть только два способа определить, прогрессирует человек в жизни или нет:

1. С каждым днем такой человек становится все счастливее и счастливее.
2. Его отношения с другими людьми улучшаются.

Выстраивайте гармоничные отношения, основанные на любви, и будьте счастливы!

Данная статья является сокращенной версией главы из опубликованного в 2010 году 4-го дополненного и улучшенного 4-го издания книги Рами Блекта «Судьба и Я».

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

1. Для того, чтобы успешно осуществлять свою миссию, мы должны всячески помогать другим людям на их пути. Помогая другим, мы помогаем себе. Установление и поддержание отношений с другими людьми блокируется, когда мы лелеем собственную уникальность до такой степени, что оказываемся полностью поглощенными своим эгоцентрическим миром.
2. «Установление контакта с кем-либо, к кому вы не испытываете никаких чувств, просто ради того, чтобы не быть одному, в действительности приводит к большему одиночеству, чем когда вы один на один с собой». Д-р Майкл Ньютон (цитаты из книги «Предназначение Души»).
3. Не имей сто рублей, а имей сто друзей. (Русская народная поговорка).
4. Очень часто для того, чтобы начать ценить человека или отношения с ним, нам нужно его потерять...

Недавно прочитал комментарии одного известного психолога относительно выводов многолетних исследований по поводу того, какая же нация самая умная:

«На самом деле, развитие цивилизации зависит не столько от среднего IQ, сколько от социального интеллекта. Умение выстраивать эффективную коммуникацию (отношения), налаживать контакты, учиться у других цивилизаций - вот залог процветания нации».

ВОЗЛЮБИ БЛИЖНЕГО

как самого себя, и себя как ближнего своего

В последние годы стала очень популярна фраза «возлюби себя». Что только люди не вкладывают в эту фразу. Наиболее популярный, несколько скрытый смысл – ублажай себя, не обращай особого внимания на окружающих. Обычно это рекомендуется людям, имеющим много комплексов, неуверенным в себе. Но как можно советовать полюбить себя, если человек не знает, кто он? И всегда ли слово «любовь» подразумевает потакание слабостям? Разве, если вы по-настоящему любите ребенка, вы позволите ему есть, что он хочет и сколько хочет? Или, если вы любите свое тело, разве вы будете вести вредный для него образ жизни и пытаться удовлетворить все его прихоти? Это очень большая и важная тема. Мы представляем вам статью, которая поможет разобраться в этом вопросе, по-настоящему полюбить себя и стать гармоничным.

Как человек может полюбить ближнего своего как самого себя, если он себя не умеет любить? Для того, чтобы научиться любить себя, давайте сначала разберемся, что это значит. Кого именно надо любить, когда любишь себя? Кто этот Я? И что действительно такое любовь? Как любить себя?

Я – это часть этой Вселенной. Я – это часть Бога. В каждом из нас есть божественное начало – наша душа, которая исходит из Бога и является его частью. Раз мы все исходим из одного источника, и у нас у всех есть души, то получается, что мы все равны и едины на более тонком уровне.

Наша точка единства и соединения – это Бог. Раз мы все едины, и Бог проявляется частично в каждом, то если мы кого-то не любим (себя или кого-то другого), то значит, мы не любим Бога. Поэтому, чтобы полюбить себя и ближнего своего, и весь этот мир с любыми его ситуациями, надо научиться видеть Бога во всем и во всех, ВКЛЮЧАЯ СЕБЯ. Потому что Он стоит за всем и всеми. А Он ничего, кроме любви, нам не желает, потому что любовь – это именно



Марина Блект окончила Йоркский университет (Торонто, Канада), получив специальность биолога. Принимала участие в научных исследованиях. Училась у известных мастеров альтернативной медицины, йоги и психологии. Магистр альтернативной медицины. Имеет международный диплом преподавателя йоги. Проводит семинары в России, Израиле, США и других странах.

тот клей, который все и всех объединяет. А основная цель нашей души – это слиться с Творцом, вернуться к Нему, но без любви к Нему это невозможно. Разве вы захотите обняться с кем-то, кого вы ненавидите? Когда любишь кого-то, то хочешь с ним объединиться и слиться в одно, именно это происходит в момент объятий возлюбленных. Поэтому мы приходим в этот мир, чтобы научиться любить и прочувствовать эту любовь к Богу через Его проявления.

Вы спросите: «Если за всем происходящим стоит Бог, и в каждом Он присутствует, и мне все это надо любить, то как же я могу полюбить, например, убийцу?»

Легко полюбить того, кто нас все время гладит по головке. Для этого большой любви не надо. Но полюбить того, кто нам причиняет боль, куда трудней. А ведь настоящая любовь – бескорытна и безусловна. Бог нас любит и принимает безусловно, какими бы мы ни были, и Он делает все, чтобы приблизить нас к Нему, развивая в нас чувство любви, чтобы мы пришли к Нему. Но это уже наша свобода воли, какой выбор мы сделаем в момент боли – в сторону любви или в сторону ненависти, гордыни, раздражения, гнева, обвинения, уныния и т. д.

Например, представьте себе ребенка, который лезет в розетку. Ему, конечно, хочется, чтобы родитель ему это разрешил, ведь это так интересно – посмотреть, что же это за две дырочки и опробовать их. Но родитель знает лучше, надо туда лезть или нет, и не разрешает ему. А если ребенок все равно делает рывок к розетке, то родитель подбегает и отталкивает ребенка. Конечно же, ребенок начинает плакать и считает, что родитель его не любит, раз он так несправедливо (по его мнению) поступает, да еще и больно сделал, толкнув его. Ребенок не видит и не понимает полной картины и не имеет тех знаний, которые имеет родитель, поэтому он делает свои ограниченные выводы.

Мы – как этот ребенок: не знаем, что для нас действительно хорошо, а что плохо. Бог – в более высокой по-

зиции, как родитель, который знает, что для нашего же блага можно позволить, а что – нет. И нам может казаться очень несправедливым (с нашей точки зрения) и даже обидным то, что нас отталкивают от очередной розетки, в которую мы так хотим залезть. Но если мы упорно продолжаем биться, спорить и настаивать на своем, то иногда нам могут позволить все-таки испытать на себе то, к чему мы так рвемся. Но потом мы пожинаем плоды своего упорства и натываемся на очередную розетку.

Бог испытаний не по силам не дает. И все испытания, которые нам посылаются, предназначены для того, чтобы мы развили в себе больше любви, научились видеть Бога во всем и в конце слились с ним. Поэтому все происходит для нашего же блага. Это может быть неприятным для нашего тела или ума, но это путь к освобождению и очищению нашей души.

Я придумала для себя три этапа развития Божественной любви, которые мне помогают:

1. Научитесь видеть Бога во всем происходящем.

2. Примите любую происходящую ситуацию. Поймите, что за всем происходящим есть какой-то смысл, который вам может быть непонятен. Все происходит для вашего блага и развития как гармоничной и любящей личности. Даже если урок неприятный. Принятие ситуации – это состояние смирения. Принимать мы должны на внутреннем и эмоциональном плане. На внешнем уровне мы можем действовать, меняя ситуацию, но главное при этом – сохранять в себе чувство любви, не раздражаясь, не унывая, не обижаясь, видя за всем происходящим Творца, который кроме того, чтобы приблизить нас к себе, ничего не желает.

3. Полюбите все происходящее, ведь оно для того и происходит, чтобы вы видели за этим Бога и любили Его.

Если реализовать эти три пункта, то любой урок для вашей души будет наслаждением, и при его прохождении вы будете чувствовать любовь.

Поэтому, чтобы полюбить себя и ближнего своего, надо, прежде всего, полюбить Бога. А настоящая любовь – она безусловна и бескорыстна, все и всех примет.

Помните, что если вы не любите себя, то вы ущемляете то Божественное, что есть в вас. А если не любите другого, то ущемляете Божественное в другом. Любить надо и себя, и других, принимая их и себя такими, какие есть, безусловно и бескорыстно. Вы, как и каждый другой, тоже являетесь частичкой Бога. Любите и уважайте Бога в себе и в других и, соответствующим образом действуйте.

По образу и подобию

Человек создан по образу и подобию Бога. В каждом человеке есть своего рода мини-Вселенная по образу и

подобию всей Вселенной. В нас есть целые нации (клетки определенного вида) и государства (зоны определенных органов, в которых клетки живут). Мы состоим из тех же элементов, из которых состоит и этот мир. У каждой клетки есть какая-то роль – ее можно также назвать предназначением или профессией, для которой была рождена эта клетка.

Приведу в пример клетки иммунной системы, которые, как армия, стоят на обороне нашего организма. Есть разные виды клеток иммунной системы с разными обязанностями. Некоторые, как полиция, сначала распознают «преступника» (например, вирус), вторгшегося в наш организм, и начинают бить тревогу, другие отслеживают «преступника» и убивают его.

В наших клетках заложен механизм самопожертвования (самоуничтожения) на благо сохранения всего организма. Бывает, что какая-то клетка заболела или повреждена, и ее уже вылечить нельзя, или она уже очень старая, и ей надо освободить место для новой клетки, а если она продолжит размножаться, то породит плохих потомков, которые навредят организму. Такая клетка «понимает», что ей придется пожертвовать своей жизнью ради блага всего организма.

Или другой пример: когда у ребенка, развивающегося в утробе матери, формируются пальчики, между ними сначала образуются перепонки. Получаются ласты. Чтобы сформировались нормальные человеческие пальцы, клетки, которые составляют перепонки, должны умереть. Они умирают сами, а иммунная система убирает их трупы. Это явление в биологии называется «апоптоз». Клетка «кончает жизнь самоубийством» на благо всего организма. Она начинает разваливаться и выставляет на себе «табличку», которая призывает иммунную систему ее убить и очистить от нее место.

Наши клетки умеют жить очень гармонично сами с собой, с их окружением и со всем организмом. Каждая клетка заботится о себе и о других клетках. Она выделяет разные вещества, которые частично употребляет сама, отдает «соседям» или даже клеткам, находящимся в других органах и системах нашего тела. Также она может выделять различные вещества для функционирования наших органов – например, пищеварительный сок, необходимый для поддержания существования всего организма. Но для выполнения этого служения клетка должна заботиться о себе.

Организм заботится о клетке, снабжая ее кислородом, пищей и другими необходимыми веществами. Также он забирает ее отходы, а клетка принимает ту заботу, которую ей дает организм. Если клетка будет только служить, не умея принимать то, что ей дает организм, она погибнет. Если же клетка откажется от служения и будет жить только для себя, она превратится в раковую клетку, кото-

рая только потребляет. Масса таких клеток образует опухоль, и чем выше у них будет уровень потребления, тем более злокачественной она будет.

Поэтому часто рак – это болезнь, которая, прежде всего, вызывается эгоизмом, концентрацией только на себе и своих потребностях, то есть негармоничным отношением к себе и обществу. Тогда человек полностью изолирует себя от Вселенной и перестает чувствовать единство с ней – как и раковая клетка, переставшая чувствовать единство с организмом. Эгоизм и потребительство ни к чему хорошему не приводят – хотя вначале раковая клетка (или эгоист-потребитель) может выигрывать и наслаждаться, но, в конечном итоге, это губит весь организм, и клетка умирает вместе с ним. Поэтому все, что исходит из эгоизма, имеет разрушительный эффект.

Причиной серьезных проблем может стать и неверно понимаемый человеком чрезмерный альтруизм. Такое часто случается с людьми, всю жизнь посвятившими кому-то или чему-то в ущерб собственным потребностям и желаниям – в конце жизни они также могут заболеть раком или другим тяжелым заболеванием.

Где же логика? – скажете вы. А подумайте, кем эти люди сделали того, кому они посвятили всю свою жизнь? Потребителем и эгоистом. Если кто-то способствует тому, чтобы вокруг него появлялись паразиты, тем самым он создает вокруг и внутри себя дисгармоничное пространство – подобно тому, как раковые клетки способствуют росту других раковых клеток, нарушая при этом гармонию и здоровье организма.

Кстати, такие чрезмерные альтруисты часто накапливают внутри много обид и раздражения в адрес тех, кто не оценил по достоинству их помощь и настойчивое желание «догнать и причинить добро». Сейчас все больше современных исследователей приходят к выводу, что обида – это один из главных факторов, вызывающих рак и другие серьезные заболевания. Чтобы обидеться, нужно накопить много гордыни, а гордыня происходит от эгоизма и большой концентрации на себе.

В нас целый живой мир. И наши клетки тоже общаются между собой (только не с помощью слов, а через химические элементы) и гармонично живут в этом общении внутри нас, исполняя свое предназначение.

Если каждая клеточка в нашем теле умеет жить гармонично, исполняя свое предназначение, служить и жить на благо всего организма, при этом не забывая о себе, то почему мы забыли, как это делается? Этот потенциал и заложен в нас на уровне каждой клетки, нам надо лишь перестать противиться естественному течению жизни, внутренне открыться Вселенной и начать жить гармонично.

Альтруизм в нас должен превышать эгоизм, клетка рождается для того, чтобы служить организму, а не себе, но для того, чтобы служить организму, она должна не забывать и о себе.

Марина Блект

Показатели того, что человек по-настоящему любит себя..

1. Он (она) четко знает, что он есть вечная душа, время от времени воплощающаяся в этом материальном мире для прохождения определенных уроков, отработки кармических последствий прошлой деятельности.

2. Он с любовью, уважительно и бережно относится к своему телу, имеет здоровый образ жизни, правильно питается. Душа, ведущая себя подобным образом, подобна хорошему водителю, внимательно следящему за состоянием своей машины.

3. Ему не сложно попросить, если обстоятельства сложились так, что это необходимо, и отказать, если он не в состоянии помочь или знает, что исполнение этой просьбы принесет большие неудобства ему, его семье или другим людям (если, конечно, это не вопрос жизни и смерти), что, исполняя желание другого человека, он делает его паразитом. Не стесняется назначать цену за свои услуги и брать деньги.

4. Не позволяет обращаться с собой грубо и неуважительно, и сам, в свою очередь, общается с другими уважительно и вежливо. Избегает критики, обвинений и особенно осуждения как себя, так и других. Не оправдывается.

5. Он сам планирует и строит свою жизнь, внимательно относится к чужому мнению или советам, но решения принимает самостоятельно.

6. Очень внимательно относится ко времени, понимает, что прошедшую секунду не вернуть и за миллионы долларов. Избегает пустого и бессмысленного времяпровождения.

7. Постоянно занимается самообразованием и саморазвитием. Умеет и любит оставаться в одиночестве, у него отсутствует зависимость от толпы, телевизора, Интернета.

8. Его отношения с другими людьми строятся по принципу: ты выигрываешь – я выигрываю или мы не вступаем в какие-либо взаимоотношения вообще. Или «я – о'кей и ты – о'кей».

9. Живет осознанно, не вступает в различные манипуляционные игры. Не входит в роль спасателя, жертвы или агрессора.

10. Принимает себя таким, какой он есть. Не гордится своими сильными сторонами, у него отсутствуют какие-либо комплексы относительно своих мнимых и настоящих недостатков. Но, вместе с тем, он работает над своими недостатками, слабостями и развивает свои сильные стороны, свои таланты.

11. Он занят в жизни тем, что ему нравится, в соответствии со своими талантами и психофизической природой. Для него очень важно делать то, что приносит окружающим людям благо и делает их счастливыми и здоровыми.

12. Он осознает в себе духовное Божественное начало, часть Единого Духа, и видит во всех, в первую очередь, душу. Любовь к себе проявляется у него в том, что он условно любит всех, любит Бога. Он знает, что высшее проявление любви к себе – это бескорыстное, смиренное служение миру.

Рами и Марина Блект

ПОВЕРЬТЕ В МУЖА – И ВАМ ВОЗДАСТЯ!

«Он старался как можно дольше задержаться на работе или в командировке. Все его коллеги рвались домой на уик-энд, на традиционные семейные праздники. Рвались даже снежной или дождливой ночью. И только Линкольн готов был терпеть грязь гостиничных номеров, лишь бы не ехать домой, где помимо комфорта, удобств и еды, его ждала жена-фурия, щедро одаривающая мужа упреками и насмешками. Она высмеивала его недостатки, пеняла на его неуклюжую походку, устраивала сцены... Она подвергала сомнению все его начинания. Она отказывалась верить в него...»

Из книги Дейла Карнеги «Как стать счастливым в семье».

Вы любите? Вы любите так, что даже Монблан кажется вам невзрачным холмиком в сравнении с вашим чувством? Откажитесь от собственной карьеры, посвятите свою жизнь мужу, положите на алтарь его успеха свои знания, навыки, силы, и Вам воздастся... В разные времена к этому призывали: жена 34-го президента США Дуайта Дэвида Эйзенхауэра Мэйми, супруга американского психолога, писателя и педагога Дейла Карнеги Дороти, супруга председателя Госкомспорта РФ, блестящего хоккеиста Вячеслава Фетисова Лада, супруга всенародного любимца Иосифа Кобзона Нелли и другие. Жены с большой буквы, помощницы, данные мужьям во спасение. Жены, за плечами которых сияющий и манящий чистотой и уютом дом, ухоженные дети, здоровье мужа, его душевное спокойствие. Жены, которые в нужный момент могут выполнить обязанности секретаря, переводчика, юриста, архивариуса, ассистента... Мало ли профессий может освоить одна женщина, чтобы прийти мужу на помощь, когда того потребуют обстоятельства.

«Мой муж не знает, где находится пылесос, что сколько стоит в магазине, как приготовить треску с овощами, зато я знаю наизусть все его доклады и отчеты, могу проснуться ночью и сказать, в каком ящике лежит тот или иной документ, и на какой странице содержатся сведения, необходимые моему благоверному сегодня. Именно потому, что я в курсе всех домашних и профессиональных дел моего мужа, я чувствую свою значимость. Он постоянно нуждается во мне. Меж тем, я никогда не вмешиваюсь туда, где меня не ждут. Я верю в мужа, в его потенциал, его талант. Он добьется успеха. Великие актеры перед выходом на сцену не должны думать о бытовой стороне вопроса. Но в то же время им надо питаться, ходить в чистой одежде... Счастлив тот актер, у которого есть понимающая его жена», — услышала я как-то из уст своей приятельницы...



Открывая книгу писателя-сатирика Александра Каневского (брат актера Леонида Каневского), вижу фотографию его жены Майи... «Такого друга, как Майя, никогда не было и не будет. Такого верного, преданного, а главное, терпеливого. Ты ждала, когда я повзрослею, помудрею, ждала очень долго. Однажды я увлекся киевской актрисой – страстно, до одурения. Решил бросить семью. Я вернулся в 2 часа ночи и ждал скандала. Он был мне необходим, чтобы получить моральное право хлопнуть дверью и уйти. От меня пахло водкой и женскими духами... И в этот самый момент ты сказала: «Шуронька, я приготовила тебе холодный клюквенный морс. Ты любишь после выпивки... И постелила в кабинете, чтобы тебе дети не мешали, запрись и выспись». Я почувствовал себя последним мерзавцем»...

Нет, не только на женщине лежит ответственность за благополучие в маленьком государстве, именуемом «семья». Но именно женщина может проявить недюжинную мудрость, которая сохранит семью. Полагаете, что вовсе не любовь это, а самоистязание, глупость, низкая самооценка? Но как же самопожертвование? Ведь без него любовь глухонема... Без него любовь – не любовь...

«Еще буду я ради него себя губить! А вдруг он меня использует да бросит?» — слышу возмущенные крики... А вот это уже точно не любовь... Обыкновенный эгоизм... А я говорю о любви... О вере в то, что муж прав всегда, во всем... Прав, даже если на самом деле и не прав...

В книге Дороти Карнеги «Как помочь мужу преуспеть в деле» приводится замечательный пример: «В конце 90-х годов прошлого века, в электрической компании в г. Детройте работал молодой механик за 11 долларов в неделю. Трудился он по 10 часов в день, а приходя домой, зачастую по полночи работал у себя в сарае, пытаясь изобрести новый тип двигателя. Его отец считал, что парень тратит время впустую, соседи называли сумас-

шедшим, никто не верил, что из этих занятий выйдет что-либо путное. Никто, кроме его жены. Она помогала ему работать по ночам, по несколько часов держа над его головой керосиновую лампу.

Синели руки, зубы стучали от холода, она то и дело простужалась, но... Она так верила в мужа!!! Спустя годы из сарая раздался шум. Соседи увидели, как по дороге без лошади, в одной телеге ехали сумасшедший и его жена. Чудака звали Генри Форд».

Когда, беря интервью у Форда, некий журналист поинтересовался, кем бы Форд хотел быть в другой жизни, гений ответил просто: «Кем угодно... Лишь бы рядом со мной была моя жена».

«Верьте в своего мужа и, если он стоит того (а если вы вышли за него замуж, видимо, он достоин), положите свои силы во имя его успеха. Сортировать носки и сти-

рать пыль — скучноватое занятие. Но ведь вы можете учиться вместе с мужем, чтобы однажды оказаться полезной ему. Вы подарите ему атмосферу, в которую всегда будет приятно возвращаться. Вы подарите ему надежный тыл.

Освободите его от рутины, и он станет Богом в своем деле. Жена своего мужа – это сложная профессия.

Домохозяйка – это женщина, которая преуспела в ста и одной специальности...

Идеальная домохозяйка, отлично разбирающаяся в делах своего мужа, – лучшее, что может пожелать для себя мужчина», — считает Мэйми Эйзенхауэр. Согласитесь, для домохозяйки и жены своего мужа Мэйми неплохо преуспела... Ее муж стал хозяином Белого Дома.

Юлия Бекичева

Не только на женщине лежит ответственность за благополучие в маленьком государстве, именуемом «семья». Но именно женщина может проявить недюжинную мудрость, которая сохранит семью.

ТРЕНИНГИ И СЕМИНАРЫ РАМИ БЛЕКТА

На сайте bleckt.com выложены многие видео-тренинги Рами.

На сегодняшний день число просмотров превысило 1 500 000 раз.

В настоящее время Вы можете приобрести следующие видео и аудио-диски:

- Искусство быть счастливым независимо от внешних обстоятельств
- Законы увеличения денежного потока при правильном духовном росте
- Как сделать личную жизнь источником блаженства
- Четыре ступени к высшей гармонии.
- Юмор как основа успешной и здоровой жизни
- Гармония в сексуальной жизни
- Умение расслабиться или как забыть про стрессы
- Бесстрашие – как основа для счастливой жизни
- Как избавиться от гнева и раздражения
- Секреты управления своим подсознанием
- Как сделать из любого кризиса большую победу



- Как развить необычайно сильную интуицию.
- Как из трагедии сделать комедию
- Как избавиться от уныния и ложного Эго
- Как из себя и своего ребенка вырастить гения
- Как развить подлинную уверенность и избавиться от неуверенности и гордыни
- Как развить подлинный энтузиазм
- Как избавиться от вредных привычек
- Как найти свое предназначение
- Как развить необычайно сильную интуицию
- Как из обычного человека превратиться в неординарную личность
- Искусство слышать
- 3 аудиокниги Рами. Читает автор
- Полный курс по астропсихологии (5 ступеней)
- 4 ступени обучающего курса по "Восточной психологии".

“... Замечательные тренинги ! Важные жизненные принципы даются доступным языком, вижу себя в каждом из участников тренинга, благодаря чему я становлюсь спокойнее, счастливее гармоничнее ... ”

Книги, журналы, видео, аудио диски Вы можете приобрести в центре “Благодарение” по адресу: г. Москва, Ермолаевский пер., д. 10/7, +7(495) 695-38-64. Интернет-магазин, а также бесплатные видео и аудио тренинги : www.bleckt.com

“...С большим интересом и благодарностью смотрю Ваши тренинги. Как жаль, что нет каждую неделю передачу на телевидении, в которых бы Рами просто и доступно учил нас, как быть счастливыми...”

ЗАКОНЫ МАТЕРИАЛЬНОГО ПРОЦВЕТЕНИЯ

Интервью с успешным человеком – Витаутасом Ринкявичусом

Дорогие читатели, в первом номере мы опубликовали интервью с известным бизнесменом Витаутасом Ринкявичусом. Этот материал вызвал интерес у читателей, и мы решили попросить нашего гостя ответить на вопросы читателей и дать ряд полезных советов в отношении ведения бизнеса.

Мы надеемся, что его ответы и рубрика в целом помогут вам стать более богатыми материально 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 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 он может не знать особенностей вашей страны. Его корпорация имеет больше сотни филиалов в несколь-

ках десятков стран, а также заводы в Юго-Восточной Азии, России, Европе.



Короткая справка: За 15 лет он прошел путь от начинающего бизнесмена с нулевым стартовым капиталом до владельца международной корпорации Ryterna с оборотом в несколько десятков миллионов и ежегодным ростом 50%.

Витаутас завораживает всех своим обаянием, скромностью, глубиной интеллекта, высокой общей культурой – он свободно владеет несколь-

кими языками.

Витаутас считает, что своими мыслями и поступками мы можем сильно влиять на ход судьбы.

Он много учится самостоятельно и проходит семинары и тренинги у известных учителей бизнеса и менеджмента.

Сайт компании «Ryterna»: www.ryterna.ru

Каков, на Ваш взгляд, бизнесмен третьего тысячелетия?

Бизнесмен третьего тысячелетия? Думаю, что в будущем лидеры бизнеса будут обладать не столько финансовыми ресурсами, сколько сильной интуицией, высокими моральными, этическими и духовными ценностями, харизмой. Это будут люди, за которыми другие пойдут вслед.

В экономическом смысле человечество становится все более свободным, и люди будут выбирать, где им работать, кому отдавать свои знания и энергию. Люди все больше тянутся за смыслом того, что они делают, и те, кто предоставят такой смысл, будут пользоваться поддержкой масс...

Что самое важное для Вас в отношениях с партнерами и с клиентами?

Наверное, самое важное в отношениях – это эмоции, которые мы предоставляем друг другу. В бизнесе это выражается прямым путем: свое решение у кого покупать, клиент принимает в основном на эмоциональном уровне. То есть, он желает работать с теми людьми, с теми компаниями, где он почувствовал положительные эмоции, почувствовал себя комфортно. Сам продукт, его цена играет лишь второстепенную роль.

Люди движутся туда, куда движутся их эмоции. Директор корпорации Saatchi & Saatchi Кевин Робертс в своей книге «Lovemark: The Future Beyond Brands» пишет: «Все 35 лет

я полагался на эмоции. Всегда был уверен, что через эмоции вы притянете самых лучших сотрудников, верных заказчиков, лучших партнеров и лояльных клиентов».

Что бы вы ни делали, ваши конкуренты всегда могут скопировать ваш товар или услугу или сделать это дешевле. Но если ваша сила в эмоциональных отношениях с клиентами, – это скопировать трудно. Это может быть только подлинным...

Легко поддерживать близкие отношения с клиентами или партнерами, когда компания небольшая и лидеры напрямую общаются с ними, но когда у вас большая компания – добрые эмоции должны стать всеобщей культурой фирмы, когда каждый сотрудник будет с любовью относиться к клиентам и партнерам. Этого достичь нелегко, но возможно. Сотрудники с клиентами ведут себя так, как руководство компании ведет себя с сотрудниками...

Это правда, что большинство Ваших договоров, сделок, даже миллионные контракты вы заключаете устно, без юридического оформления?

В общем, да. Это не является исключением – многие отношения в бизнесе строятся на доверии, а не на каких-то обязательствах на юридической основе. Такое новое понимание исходит из понимания того, что любые отношения в бизнесе являются плодотворными только тогда, когда они выгодны обеим сторонам и исходят из собственно-

го желания обеих сторон. С такой точки зрения, письменный контракт опровергает принцип доверия.

Да, некоторые скажут: «А если вторая сторона передумает – она же должна выполнять договоренность...» В том то и дело, что если договоренность стала невыгодной для одной из сторон – бессмысленно заставлять ее дальше выполнять это.

Еще раз – только действия, основанные на собственном желании, приносят желательные плоды для всех сторон. К тому же, если любые отношения подтверждены юридической договоренностью – это приносит чувство навязывания обязанным людям. Эта навязанность преобладает над чувством свободной воли и желания, и люди неосознанно начинают пытаться избавиться от таких обязательств...

Что, по-Вашему мнению, является основой успешного бизнеса?

Одной из самых важных основ успешного бизнеса является наше мышление. Мы видим мир вокруг себя таким, каким его себе представляем, и наши действия будут адекватны этому. вспомните – когда у вас прекрасное настроение, вы чувствуете, что можете свернуть горы, вам хочется действовать, и вы действуете. А когда у вас спад духа? Тогда весь мир кажется недружелюбным, и вам вряд ли захочется заняться чем-нибудь серьезным... Это, конечно, очень простой пример, но он работает аналогично.

Мы сами являемся основными своими вдохновителями: если видим людей добрыми – идем навстречу, если злобными – закрываемся от них, если видим жизнь, как полную возможностей – их раскрываем, если как полную опасностей – прячемся от нее... Если мы думаем, что не можем чего-то сделать, значит мы этого и не сделаем (и найдем сотню причин, почему не сделали).

Наше мышление, в прямом смысле, меняет мир вокруг нас. И часто люди не могут понять тех, кто видит мир совсем в других красках. Мышление меняет и людей – если вы относитесь к своим сотрудникам или партнерам с доверием, с уважением, как правило, они так себя и поведут – люди стараются оправдать (осознанно или нет) ваше доверие или... недоверие.

Часто нам трудно поверить в себя сильного и всемогущего. Но можно к этому идти маленькими шагами. Настройте себя на небольшие цели и достигайте их. Маленькие победы вдохновят вас на цели побольше...

Важно помнить: чтобы чего-то достичь, нужно действовать. Чтобы действовать, вам нужно не бояться совершать ошибки. Научитесь принимать любые ошибки как новый опыт, новые уроки и радуйтесь этому (но желательно не проходить одни и те же уроки многократно).

Наше мышление делает наше поведение или реактивным или проактивным. То есть, если мы видим окружающий мир ответственным за все, что с нами происходит, мы будем всегда искать внешние причины наших неудач. Но быть проактивным, значит всегда принимать ответственность за свою жизнь, всегда искать решения вместо того, чтобы долго копать в причинах. Когда мы твердо при-



мем позицию, что свой успех мы творим только сами, наш успех придет нам навстречу.

Всем ли Вы довольны в жизни?

Всем ли я доволен в жизни? И да, и нет. В общем, я рад жизни, я считаю ее прекрасной, я очень доволен возможностью выразить себя в этой жизни. Но, в то же время, я почти каждый день недоволен тем, что мною сделано, достигнуто, осознано.

Это недовольство можно назвать несмирением с сегодняшним уровнем своих достижений, своего развития. Это недовольство является горючим для постоянного продвижения вперед. Другими словами, мое удовольствие приходит от процесса, от продвижения по жизни, а не от моего состояния в жизни.

Все ли способны зарабатывать деньги?

Теоретически – да. Но, что такое зарабатывать деньги? Их можно заработать и не в бизнесе. Можно писать прекрасные книги, рисовать картины, делать изобретения и этим зарабатывать большие деньги. К тому же, и в бизнесе деньги необязательно являются главной целью. Я не думаю, что все должны податься в бизнес, чтобы жить обеспеченно. Ведь главное – найти свое призвание, делать то, к чему тянется ваша душа. Без этого мы вряд ли достигнем большого успеха (а также доходов). Мы же все ищем счастья в жизни, а оно больше зависит от того, насколько нам по душе то, что мы делаем, чем от того, сколько нам за это платят...

С другой стороны, мы должны смотреть на любую свою работу как на наш собственный бизнес, кем бы мы ни работали – продавцом, доктором, уборщиком – мы должны стараться сделать нашу работу как можно лучше при минимальных затратах и стараясь найти все новые, эффективные способы делать ее лучше других... Тогда появится и признание, и доходы.

Ваше отношение к сексу и личной жизни.

Мое отношение к сексу и к личной жизни? :) Да в общем, такое же, как и к бизнесу: нужно учиться получать удовольствие от процесса, а не от результата... А в отношениях с вашим близким партнером обращаться так, как с важнейшим клиентом – стараться сделать для него больше, чем он ожидает...

БИЗНЕС В РАЗНЫХ ЭНЕРГИЯХ

Бизнес в невежестве – это когда человек мыслит категориями: нужно «кинуть», «замочить» конкурентов, для достижения целей все средства хороши, включая обман, мошенничество, запугивание, шантаж, анонимные письма – и действует соответственно. Грубость и грязь – обычное явление в его офисе. Его образ жизни является источником проблем для окружающих. Он постоянно критикует, оскорбляет конкурентов и даже своих клиентов.

Сферой деятельности таких людей обычно является торговля спиртным, наркотиками, мясом, оружием, женщинами, воровство детей, аборт, порнография, наёмные убийства и т. п. Хотя, конечно же, таких людей можно встретить в любой сфере бизнеса. Предприятия таких людей долго не существуют, и сами они обычно становятся жертвой насилия, умирают от тяжелой болезни или спиваются.

Наиболее распространен в наше время **бизнес в страсти**. Современная культура с детства развивает в нас дух соперничества, нам внушают: «ты должен быть лучше, чем твои одноклассники, иначе ты не преуспеешь в жизни». С детских лет нас сравнивают с другими, говорят, что кто-то лучше, умнее, и т. д. Всё это формирует психологию дефицита: нам начинает казаться, что места под Солнцем хватает не всем, и если ты не успеешь «урвать» – это сделают другие.

Такой настрой порождает множество страхов: что у нас не получится преуспеть, что мы не сможем сохранить достигнутое, и многие другие. Эти страхи отравляют человеку жизнь и не позволяют войти в неё богатству и достатку. Также страхи блокируют интуицию. Слова «бизнес» и «конкуренция» считаются в современной культуре чуть ли не синонимами, но конкуренция, полная тревог и страхов, делает нас подозрительными. Страх оказаться неудачником перекрывает каналы творчества, не позволяет использовать наш потенциал, наши таланты.

Если бизнесмен не вносит элементы Саттвы в свою жизнь и деятельность, то его компания, даже пережив большой подъём, через недолгое время закрывается, или меняет вид деятельности. А сам он, работая на износ, постоянными стрессами истощает себя, портит свою личную жизнь и здоровье. Он успокаивает себя мыслями: «А как иначе? Такова цена победы». А ведь на смертном одре, он, если и жалеет о чём-то, то вовсе не о том, что провёл в офисе недостаточно времени...

Таких людей привлекает любая сфера деятельности, где можно быстро заработать деньги. Организация различных значных мест, азартных, развлекательных мероприятий (типа конкурсов красоты), спортивных соревнований, генная инженерия (тут уже есть элемент невежества), производство и продажа вина, продуктов пита-



ния, которые красиво выглядят, но мало чем полезны организму, различные биржи, рекламные фирмы и т. п. – во всех подобных сферах доминирует Раджас.

Людей раджасичного типа можно в наше время встретить везде. Трагедия начинается тогда, когда они, думая только о деньгах, идут в тамасичные виды бизнеса. Особенно связанные с торговлей наркотиками, рабством и использованием женщин, порнографией, и т. п. Благодаря своему сильному Раджасу они могут быстро «преуспеть», но этим они обрекают себя на множество адских воплощений и приносят много страданий окружающим.

Если же бизнесмен в страсти начинает добавлять в свою жизнь элементы Саттвы, занимается саттвичными видами бизнеса, то он начинает быстро прогрессировать и приносит окружающим много пользы.

Бизнес в Саттве. Если такой бизнес будет доминировать в третьем тысячелетии, то общество выживет и будет прогрессировать во всех областях. Бизнесмены, которые не достигнут этого уровня, разрушат себя и будут служить разрушению и деградации общества в целом.

Ведя бизнес в благодати, человек понимает, что единственная личность, с которой себя нужно сравнивать – это он сам. Важно не то, какой ты достиг пратишти (санскр. престиж, положение в обществе) в результате своей профессиональной деятельности – а то, каким человеком ты в итоге стал. Такой бизнесмен понимает, что успех – это не достижение эгоистичных целей, а личностный рост. Важно то, что происходит с человеком в процессе до-

стижения этой цели, его становление как гармоничной личности, реализация его талантов и потенциала на благо миру.

Не менее важно для него создавать что-то нужное, полезное людям, помогать им достигать счастья и успеха в жизни, помогать в исполнении их надежд и желаний, а не в накоплении больших денег. Он понимает, что чем выше пост, тем больше нужно служить миру, тем больше ответственность, и что **счастливым ты становишься настолько, насколько ты полезен окружающим.**

Девиз людей в Саттве: «Чтобы ты мог выиграть, никто не должен проиграть». (Этот принцип описан в книге С. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей»). Ты выигрываешь – я выигрываю, или мы не вступаем в отношения вообще!). Они знают, что, отдавая, мы получаем.

Интуиция у этих людей сильнейшая. Я лично знаю главу международной корпорации, у которого нет технического образования, но, когда на одном из его заводов происходит серьезная поломка, и никто из специалистов не может понять, что случилось, то приходят к нему, и он, просто посмотрев на чертёж, говорит, где проблема, и быстро её решает. Примерно так же он решает проблемы и в других сферах своей деятельности. Он живет и мыслит, в основном, ценностями гуны благости.

Если вы обратите внимание на то, как работают крупнейшие корпорации, которые успешны на протяжении долгих лет, вы увидите у них доминирующее влияние Саттвы.

Личность в Саттве знает, что лучшие решения, озарения приходят не когда человек напряжённо работает, а во время правильно проведенного отдыха, медитации. Это одна из причин, почему у них в расписании всегда есть время для отдыха, общения с семьей, занятий йогой, физическими упражнениями, чтения, самообразования. Такие лидеры понимают всю важность обучения (как личного, так и своих сотрудников), вложений в науку и поддержания чистоты. Они знают, что жизнь слишком коротка, чтобы заниматься тем, что тебе не предназначено и тем, к чему у тебя не лежит душа.

Люди в Саттве трудятся с постоянным энтузиазмом, но не привязываясь к плодам своего труда. Например, они могут разориться, их многолетний проект может потерять перспективу, но это их не «выбьет из седла». Они понимают, что всё в руках Всевышнего, всё, в любом случае, временно. И, если они неожиданно разбогатеют, станут известными, они останутся такими же простыми, лишёнными гордыни, умиротворёнными людьми и будут продолжать заниматься любимым делом.

Они любят своих сотрудников, клиентов (да и вообще весь мир) и заботятся о них. Главное для них – это люди, а не деньги и орудия производства. Генри Форд говорил: «Вы можете забрать все мои заводы, деньги, но оставьте мне моих людей, и мы быстро всё возродим». Недавно я прочитал статью о его жизни, о его принципах – они очень возвышенны и чисты. Он верил в реинкарнацию,

был вегетарианцем, очень заботился о людях, его даже считали коммунистом. Одной из его целей было предоставить каждому американцу дешёвую и хорошую машину.

Деятельность в Саттве – это производство и распространение органических, лишенных химии пищевых добавок, продуктов, выращенных на природе, а также молочных продуктов (молоко, топленое масло – одни из самых саттвичных продуктов), преподавание знаний, способствующих самореализации, работа в благотворительных организациях, и т. п. Но, по большому счёту, это практически любая деятельность (за исключением тамасичных сфер деятельности), которую человек выполняет в соответствии со своей природой, своими талантами, от души и на благо миру, как служение Богу.

К сожалению, когда люди с доминирующими энергиями невежества и страсти приходят в чисто саттвичные сферы деятельности (духовно-просветительская, образовательная, религиозные учреждения и т.д.), это может быть разрушительно для общества. Например, продажа алкоголя, сигарет или даже наркотиков для поддержания или постройки храмов. В некоторых западных образовательных системах подросткам проводят уроки по сексу, больше похожие на практическую порнографию, и удивляются потом, почему они не хотят учиться, очень рано начинают сексуальную жизнь, становятся гиперактивными, и у них падает дисциплина. Как будто они без этого урока не смогли бы зачать ребенка. Животных ведь никто не учит...

В 2007 году ученые из знаменитого Кембриджского Университета провели исследования и пришли к выводу, что сексуальная распущенность приводит к отставанию в учёбе: чем больше у студента половых контактов, тем хуже он учится. Самыми развратными оказались студенты медицинских факультетов, самыми морально устойчивыми – студенты факультета богословия.

Я долгое время считал, что люди, занимающиеся духовными практиками, не могут обманывать, подводить и т.п. Эти убеждения доставили мне очень много проблем. Сейчас я знаю, что лучше иметь дела и общаться с «обычными людьми», у которых доминирует благость, чем с людьми, которые много лет занимаются духовными практиками (и могут быть даже религиозными лидерами), но у которых доминируют низшие гуны.

Святой торговец – бизнесмен третьего тысячелетия

Похожую тенденцию можно наблюдать в современном обществе, где священнослужители, духовные лидеры часто больше обеспокоены тем, как отогнать других от своей паствы или приобрести новых последователей «в чужом огороде», чем принесением в мир Света и Любви.

Существуют фирмы, обучающие как стать знахарем, гадалкой, народным целителем. Есть даже продуманная рекламная компания: шаг первый – объявление себя

целителем в невесть каком поколении. Шаг второй – от имени частных лиц пишутся «благодарственные» письма: мол, болел неизлечимой болезнью, денег не было на хлеб, были одни долги, но великий маг такой-то снял проклятие, продал амулет – и за несколько дней всё как рукой сняло, сейчас не знаю, куда девать деньги. Шаг третий – во всех газетах даётся реклама – мол, такой-то спасает, лечит от всего на свете, и пр. И, так как в обществе доминирует не Саттва, поток клиентов новоявленному целителю на какое-то время обеспечен.

В Америке ко мне на консультацию пришел мужчина, хороший бизнесмен, судя по его карте рождения. Он ездил по российским городам, «лечил» целыми залами, продавал амулеты и т. д. Стал миллионером, а когда люди перестали приходить на сеансы, уехал в Штаты. Там он провёл бизнес-исследование, и, в соответствии с выводами, в соавторстве с учителем-китайцем, написал книгу о том, как с помощью амулетов улучшить энергетику дома. Книга стала бестселлером. Его услуги выросли в цене, он сделал состояние.

Через несколько лет всё потихоньку улеглось, и он пришёл ко мне за советом, что делать дальше. Он даже спросил, может ли он заниматься тем, чем занимаюсь я. Но, узнав, что нужно этим жить, иметь определённый образ жизни, регулярно медитировать, заниматься йогой и благотворительной деятельностью, соблюдать определённые принципы, он сказал, что это не для него.

В общем-то, он был весьма светлым человеком, порядочным в делах, энергия благодати при общении с ним ощущалась. Естественно, Раджас доминировал, как и должно быть у прирожденного торговца. Но таких светлых людей в этом бизнесе мало.

В современном обществе среди лидеров, к сожалению, преобладают вайшьи (торговцы, бизнесмены). Для них главная цель – деньги. Они могут и оружие продавать, и научные исследования, и религиозные атрибуты – главное, чтобы это было выгодно. Вайшьи могут быстро прогрессировать и жить в гармонии с Вселенной, если они: жертвуют деньги на благотворительные цели (больше 10 процентов своего дохода), помогают другим, заботятся о своих сотрудниках, занимаются бизнесом, который приносит благо миру, держат свое слово.

Реальная история. Россия XIX века. На небольшом полустанке остановились два поезда. Из вагона первого класса в тамбур вышел покурить богатый купец. В поезде напротив вышел подышать воздухом другой богатый промышленник. Они обменялись приветствиями, познакомились. Поинтересовались, чем каждый из них занимается. Одно дело заинтересовало обоих. Договорились о сделке, пожали друг другу руки.

Когда они приехали в свои конторы, один отправил товар, другой – перевел деньги. Сумма сделки была больше миллиона рублей золотом. Никаких юридических договоренностей. Это было обычное явление. Слово дворянина, слово купца ценилось намного больше золота.

Купцы строили церкви, открывали приюты, богадельни... Я, помню, смотрел документальный исторический фильм, в котором рассказывалось, что только вокруг Кремля на пожертвования богатых людей были построены десятки церквей.

«Отдавая, мы получаем.

Забывая о себе – находим себя.

Прощая других – прощение обретаем.

Умирая – воскресаем к жизни вечной!»

Эти слова написал один богатый потомственный торговец (бизнесмен), воспринявший те истины, которые мы обсуждали в этой главе. Он забывал о боли и болезнях, хотя иногда спал на снегу, лечил и помогал прокажённым и другим тяжелобольным людям, случалось, помногу дней не ел, отдавая свою еду голодным детям. От него шла такая энергия спокойствия и любви, что все, кто встречался с ним, или даже просто слышал о нём, – погружались в океан блаженства, излечивались от тяжелых заболеваний. За те 800 лет, которые прошли после того, как он оставил этот мир, жили и живут миллионы бизнесменов и торговцев, многие из которых, ведомые невежеством и страстью, пытались стать счастливыми и здоровыми, и если у них это и получалось, то лишь на короткое время.

Согласно статистике, около 70 процентов «новых русских» имеют серьёзные психологические проблемы. Им бы прислушаться к словам гениального психотерапевта современности Станислава Грофа, который сказал, что причиной всех кризисов на земле (экономических, экологических, личностных) является «ненасытное стремление к преследованию линейных (эгоистических) целей».

Тот бизнесмен в свое время понял эту истину, и с тех пор мир знает его как святого Франциска.

Молитва святого Франциска Ассизского

Господи!

Удостой меня быть орудием мира Твоего, чтобы я любил, где ненавидят; прощал, где обижают; мирил, где враждуют; давал веру, где сомневаются; давал надежду, где отчаиваются; давал радость, где горюют; приносил бы свет, где тьма.

Господи, удостой утешать, а не ждать утешения; понимать, а не ждать понимания; любить, а не ждать любви.

Ибо, кто даёт – тот получает; кто забывает себя – тот обретает; кто прощает – тому простится; кто умирает – тот проснётся к жизни вечной.

Даже просто читая эту молитву, можно вылечиться, избавиться от депрессии, испытать полёт души.

Статья основана на материалах книги Рами Блекта «Три энергии. Забытые каноны здоровья и гармонии».

ПРОЗРЕНИЕ НАУКИ

Научная Мистика или Мистическая Наука?

Только те, кто предпринимают абсурдные попытки, смогут достичь невозможного.

Альберт Эйнштейн

Казалось бы, наука и мистика – это две полные противоположности: там, где наука, нет места для мистического, и наоборот. Что же в таком случае происходит, когда мистический доселе факт становится научным?

Возьмём следующий пример: плоская Земля, стоящая на слонах в центре вселенной, до поры до времени считалась научным фактом. Потом появился Коперник и на основе своих исследований доказал, что земля круглая и вращается вокруг Солнца, которое, в свою очередь, является, центром вселенной. За такие неугодные для церкви высказывания Коперник подвергся критике и гонениям.

Теория гелиоцентризма была так же упомянута задолго до Коперника многими греческими и индийскими мудрецами, но, к сожалению, не нашла большого отклика в обществе современников, а, может, просто общество было ещё не готово её принять?

Так в какой же момент наше сознание готово открыться и принять новые знания? Почему мы доверяем исследованиям одних и смеёмся над другими? Ведь нам уже недостаточно высказывания, которым пользовались ученики Аристотеля, - «сам Он это сказал». В какой момент загадочное явление находит объяснение в нашем понимании и чудак мистик становится гением? Где грань между приемлемыми и аномальными событиями, и кто её устанавливает?

Очень часто происходит так, что наука игнорирует факты по причине отсутствия их объяснения. Например, британский физик Джон Тэйлор пригласил своих коллег и провёл эксперимент, в котором участники при помощи развитого в процессе тренинга психокинеза (способность человека оказывать влияние на предметы при помощи мысли без материального воздействия) могли согнуть металлические предметы внутри запаянного контейнера. Многие присутствующие физики покинули эксперимент, предпочитая не заниматься тем, чего они не могли объяснить с точки зрения физики.

С таким же опытом неприятия научным обществом, скептицизмом и даже обвинениями в шарлатанстве, независимо друг от друга, столкнулись профессор Лондонского университета экспериментальный физик Джон



*Капустина Елена (США),
МВА, Life Coach,
бизнес-консультант,
соискатель докторской степени по психологии.*

Хэйстед и профессор Университета Огайо Вилбур Франклин. Джон Хэйстед в своей книге «Изгибатели Металла» («The Metal Benders»; Birkbeck College, University of London) описывает множество экспериментов, доказавших, что сила мысли намного сильнее физической силы. Мысль материальна. И при всём этом современная наука часто остаётся не объективной и замкнутой в своих собственных рамках.

Многие известные в научных кругах исследователи описывают опыты, кажущиеся мистическими. Исследовательский институт при Стенфордском университете провёл эксперименты по «координированному дистанционному видению» в начале 70-х годов.

Этот метод был развит и проверен на многих участниках, под руководством профессоров Гаролда Путофа и Рассела Тарга, по инициативе и при финансировании ЦРУ. Во время эксперимента участники могли увидеть любую точку земли, имея только географические координаты этого места, или в точности описать объекты вне поля зрения и даже воздействовать на эти объекты.

Во время одного из этих экспериментов участник Инго Сван выбрал себе в качестве цели Юпитер. В аудиозаписи он сказал: «Я смотрю на Юпитер и вижу удивительное кольцо осколков вокруг него. Это похоже на кольца Сатурна». Сван также описал поверхность, погоду и атмосферу планеты. Самым потрясающим было то, что когда «Вояджер-1» достиг планеты Юпитер в 1979 году, вся информация, записанная во время эксперимента, оказалась верной.

Это ещё раз доказывает, что энергетическое или тонкое тело любого человека не привязано к его физическому телу, и его способности неограниченны. Ограничено только наше мышление. Очевидно, развитие таких экстрасенсорных способностей не происходит по мановению волшебной палочки и требует сильнейшей силы воли, желания и дисциплины.

Намного легче сказать «я не умею» или «не могу», или, как происходит чаще всего, «это нереально», безнадежно махнуть рукой и даже не пытаться достичь чего-то, кажущегося сверхъестественным. К сожалению, такой



путь, путь наименьшего сопротивления, выбирают люди, которые боятся отклониться от установленной обществом нормы и хотят быть «как все».

Один из современников Инго Свана сказал: «Если бы вы были слепцом и вам встретился бы человек, который бы научил вас видеть при помощи сознания, то вы бы посчитали этого человека гуру и спасителем. Так почему же научное общество продолжает только игнорировать и критиковать Инго Свана вместо того, чтобы перенимать и развивать его уникальную методику?»

По утверждению древних мудрецов и многих ученых (мы привели примеры только нескольких из них), телекинез и подобные способности человека являются естественными, просто давно утраченными и забытыми, но отнюдь не аномальными. Телекинез основан на свойстве мысли влиять на физический мир как упорядочивающее начало.

Самое интересное, что так называемые аномальные способности очень часто наблюдаются у детей, но в большинстве случаев взрослые принимают их за детские фантазии. Видимо, окружающие ещё не успели объяснить детям и не заставили их поверить, что это невозможно. Медленно и верно, под воздействием родителей и учителей ребенок интегрируется с обществом и его жесткой системой, в итоге воспринимая действительность согласно укоренившимся правилам и стереотипам.

Инго Сван в своей автобиографии писал, что детский мир ближе к естественному, и он вспоминал, как в детстве с восхищением наблюдал свечение различных предметов, игру цветов, исходящих от разных людей, растений, животных и вещей.

С возрастом, пытаясь поделиться впечатлениями со своими сверстниками, он понял, что есть вещи, о которых лучше помалкивать. Прошло время, и он «научился» не замечать подобное и, в конце концов, полностью об этом забыл. Здесь мы видим наглядный пример того, как довлеет над нами страх и заставляет нас быть «такими

как все». Все эти эксперименты показывают, что **человеческие существа имеют гораздо больший потенциал, чем многие из нас представляют. Надо только научиться пользоваться этими возможностями и верить в себя.**

Альберт Эйнштейн сказал: «Воображение важнее, чем знания. Знания ограничены, тогда как воображение охватывает целый мир, стимулируя прогресс, порождая эволюцию».

Когда мы осознаём, насколько далеко человечество продвинулось с пещерных времен, сила воображения ощущается в полном масштабе. То, что мы имеем сейчас, достигнуто с помощью воображения наших предков. То, что у нас и у наших детей будет в будущем, будет построено с помощью нашего воображения.

Визуализация и мечты обо всем, чего бы мы могли добиться в жизни, — это важный и неотъемлемый элемент не только счастливой жизни в настоящем, но и необходимый материал для строительства будущего. Я повторюсь: мысль материальна. Позвольте вашему воображению свободно блуждать и создавать мир, в котором вы бы хотели жить, и рано или поздно вы обязательно добьётесь желаемого.

Мне хотелось бы закончить ещё одной цитатой Эйнштейна: «Есть два способа жить: вы можете жить так, как будто чудес не бывает, и вы можете жить так, как будто все в этом мире является чудом». Если жить, будто ничего в этом мире не является чудом, то вы сможете делать все, что захотите, и у вас не будет препятствий. Если же жить так, будто все является чудом, то вы сможете наслаждаться даже самыми небольшими проявлениями красоты в этом мире.

Если жить одновременно двумя способами, то ваша жизнь будет счастливой и продуктивной, чего мы вам искренне желаем!

Елена Капустина

«Все знают, что это невозможно. Но вот приходит невежда, которому это неизвестно – он-то и делает открытие»

Альберт Эйнштейн

Центр Рами Блекта «Благодарение»

Дорогие друзья!

Приглашаем Вас на курс восточной (альтернативной) психологии. Вы получите удивительные теоретические знания и практические рекомендации по изменению судьбы, которые помогут Вам жить здоровыми, счастливыми и успешными. Занятия проводят ученики Рами Блекта.

Подробнее – на сайте www.bleckt.com

СМЕХОТЕРАПИЯ

Смех и чувство юмора защищают от заболеваний сердца. К такому выводу пришли кардиологи медицинского центра в Балтиморе (США). Они обнаружили, что люди с болезнями сердца улыбаются почти в два раза реже, чем их здоровые сверстники.

Опрос показал, что люди с болезнями сердца реже улыбаются, хуже чувствуют юмор и не используют его для выхода из затруднительного положения. Кроме того, они более раздражительны, подозрительны и даже испытывают враждебность к окружающим. Ины-

ми словами, больные постоянно находятся в состоянии стресса.

Мы знаем, что подвижный образ жизни, отказ от курения, замена твердых жиров на растительные масла уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Теперь к этому списку нужно добавить смех. Возможно, скоро врачи будут прописывать больным по две улыбки три раза в день натошак и столько же после еды.

Из разговора Адама с Богом:

- Тебе что - ребра жалко?
- Да нет - просто какое-то плохое предчувствие...

* * *

- Не воровал ли чего?
- Да, воровал.
- А жену бил?
- Да, бил.
- А пакости соседям делал?
- Да, делал.
- Может, и постов не соблюдал?
- Упаси Бог! Что я, нехристь, что ли?!

* * *

Психиатр спрашивает у пациентки:

- Скажите, а нет ли в вашей семье случаев мании величия?
- Иногда мой муж заявляет, что он глава семьи.

* * *

Врач осматривает больного, хмурится, качает головой...

Больной:

- Доктор! Ну что у меня?
- Да-а, батенька, э-э-х, да-а-а...
- Ну хоть вылечить можно?
- Ну-у-у, что сказать? операцию нужно делать. Но сразу говорю, очень-очень сложную операцию, тяжелую операцию, очень тяжелую.
- Ну хоть жить-то я буду после операции?
- Жить-то? После такой операции? Да. Будете, наверно. Но, откровенно говоря, я бы вам не советовал.

Клиент на приеме у психотерапевта:

- Доктор, помогите! У меня очень тяжелые и сложные проблемы в жизни.

– Да, я вас слушаю. Постараемся разобраться в них.

– Видите ли, меня никто не любит. Я изо всех сил стараюсь добиться расположения от окружающих - и все напрасно. Я прилагал все усилия, использовал различные способы, старался – все напрасно. Доктор, Вы - моя последняя надежда. Я шел к вам и думал: «Может, хоть ты поможешь мне, мерзкий жирный старикашка?»

* * *

- Доктор, у меня грипп, что вы мне посоветуете!?
- Держитесь от меня подальше! Следующий!

* * *

– Доктор, а я жить буду?

– С вопросами о том, есть ли жизнь после смерти, пожалуйста, в церковь, а я врач. Следующий!

* * *

Ничто так не выдает принадлежность человека к низшим слоям населения, как способность хорошо разбираться в дорогих телефонах, часах и автомобилях.

* * *

Если бы архитекторы строили здания так, как программисты пишут программы, то первый залетевший жук разрушил бы цивилизацию.

ИСТОРИЮ МЕНЯЕТ ЛИЧНОСТЬ

О, не оскорбляйте никогда женщину, которая падает! Кто знает, под каким грузом гибнет ее бедная душа?

Виктор Гюго

Чуть больше года назад, просматривая новости в Интернете, я обнаружил в одной из главных новостей, что на какую-то могилу устремились сотни паломников. Я открыл страницу и был поражен... В статье рассказывалось, что преждевременно умерла одна из звезд журнала «Плэйбой». И что ее могилу ежедневно посещают сотни людей, выражают свое искреннее горе. В этой статье, кстати, приводилась статистика, что у большинства ее коллег также была короткая жизнь, и практически у всех не сложилась вторая половина жизни. Но не это главное.

Задумайтесь: человек становится тем, о ком он думает, на кого медитирует. Современная культура живет идеями: ты есть это тело, и цель человеческой жизни – улаживать свои чувства. И кто тут образец для подражания, кем хотят стать большинство подростков? Фотографиями, артистами и т. д. Недавно у моих знакомых в Канаде был день рождения у дочери – 11 лет. Они очень творческие люди и хотели провести этот мини-праздник в творческом ключе с разными викторинами и обучающими играми. Но дочь решила отменить день рождения – это все старомодно.

Сейчас детям устраивают «пати», куда они должны приходиться наряженными в известных артистов, ведущих шоу и даже секс-бомб. Вести себя как они: пить безалкогольное (пока) вино, курить «игрушечные» сигареты и т. д.

И к чему это приводит?

Несколько месяцев назад разговаривал с одним издателем журналов, и он мне сказал, что сейчас популярны истории про различных кинозвезд и моделей, в несколько меньшей степени – про политиков. Такова уж природа людей – им нравится обсуждать известных личностей. Но думая, читая, говоря о них, мы погружаем, соединяем свое тонкое тело с их тонкими телами. Если мы о ком-то думаем, у нас сразу образуется с этим человеком связь и обмен энергиями. **Но далеко не у всех актеров и даже политиков светящиеся ауры и чистая энергия. Более того, многие люди делают из них кумиров, а в этом случае обмен энергиями усиливается стократно.**

Раньше во всех продвинутых цивилизациях, имеющих хоть какую-то культуру, никому и в голову не могло прийти сделать своим кумиром человека, находящегося на низком духовном уровне. Все старались как можно больше думать и читать о Боге, о великих благородных царях и святых.

Давно замечено, что, делая это, человек наполняется возвышенными качествами, вдохновением, избавляется от недугов и становится гармоничным и счастливым. И мы задумали эту рубрику именно для этого. Мы живем в сложный период: войны, экономический и экологический кризисы и т. д. и т. п. Многие пытаются что-то решить на внешнем уровне, но это, как правило, только усугубляет

ситуацию. Мудрецы всегда говорили: развитие общества зависит от того, какие у его членов идеалы, о жизни каких людей читают и что обсуждают в обществе. Как вы думаете, уважаемый читатель, есть ли у личности или общества в целом будущее, если они начинают

1. устраивать паломничества к могилам женщин (царство им небесное), которых раньше в приличных обществах иначе как шлюхами не называли, и
2. создавать себе кумиров из людей, не имеющих никакой морали и нравственности, находящихся на очень низком духовном уровне, для которых слово «любовь» – это не более чем совместное трение гениталиями?

Эту рубрику мы решили построить по следующим критериям: мы будем писать о великих личностях, принадлежащих к различным духовным или общественным направлениям, которые жили не более, чем 100 лет назад, и их жизнь не обросла еще легендами, а наоборот, есть много фактов о ней. Также мы намерены рассказывать о высокопродвинутых деятелях культуры и государственных лидерах.

К сожалению, иногда случается, что после смерти таких лидеров последователи создают секты или общественные движения, культ личности и, опираясь на авторитет своего ушедшего лидера, его выванные из контекста слова и т. д., начинают жить жизнью, которая разрушает и их, и окружающих.

В этом журнале нам хотелось бы представить Человека, с которым мне несколько раз в жизни посчастливилось встречаться лично. Первый раз в начале девяностых в Индии, в святом месте. От него тогда шло очень много чистой и светлой энергии, он буквально заряжал всех этой энергией, активностью и весельем.

В следующий раз я его встретил почти через 15 лет, в России. Он уже выглядел более умиротворенным, и, казалось, излучал мудрость, бескорыстие и огромную безусловную любовь ко всем. Несмотря на то, что он был адептом определенной духовной традиции, он был очень открыт ко всему, и с уважением относился ко всем людям и различным духовным и социальным институтам. Он производил впечатление настоящего духовного воина.

В одной из статей этого номера мы говорили о том, что порождает рак. Но тут несколько иной случай. Этот человек молился Всевышнему, чтобы облегчить страдания другим людям и даже взять на себя эти страдания.

Фактами из его жизни нас снабдили те, кто был близок с ним на протяжении долгого времени.

Рами Блект

ДЖОН ФЭЙВОРС:

три аспекта уникальной личности

Рассказывая о себе, основатель Института прикладных духовных технологий Джон Фэйворс, часто говорил, что в нем одновременно мирно уживаются три личности. «С западной точки зрения я – американский ученый, психолог, консультант политической и деловой элиты, с южной – коронованный африканский царь, а с восточной – ведический гуру, учитель духовности, мудрости и безусловной Любви», - повторял он.

Не претендуя на полноту изложения его многогранной биографии, мы хотим коротко рассказать вам об удивительном успехе этой уникальной личности, посвятившей всю свою жизнь служению Богу и человечеству через возвышение сознания и божественную Любовь.

Детство

Джон Фэйворс, известный также под именем Бхакти Тиртха Свами, родился в Кливленде (США, штат Огайо) в феврале 1950 года в нищем, опасном негритянском гетто в глубоко религиозной семье христиан-евангелистов. Вся семья Фэйворс принадлежала к африканской расе, в те времена подвергавшейся суровым гонениям. Хотя к тому времени чернокожее население США официально обладало всеми правами, с социальной точки зрения они не имели никаких гражданских прав. Во многих местах их детям не позволялось учиться в тех же школах, где учились белые, они не могли пользоваться теми же общественными туалетами, что и белые, они были лишены возможности найти достойную работу и получить хорошее образование. Они были обречены вести жалкое существование, борясь за свое выживание.

Джон был младшим из шести детей. Еще до того, как он родился, его отец навсегда ушел из семьи. Мать должна была сама воспитывать детей и заботиться об их благополучии.

Однако, помимо этих неблагоприятных условий, с раннего детства маленькому Джону выпало еще одно серьезное испытание – сильный дефект речи, проявляющийся в тяжелой форме заикания. Чтобы просто произнести одно слово, ему требовалось приложить невероятные усилия и потратить изрядное время. Так, принадлежа к «низшей» расе, не имея отца, лишенный социальных свобод, он был еще и посмешищем среди своих сверстников.

Но, несмотря на то, что его окружали нищие, озлобленные, полные ненависти, ведущие преступный образ жизни люди, он не стал таким же. Во многом благодаря заботам и молитвам его матери, которая была благочестивой и глубоко верующей женщиной, Джон развил в себе чуткость, сострадание, желание помогать людям, интерес к внутренней духовной жизни.



Его друзья рассказывали, что он легко справлялся с заиканием только тогда, когда начинал цитировать Библию и говорить на возвышенные духовные темы. Но если он пытался говорить о чем-то, помимо Бога, он долго не мог выговорить даже слова. Став юным проповедником Евангелия, он регулярно принимал участие в телевизионных и радиопрограммах.

Психолог, политик, консультант

Своими удивительными качествами и усердием он заслужил право учиться в престижной школе за пределами гетто. Успешно завершив обучение в школе, он смог блестяще сдать экзамены и поступить в один из самых лучших университетов США – Принстон, где скоро стал президентом студенческого совета. Несмотря на то, что его специализация пролегла в области психологии и психотерапии, он также стал первоклассным специалистом в самых разных сферах, включая политику, африкановедение, индологию, международное право и решение глобальных конфликтов.

В студенческие годы он серьезно исследовал гипноз, телепатию, ясновидение и сновидение. Овладев методикой гипнотической регрессии, он помогал многим людям справиться с депрессиями и другими проблемами. Эти занятия заставили его серьезно задуматься о природе человека, его предназначении, вопросах жизни и смерти.

Параллельно со своими занятиями психологией Джон активно участвовал в политической жизни: он стал лидером Движения за гражданские права Мартина Лютера Кинга (младшего). Он говорил: «Я знаю, что такое нищета, поэтому я хочу сделать что-то для себя и для других».

После успешного окончания университета Джон был приглашен работать в ООН. Кроме того, он руководил несколькими клиниками для наркозависимых в различных городах США, возглавлял предвыборные штабы многих политиков.

Много путешествуя по миру и вращаясь в среде крупных политиков, Джон Фэйворс стал разочаровываться в политической деятельности. Он чувствовал, что она приносит либо очень мало пользы, либо вообще никакой. «Я побывал во многих странах и видел, как многие революционные лидеры, имевшие хорошие намерения, становились эксплуататорами, едва получив власть. Иногда они были еще более жестокими, чем их предшественники. Я видел расизм и классовую борьбу и начал понимать, что все это лишь борьба одной политической парадигмы с другой, и никто из них не способен дать людям равенство, мир или хотя бы просто порядок».

Он сделал вывод, что необходимо найти иной подход к неразрешимым проблемам, таким как истощение природных ресурсов, растущая пропасть между богатыми и бедными, угроза ядерной войны и негуманное отношение людей друг к другу. Фэйворс решил, что если человека со склонностью к эксплуатации поместить даже в социалистическое общество, он все равно найдет способ, как эксплуатировать других. То, что действительно нужно каждому отдельному человеку и всему человечеству в целом, – это изменить сознание!

«Я понял, что хотя многое зависит от политики государства, прежде всего, важно сознание людей. Мне стало ясно, что если я хочу изменить мир, нужно лечить не внешние проявления болезни, а ее причину. А корень болезни – сознание. Если изменится сознание, то изменится личность, а значит, и общество».

Поиск духовности и смысла

Джон стал еще глубже изучать проблему сознания, природу человека, задумываться о цели существования, искать ответы на злободневные проблемы в духовной сфере бытия.

За многие годы своего духовного поиска Джон обращался ко всем религиозным и духовным традициям мира, ко многим западным и восточным учителям мистицизма. Он обучался различным практикам йоги, медитации, экстрасенсорике, увлекался метафизикой, посещал всевозможные семинары, лекции, практические занятия, на которых можно было пополнить свой духовный багаж. Джон Фэйворс очень хотел постичь глубину духовности, он не был удовлетворен поверхностными истинами и решил посвятить всю свою жизнь служению миссии возвышения сознания и восстановления духовности во всем человеческом обществе.



Его учитель медитации сказал ему: «Ты ищешь Истину, тебе ее может дать известный ведический Гуру, очень возвышенная душа Бхактиведанта Свами. Только никому не говори, что я тебя направил к нему».

В это время Джон жил с женщиной, которая была старше его на 10 лет. Она была очень сильный экстрасенс, преподавала йогу и медитацию. Она видела, что в прошлых жизнях они были вместе, но в этой должны будут расстаться, так как в этой жизни Джон должен будет пройти путь монаха. И хотя она очень сильно любила его, она спокойно приняла его решение отречься от мира. Те, кто знал ее, говорили, что это была очень возвышенная женщина, у которой практически отсутствовал эгоизм.

Бхакти Тиртха Свами - ведический гуру

Он получил от Шрилы Прабхупады посвящение с ведическую традицию бхакти-йоги (йоги Любви и преданности) и начал активную деятельность по распространению духовных знаний. Бхакти Тиртха Свами – имя, которое он получил, приняв сан отрешенного монаха, давшего обет хранить всю жизнь целибат и служить миру, означало «тот, кто всегда находится в Святой обители Бога и с великой преданностью служит Ему». С тех пор он приобрел широкую известность и признание в качестве представителя самого крупного в мире издательства, публикующего переводы и комментарии к древнейшим санскритским текстам. Он встречался с различными учеными, политиками и знаменитыми лидерами общества, знакомя их с древней мудростью Вед.

Бхакти Тиртха Свами вспоминал: «Я не из тех людей, кто легко сдается. Я просто продолжал делать то, что я делаю. У меня за спиной был богатый опыт религиозной мистической деятельности. У меня были духовные учителя, и духовные практики не были для меня чем-то новым, неизведанным и сложным. Большую часть жизни я был

аскетом, спал по три-четыре часа в сутки, каждый день занимался медитацией, повторял Святые Имена Бога по много часов подряд, на протяжении многих лет я ел немного фруктов, орехов и чуть-чуть масла. Я был настоящим духовным экстремалом. Но после посвящения в санньяси (монахи) я понял, что должен стать более открытым к общению...».

Он много путешествовал по миру, проводя лекции, семинары, образовательные программы, знакомя людей с прикладными духовными технологиями, помогающими почувствовать реальный духовный опыт и ощутить подлинную любовь и счастье.

В США и Африке он был известен как ведущий нескольких духовных ток-шоу на центральных каналах ТВ. Они проходили под идеей духовного решения материальных проблем. Благодаря его передачам миллионы людей могли обрести знания о высших сферах бытия и получить простые и действенные рецепты выхода из депрессий и кризисов.

Африканский царь

Долго работая для блага людей африканского континента и продолжая консультировать африканских лидеров с духовной точки зрения, он снискал великое уважение и доверие многих тысяч людей от простых крестьян до президентов стран. Бхакти Тиртха Свами за годы своей просветительской деятельности в Африке открыл множество приютов, больниц, клиник для наркозависимых людей, пунктов бесплатного питания, создал несколько сельскохозяйственных общин и духовных центров.

Он несколько раз встречался с президентом Южной Африки Нельсоном Манделой, чтобы поделиться своим восприятием происходящего в современном мире и духовной стратегией достижения мира. Его самоотверженный труд был высоко оценен, и в 1990 году он был коронован как Верховный вождь или царь народа Варри (около 2 млн. человек) в Нигерии в знак признательности за выдающуюся работу, проделанную в Африке и других континентах.

Литературное творчество

Несмотря на свое высокое положение и множество обязанностей по всему миру, он находил время для того, чтобы делиться со всем миром своим глубоким духовным опытом. Он писал книги. «Я люблю писать книги высоко в облаках, во время своих перелетов, там я отдыхаю, размышляю и пишу свои книги», – вспоминал он. Он регулярно совершал кругосветные туры, посещая за год до 50 стран, и успевал работать над своими книгами, сидя на борту самолета.

Его книги разошлись по всему миру миллионными тиражами и были переведены более чем на 20 языков мира. Он старался писать их так, чтобы и простая домохозяйка, и президент страны могли извлечь для себя что-то ценное и измениться к лучшему.

Наиболее популярные из них – серия «Лидер новой эпохи, или духовный взгляд на кризис руководства», серия книг «Духовный воин», описывающая практические шаги по возвышению собственного сознания и служение миру, серия «Нищий» – сокровенные медитации, осознания и молитвы автора.

Жизнь Духовного Воина

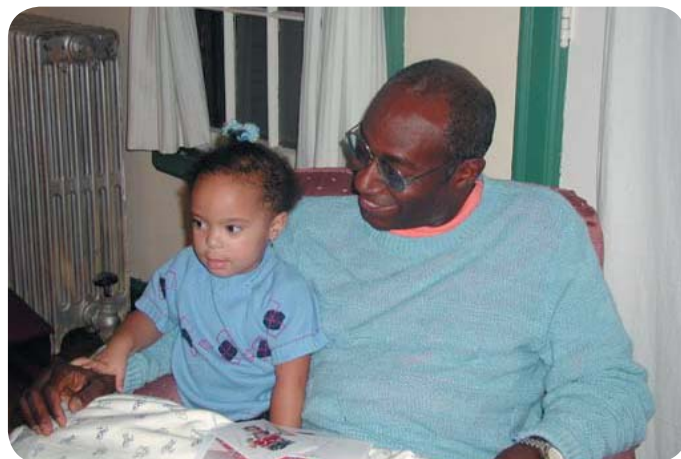
Он не просто говорил или размышлял о духовных истинах, как делают некоторые псевдо-трансценденталисты, он сам жил как настоящий Духовный Воин. Его ежедневный график был неподражаем. В день он мог давать по 3-4 лекции, несколько интервью и пресс-конференций, лично уделяя внимание всем, кто приходил к нему на встречу. Получая в день от 200 писем и более, находил время, чтобы прочитать их и ответить всем. Пищу он принимал только один раз в день и спал по 3-4 часа в сутки, при этом всегда сохраняя высокую работоспособность, энтузиазм и вдохновение. Кроме того, он имел по всему миру более 2 тысяч учеников и студентов, которых регулярно обучал, вдохновлял, выслушивал и наставлял.

В Вашингтоне он основал и являлся директором Института прикладных духовных технологий, цель которого – обучение людей практическим методикам возвышения сознания и развития высоких внутренних качеств Духовного Воина.

Также он являлся активным членом многих влиятельных общественных и иных организаций, таких как «Институт духовных наук», «Центр оборонной информации», «Национальный фонд борьбы за мир», «Общество за будущее мира», «Всемирный форум духовных лидеров», членом ООН от США.

С 2000 года он регулярно посещал Россию и страны СНГ, делясь своим опытом с представителями власти, учеными, бизнесменами, студентами, детьми в детских домах и приютах. Он часто появлялся на центральных каналах российского телевидения и радио, был дорогим гостем таких программ, как «Доброе утро!», «Чего хочет женщина?» и многих других.

Будучи настолько уполномоченным, он обладал таким духовным могуществом, но при этом всегда был очень





смирненным и искренним. Рожденный в ужасном гетто, в нищей семье, маленький чернокожий мальчик, который не мог раньше даже разговаривать, теперь превратился в одного из самых известных людей мира, в духовного лидера, который регулярно объезжал весь мир!

Триумфальная победа Духовного Воина!

Когда Бхакти Тиртха Свами был на пике своей неопишуемой карьеры сострадания, ему поставили смертельный диагноз – рак. За год (в 2004 году) до этого он молился своему духовному наставнику и Всевышнему: «Если это необходимо, то позволь мне страдать для того, чтобы очистить путь для других обратно к Богу». И когда ему поставили смертельный диагноз рака, он принял это, как знак того, что Господь услышал его молитвы. Он принял неизбежность своей смерти как благословение.

Проявляя свою любовь и подлинное сострадание, он в те дни написал свою последнюю книгу из серии «Нищий» - «Умереть до прихода смерти». Он хотел помочь всему миру, всем людям, которые будут неизбежно проходить через эту последнюю стадию своей жизни, он хотел поделиться своим опытом. И он прошел через все стадии умирания (включая ампутацию ноги) в благодарном и молитвенном настроении.

Один из его самых близких друзей Радханатх Свами вспоминал: «Ко времени нашей последней встречи с ним он был полностью истощен. Буквально все его тело было покрыто огромными опухольями. Одна нога была ампутирована. Его плечевой сустав треснул, когда однажды он попытался что-то поднять. Но он был таким радостным, он так смеялся, что заставлял смеяться всех остальных. Когда он плакал, то все остальные тоже плакали. Это было нестерпимое ощущение, потому что все плакали от боли и смеялись в счастье одновременно. Он управлял сердцами людей своей любовью».

Далее Радханатх Свами рассказывал: «Я никогда в жизни не видел того, что увидел за несколько недель в Гита-Нагари (экологическое духовное поселение под Вашингтоном, основанное Бхакти Тиртхой Свами), когда был ря-

дом с ним. Он был уполномочен менять жизни людей. Каждому человеку он давал столько надежды и любви!

Я не мог поверить своим глазам. Он обладал божественным полномочием говорить именно те слова, которые они должны были услышать в тот момент. Его сердце глубоко проникло в их сердца. Его речь была так совершенна, в его словах было столько истинного сострадания! После полутора часов беседы с ним в этой комнате уже никто не остался равнодушным – все плакали. Прямо у меня на глазах сердца людей, их жизни были полностью, радикально изменены! Они любили его! Они почувствовали себя в вечном долгу перед ним.

Когда я вышел из комнаты вместе с ними, они продолжали плакать. Некоторые из них были учениками Шрилы Прабхупады и говорили: «Моя жизнь полностью изменилась!».

Еще один посетитель сказал: «Я никогда не видел человека, настолько близкого к Богу!». Они были готовы сделать все, что угодно ради него. Вернувшись к нему в комнату, я спросил у Бхакти Тиртхи Свами: «Махарадж! Как ты сделал это? То, что ты сделал с ними сейчас, – это невозможно! Ты стал марионеткой в руках Всевышнего и своего Учителя!». Махарадж смиренно улыбнулся и сказал: «Я даже не знаю, что я говорил им: это не я говорил. До этого я ничего подобного не делал с людьми».

В этом заключается благословение этой болезни. За последние шесть месяцев я смог повлиять на жизни людей гораздо больше, чем за тридцать лет своей просветительской деятельности». Он показал мне письма и стал рассказывать истории.

Одна вдова была настолько подавлена, что начала пить и стала алкоголичкой. Ее жизнь полностью разрушилась. Он регулярно ей писал все это время. И потом она написала, что с тех пор, как он заболел, ее жизнь изменилась полностью. Она бросила пить, повторяет молитвы и мантры, живет рядом с храмом и помогает всем, чем может, храму и его служителям. Это один из сотен тысяч примеров того, как жизнь людей менялась просто из-за того, что они слышали о Бхакти Тиртхе Свами.

И в тот день, когда уже все его жизненные органы отказали, мы позвали его учеников и гостей и все вместе стали петь Святые Имена с чувством огромной благодарности к этой великой душе. Воспевание продолжалось 8 часов, в течение которых Эта Великая Душа оставила свое тело.

Да разве сердце позабудет
Того, кто хочет нам добра,
Того, кто нас выводит в люди,
Кто нас выводит в мастера...

Сергей Аваков

КАНОНЫ построения стабильных сердечных отношений и обретение целостности от Духовного Воина

Джон Фэйворс говорил, что люди, которые недостаточно любят себя, будут вступать в отношения, надеясь найти любовь, которая сделает их самодостаточными.

Однако не секрет, что две неполноценные личности, пытаясь восполнить свою несостоятельность за счет друг друга, не достигнут успеха.

Они будут ожидать от партнера чуда, но, в конце концов, оба почувствуют себя обманутыми и разойдутся.

Они подобны двум ворам, которые хотят обокрасть друг друга. Так они обманывают других и чувствуют обманутыми себя. При таких отношениях не может быть глубокой любви и подлинного умиротворения.

Однако тем, кто хочет стать достойными учениками в школе жизни, а точнее школе любви, важно понять несколько важных истин о безусловной любви и начать осознанно практиковать их в своей повседневной жизни.

1. Любовь является залогом физического и духовного благополучия. В 10 раз сильнее подвержен хроническим заболеваниям и в 5 раз – психическим расстройствам тот, у кого в жизни нет любовных отношений.

2. Любовь – не деловое соглашение или контракт с оговоренной возможностью его разрыва при наступлении трудных обстоятельств. Нам не стоит развивать такие отношения ни со своим партнером, ни, тем более, с Богом.

Мы не должны обращаться ко Всевышнему в настроении коммерсанта с просьбами и молитвами, держа в кармане длинный список ожидаемых чудес. Молитвы такого плана не основаны на немотивированной, ничем не обусловленной любви и не помогут нам развить высшего осознания, позволяющего нам почувствовать себя целостной личностью.

Нет нужды напоминать Богу о том, в чем мы нуждаемся. Чем больше мы принимаем тот факт, что наша жизнь всегда находится под контролем Высшего Любящего Начала, тем больше мы понимаем истинность молитвы. Когда мы искренне предлагаем Ему такую молитву, мы становимся намного более гармоничными людьми.

3. Любить кого-то – это решение, которое в любое вре-



мя и в любых обстоятельствах можем принять только мы сами. Мы никого не можем заставить любить себя, любовь можно только отдавать!

4. Любить – значит осознанно учиться любить себя, то есть свою истинную суть. Те, кто не могут позаботиться о себе не могут ничего дать другим

5. Любовь – это потребность в обретении целостности, и, если необходимо, – в том, чтобы поделиться целостностью со своим спутником. Люди, которым кажется, что счастливым их сделает кто-то другой, не встретят этой любви. Чем более любвеобиль-

ными и целостными мы становимся сами, тем больше любви придет к нам из всех уголков вселенной.

6. Два неполноценных человека, которые ищут отношений, чтобы заполнить внутреннюю пустоту, чтобы ограбить друг друга, не способны любить.

Если встречаются два чрезвычайно несчастных, эгоистичных человека, которые испытывают потребность в целостности, они не смогут сделать друг друга счастливыми, они слишком поглощены собой и тем, как получить что-то за счет другого. Настроенные на потребление, они готовы без оглядки потреблять друг друга.

7. Любовь – это сокровенные взаимоотношения, в которых партнеры объединяются, чтобы служить друг другу и улучшать свой характер. В поверхностных же отношениях каждый стремится скрыть на время свои слабости.

Таких людей, как правило, интересует эротическая любовь, основанная на похоти, нежели бескорыстная и сопровождаемая ответственностью.

8. Любовь – это энергия души и ее главная потребность. Если нам не хватает любви, значит нам необходимо установить связь с духовным ядром нашей личности, нашей душой, которая является частицей Бога.

Не стоит ожидать, что любовь появится в нашей жизни внезапно. Она уже есть в глубине сердца, и ее нужно пробудить, преобразовав из вожделения, и обрести связь с душами других живых существ. Все мы нуждаемся в истинной бескорыстной любви.

9. Любить – значит воспринимать своего партнера как дар Бога. Нам нужно не просто любить ближнего как са-

мого себя, а научиться большему. Своих близких, особенно своего спутника жизни, мы должны любить больше, чем самого себя. Любя его так, мы осознаем, что он для нас – дар Всевышнего и что он не принадлежит нам. Мы заботимся о нем от имени Всевышнего.

Наш долг – исполнить желания Бога в отношении его. Любая же попытка доминировать приведет к трудностям. Вместо этого нужно настроиться на возвышенные качества в наших ближних, а это, в свою очередь, приведет к появлению этих качеств в нас самих.

10. Любить партнера – значит делиться с ним своим пониманием жизни, что поможет и партнеру, и нам самим возвысить сознание. Если оба партнера духовно не растут, то рано или поздно отношения разрушатся.

Иногда у нас есть страх перед духовностью и духовной жизнью, потому что нам кажется, что из-за этого мы утрачим свою индивидуальность и потеряем спутника жизни. Но следует понять: вручить себя Высшей Любящей Силе (Богу) – это самый лучший способ возродить свою неповторимую индивидуальность. Без этого невозможно испытывать глубокую и бескорыстную любовь.

11. Мы должны строить свои взаимоотношения со спутником жизни как неотъемлемую часть наших взаимоотношений с Богом.

12. Любить – значит воспринимать себя как воплощение любви и раздавать любовь повсюду, куда бы мы ни направлялись. Мы хотим, чтобы любовь переполняла нас настолько, чтобы естественно перетекала ко всем, с кем мы общаемся. В этом состоянии ума мы можем служить в качестве проводников Божественной любви в каждом аспекте нашей жизни.

Мы можем практиковать любовь в действии через дыхание. Когда мы вдыхаем, мы можем визуализировать себе вхождение в нас боли и разочарования наших возлюбленных; когда мы выдыхаем, мы посылаем им счастье и любовь.

В действительности, это то, что поможет не только тем, кто близок нам, но поможет и всему миру. Мы вдыхаем, и это означает, что мы заботимся, не остаемся безучастными к проблемам других людей, мы хотим помочь. Мы выдыхаем, и мы выдыхаем любовь, сострадание и желание исцелить всякую боль.

Это не просто какое-то глупое упражнение, это особое ощущение, и если мы сможем следить за этим процессом в течение долгого времени, мы увидим благо, которое будет неизбежно проявляться в жизни нашей и людей, нас окружающих.

13. Любить – значит развивать своего рода соревнование в бескорыстии взаимоотношений. Сначала это может показаться странным и противоречивым.

Как можно говорить о сотрудничестве, самоотверженности и при этом отстаивать принцип соревнования? Но в действительности нет никакого противоречия.

В духовном контексте соревнование означает, что мы стремимся быть более самозабвенными, чем наш партнер, стремясь дать ему еще больше. Мы соревнуемся с нашим спутником в напоминании о Всевышнем, воодушевляя его ускорять его движение по направлению к Богу. Цель этого соревнования – помочь друг другу в духовном росте.

14. Любить – значит дарить ту же любовь, которую вы испытываете по отношению к своему спутнику, каждому вокруг, но без сексуальных отношений. Другими словами, проливайте эту любовь в самой искренней манере, во всей своей жизни, независимо от того, с кем вы общаетесь. Вы должны думать о том, чтобы не стать жертвой сексуального обольщения, вам нужно просто помнить, что секс и любовь – это не обязательно синонимы.

Наша любовь к детям может быть очень интенсивной, при этом не имея никакого сексуального оттенка. Неважно, в каких вы окажетесь обстоятельствах, постарайтесь развить ту же самую любовь в отношениях с каждым человеком, которого вы встретите. Мы знаем о сладости взаимоотношений с любимым человеком. А можете вы представить, насколько более сладким было бы такое отношение к каждому?

Подумайте о любовных взаимоотношениях, которые могут развиваться и отвечайте на них, таким образом, вы лишь обогатите свою жизнь и жизнь других людей. Тогда счастье, радость и удовлетворение будут сопровождать всю вашу жизнь изо дня в день.

Вам не нужно будет полагаться на каких-то конкретных людей, чтобы они позволили вам ощутить это, потому что вы понимаете, что в действительности вы ищете Бога. Чем больше вы понимаете, что Бог присутствует в каждом, тем больше вы понимаете божественное, тем больше божественное будет придавать вам ощущение свежести.

15. Любовь – это когда ищешь партнера, вместе с которым будешь спасать мир, а не для того, чтобы уйти от собственных трудностей. Как правило, люди ищут спутника жизни для того, чтобы уйти от реальности мира и закрыться в собственном мире грез. Такие люди несчастны, и им кажется, что для того, чтобы стать счастливыми, нужно найти какого-то особенного человека. Однако, мы не способны помочь своим близким и, тем более, миру, если сами неполноценны.

16. Любить – значит научиться воспринимать все взаимоотношения, которые вы развиваете в этом материальном мире, как подготовку к божественным взаимоотношениям в царстве Бога.

Это означает, что вы должны практиковать восприятие своего спутника жизни как представителя Всевышнего, воспринимая свою собственную божественную природу и сознавая, что мы являемся детьми Бога. Только так мы сможем обрести понимание и счастье.

БИБЛИЯ О ЛЮБВИ

Несмотря на то, что главное кредо нашего журнала – нейтралитет, неприсоединение к какой-либо политической партии или религиозной организации, мы все же, как вы уже заметили, в каждом номере печатаем выдержки из различных священных писаний. Делаем мы это потому, что считаем авторитетные переводы этих священных текстов источником колоссальной энергии, Величайшей мудрости и Истины. Также мы считаем, что эти Священные писания являются мировым достоянием, это Духовные книги. А Душа выше временных телесных концепций - в числе которых, в первую очередь, «Я» и «Мое», нация, пол, профессия и т. д. Все, что нужно душе – это безусловная Любовь. В этом номере мы помещаем цитаты из Библии, так как уверены, что чтение этих строк наполнит любого человека Мудростью и Любовью.

«Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая... Если имею дар пророчества и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто. И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы» (1 Кор. 13:1-3).

«Если вы намереваетесь совершить дела благотворения или любви, – делайте их со щедрым сердцем. И ни одно ваше действие да не будет исходить из надежды на прибыль и торговый расчет» (Жизнь Святого Иссы, 9:12,13,16).

«Не о себе только каждый заботься, но о других» (Филипп 2:4-5).

«Заповедь новую даю вам: да любите друг друга! Как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга» (Ин 13:34).

«Более... всего имейте усердную любовь друг к другу, потому что любовь покрывает множество грехов» (1 Петра 4:8).

«Кто говорит: «я люблю Бога», а брата своего ненавидит, тот лжец: ибо не любящий брата своего, которого видит, как может полюбить Бога, которого не видит?» (1 Ин 4:20).

«Возлюбленные! Будем любить друг друга, потому что любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога. Кто не любит – тот не познал Бога, потому что Бог есть Любовь» (1 Ин 4:7-8).

«Любовь да будет непритворна! Отвращайтесь зла, прилепляйтесь к добру! Будьте братолюбивы друг к другу с нежностью!...» (Рим 12:9-10).

«Бог есть Любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог – в нем» (1 Ин 4:16).

«Не оставайтесь должными никому ничем, кроме... любви» (Рим 13:8).

«Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не раду-

ется неправде, а сорадуется истине, все собою покрывает, всегда сохраняет веру и во всем доверяет (Богу), все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут...» (1 Кор 13:1-8).

«Возлюбленные! Если так возлюбил нас Бог, то и мы должны любить друг друга... Если мы любим друг друга, то Бог в нас пребывает, и Любовь Его совершенная есть в нас» (1 Ин 4:11-12).

«Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас...» (Мф 5:44).

«...Если вы любите (только) любящих вас, – какая вам награда?» (Мф 5:46).

«...Если в своем сердце вы имеете горькую зависть и сварливость (вместо любви), то не хвалитесь и не лгите на истину:

это не есть мудрость, нисходящая свыше, но («мудрость»)... бесовская...» (Иак 3:13-15).

«Кто говорит, что он во свете, а ненавидит брата своего – тот еще во тьме» (1 Ин 2:9).

«...Возлюби ближнего твоего, как самого себя...» (Мф 22:39).

«Люби брата твоего, как душу твою. Охраняй его, как зеницу ока твоего» (Евангелие от Фомы, 30).

«Вы слышали, что сказано: люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего.

А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных.

Ибо, если вы будете любить любящих вас, какая вам награда?» (Матф. 43:46).



Великие духовные целители о гармоничных взаимоотношениях

Интервью с Сергеем Николаевичем Лазаревым



Сергей Николаевич Лазарев – исследователь, автор серии книг «Диагностика кармы», «Человек будущего», тираж которых составляет миллионы экземпляров, 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.

Он увидел, что поле отдельного органа и тела, в общем, формируется кармой человека, которая, в свою очередь, напрямую зависит от его мировоззрения, характера и поступков. И если просто «механически чистить» поле,

ауру человека, убирать различные черные пятна, то вначале это может дать хороший эффект. Но если при этом характер человека не изменился (человек не стал мягче, более любящим), то несколько позже это может обернуться еще более сильными несчастьями и болезнями, причем 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 других тяжелых заболеваний. И помог в этом и во многом другом многим людям.

От себя могу добавить личное впечатление после многих часов общения с ним: очень интересный, эрудированный собеседник, можно часами его слушать.

С. Лазарев практически не дает интервью СМИ, но нашему журналу согласился дать эксклюзивное интервью.

Личный сайт: www.lazarev.ru.

Рами Блект: Я читал высказывания многих философов о том, что гораздо труднее полюбить ближнего своего, с которым ты живешь, чем весь мир.

Лазарев С. Н.: Именно через ближнего дают самую большую боль. Чем больше любви, тем больше должно быть очищение. Божественное всегда должно очищаться от человеческого. Значит, как только мы испытываем большую любовь, рядом должна быть боль, поэтому именно близкие должны нам давать больше всего боли. И насколько мы готовы эту боль принять, настолько мы помогаем и себе, и им. Дело в том, что боль - это отрыв.

Здесь очень важно правильно реагировать на боль. В первую очередь – сохранить свое божественное, когда мы лишаемся человеческого. То есть добродушие, умение прощать. Второе - это воспитание и себя, и другого. Если не реагировать на боль, то будет просто депрессия. А на любой стресс реагировать надо, только реагировать правильно. Если мне что-то не нравится, я должен измениться сам.

Помните, что самое лучшее изменение - это все-таки изменение собственное. Потому что мое психологическое состояние - это состояние моего поля. А мое поле определяет все, что происходит. То есть весь причинно-следственный механизм в окружающем мире связан, оказывается, с внутренним состоянием человека. Вокруг меня происходит то, какой я внутри.

Р. Б.: В одной из лекций Вы говорили, и это очень гармонирует с восточными и буддийскими учениями, что поведение женщины на 80% определяет состояние живущего

с ней мужчины, что женщина - это душа семьи. То есть, на женщине лежит большая духовная ответственность?

Л. С. Н.: Ответственности - никакой. Понятие «ответственность» - это уже требование. Когда мы хотим что-то понять, исходя из позиции требований, ответственности, мы никогда ничего не поймем. Что такое семья? Это союз людей для того, чтобы появились дети и продолжался род. Кто рождает? Женщина. Значит, в первую очередь, семья - это женщина, вот и все. Никакой ответственности, никаких требований, условий, это биологически так, это первое.

Второе - для того, чтобы рожать, женщине нужна дополнительная энергетика, мощнее, чем у мужчины. Бог дает женщине более мощную энергетику, на ней дети держатся. Я видел, когда женщина слишком увлекается работой, дети у нее начинают болеть. Это не случайно.

Так вот, поскольку энергетика женщины сильнее, то она этим влияет и на детей, и – через детей и через себя – на мужа. Поэтому негармоничная женщина - это проблемы в семье и проблемы со здоровьем и судьбой и у мужа, и у детей.

Но здесь есть нюанс: какой бы мощной ни была энергетика, энергией управляет тонкая информация. Поэтому женщина сильнее энергетически, а мужчина – информационно - при условии, что у мужчины правильное мировоззрение, а у женщины правильная энергетика. Но, если у мужчины мировоззрение неправильное, женщина неправильной энергетикой его убивает – он сам получает то, что заслуживает.

Р. Б.: В одной из книг Вы говорите, что каждая секунда либо приближает нас к Богу, либо отдаляет, и мы должны постоянно стремиться накапливать и развивать Божественную Любовь. Что Вы под этим подразумеваете?

Л. С. Н.: Каждую долю секунды Вселенная расширяется. Расширение - это разрушение. Разрушение - это потеря. Значит, каждую микросекунду наша душа испытывает боль потери. Если мы в обычной жизни привыкли реагировать на боль ненавистью, осуждением, обидой, значит, каждую долю секунды мы атакуем Вселенную. И получается программа самоуничтожения. Программа самоуничтожения дает болезни, ускоренное старение и смерть.

Р. Б.: Часто Вы говорите, что надо спокойно принимать трудности. Особенно человек проверяется в критической ситуации. Абсолютно без эмоций очень трудно реагировать на какие-то события. Женщины по природе достаточно эмоциональны. Трудно не реагировать, если близкий человек умер или предал тебя. Холодным роботом быть сложно.

Л. С. Н.: Вот смотрите, при любом стрессе, если человек на него не реагирует, у него появляется программа самоуничтожения. Робот никогда не получится. Будет самоубийца, если человек не будет отвечать. Значит реакция на болевое ощущение должна быть. Логично? Скажем так, умер близкий человек, какая реакция? Самоубийственная. Почему? Что человек может сделать? Он говорит: «Я ничего не могу сделать». Значит, куда-то этот взрыв энергии должен пойти. Куда он пойдет? На самоубийство, на сожаление. Логично?

Если человеку сказать: «Не надо убивать себя. Этот взрыв энергии, который у тебя есть, может пойти на созидание». Он спросит: «Что я могу сделать?» Тогда ему можно объяснить: «Душа умершего связана с твоей душой. Если ты будешь испытывать уныние, ты будешь вредить и душе умершего, и себе. Значит первое – ты не должен испытывать уныние. Ты должен дать душе умершего больше любви. Для этого ты должен ограничить себя. Вот для этого и существует траур». Что такое траур? Это ограничение себя. В еде, в радости, в желаниях. Но именно ограничение – для чего? Для того, чтобы легче почувствовать любовь. Если траур превращается в уныние, это обратная реакция. Смысл траура - ограничить себя в человеческом, ощутить в душе Божественную любовь и, наполняя душу любовью, помогать душе умершего. Это конкретные действия? Да! Они тяжело выполняются? Очень тяжело. На них много нужно энергии? Очень много. Значит, вся энергия пойдет не на самоубийство и разрушение, а на созидание.

В любом конфликте (смерть другого человека - это тоже конфликт) можно тратить энергию на разрушение, а можно на созидание. Меня предал близкий человек, я задаю себе вопрос: «Почему он предал?» Наверное, я зацепился за морально-нравственные идеалы, что-то у меня в душе не в порядке, значит, я должен привести себя в порядок. Тогда энергия перейдет не в ненависть

и желание разрушить «предателя», а в созидание. Нужно привести себя в порядок, я должен помочь ему не предавать меня дальше. То есть какая-то система ограниченный может быть применима к человеку, который меня предал. Для него это тоже будет воспитание, потому что, если я буду поощрять его предательство, он может сорваться, и затем ему это может понравиться.

Вот о чем идет разговор. Значит, я должен воспитывать и себя, и его. Это тяжело? Это очень тяжело. Это затраты энергии, огромная затрата энергии. Это созидание? Да! Значит, речь идет не только о том, чтобы принять. Что такое принять? Если я принимаю травмирующую ситуацию, значит, я в ней принимаю Божественный смысл. Если я полагаюсь на Божественную волю, я принимаю Божественный смысл, значит, я останавливаю свою волю, свои желания, которые хотят одного - отомстить, обидеться, зацепиться. Тогда моя защита становится не местью, а воспитанием. Значит, принятие полной ситуации внутри, принятие ее как моего очищения не означает, что я не имею права на действия.

Эта ситуация меня очищает, значит, другого очищения для меня не нашлось. Это очищение принудительное, а теперь я буду добавлять очищение добровольное, менять себя. Что такое «изменить себя»? Это тоже защита. Меня может кто-то убить. Если я изменюсь, энергетика моя изменится, меня не убьют. Я защищаюсь? Да! Можно защищаться иначе - прийти и убить того, кто ко мне агрессивен; можно защититься, изменив систему своего поведения, а можно меняться внутренне. Все это разные формы защиты. Поэтому человек, который привык идти к любви, вырабатывает те системы защиты (реакции на боль), которые являются самыми перспективными. То есть он не убегает от боли, а понимает, что в боли есть созидательный смысл, боль ему необходима, но это не означает, что нужно быть мазохистом и принимать эту боль. Боль ему необходима, но она необходима ему как знак - для того, чтобы изменившись, он уменьшил количество боли. Человек понимает, что, если он не хочет добровольно меняться, ему помогут принудительно. Это нужно? Да! Это больно? Да! Но это не означает, что только такое лечение он должен воспринимать. Приходит врач, мажет йодом рану. Это больно? Да! Это необходимо? Да! Так нужно только йодом мазать? Нет! Нужно не допускать, чтобы были прыщи и болячки. Для этого надо меньше ревновать, меньше обижаться и правильно питаться. Вот и вся схема.

Р. Б.: Вы писали и, в принципе, это известно, что чувство Божественной Любви наиболее приближенно проявлено в материальном мире через любовь матери к своему ребенку. То есть материнская любовь достаточно безусловна. Но, с другой стороны, Вы писали, что иногда родители излишне привязаны к ребенку и обожествляют его. Может ли быть слишком много родительской привязанности или любви?

Л. С. Н.: Привязанности всегда слишком много, даже если количество ее минимально. Любви никогда слиш-

ком много не бывает. Схема заключается в чем? Какими принципами руководствуется мать, когда любит своего ребенка? Что она хочет в нем воспитать? Вот что должна у себя спросить любая мать.

Р. Б.: А как увидеть эту грань, где любовь, а где привязанность к ребенку?

Л. С. Н.: Если у человека неправильное мировоззрение, его отношение к другим не может быть гармоничным. И любя своего ребенка, эта мать его будет невольно убивать.

Р. Б.: А в каких случаях это происходит?

Л. С. Н.: Мать должна себя спросить, что она хочет видеть в ребенке? Чего она добивается от него? И, если она хочет, чтобы он был умнее, чем она, приумножил ее ум, способности и т.д., она будет ожидать от него способностей, развивать их и концентрировать его на способностях. Если она хочет, чтобы он жил хорошо, она будет концентрироваться на его жизни. Она будет стараться укрепить его жизнь, давая ему деньги, сладости, еду, внимание, хорошую одежду, – это все укрепление жизни.

Чем больше она будет концентрироваться на его жизни или на его способностях, тем сильнее она будет разрушать его способности и его жизнь. То есть каким должно быть отношение к другому человеку? В Библии в Новом Завете сказано: «Относись к другому человеку так, как хочешь, чтобы он относился к тебе». В Ветхом Завете это тоже сказано.

Р. Б.: В Мидрашим рассказывается, что к Гилелю, иудейскому мудрецу, пришли и спросили: «Можешь ли ты объяснить суть Торы, пока я стою на одной ноге?» Он ответил: «Да - суть Торы в том, что надо относиться к ближнему, как к самому себе, а остальное - просто комментарии к этому».

Л. С. Н.: Дело в том, что в Новом Завете очень много повторено из Ветхого Завета, просто с другим акцентом. Но смысл в том, что любое утверждение, абсолютно справедливое и необходимое 3000 лет назад, требует корректировки в нынешнее время. Так вот, к другому нужно относиться как к самому себе. Что это означает? Это означает, что нужно затормозить любую зависть, ненависть, агрессию. То есть здесь выполнена первая функция - торможение агрессивности, претензии, воровства и проч. И эта функция выполнена, логично?

Вторая функция - когда нет ненависти, нужно идти к любви. Как к ней идти? А вот здесь уже начинается несколько другой подход. К любви идут через ограничение, задержание, где-то моменты жесткости. Значит, как мы должны относиться к другому человеку? Так, как и к себе,

– это первое. И второе – так, чтобы помочь ему ощутить свою божественность. А для этого мы имеем право, если это наш ребенок, не закармливать его, а, наоборот, ограничивать, наказывать и непрерывно при этом любить. А если мать будет относиться к ребенку только так, как она хочет, чтобы он относился к ней?

Она хочет, чтобы ее носили на руках, целовали, засыпали сладостями - это то, что она делает с ребенком и убивает его, она «пристегивает» его к человеческому. Значит, фраза «относись к другому так, как хочешь чтобы относились к тебе» не может быть сейчас полной. Она не описывает того, как один человек должен относиться к другому.

Мы должны развивать и ощущать в себе Божественное и помогать в этом нашим детям, нашим друзьям, нашим близким. И вот здесь уже становится понятным то, что имел в виду Христос, говоря: «Главные враги человека – это его домашние». То есть те, кто закармливает его, те, кто привязывается к нему,

преклоняется перед ним, – вот эти люди могут невольно вредить душе. Вот так родители невольно вредят своим детям. Значит, мать должна уметь любить и одновременно держать какую-то дистанцию с ребенком.

Что делали раньше короли? Они видели, что род вырождается и, чтобы спасти его, чтобы реально не погиб будущий король, ребенка отдавали именно в крестьянскую семью, где он унижен в своих амбициях, в еде и т.д. Это позволяло ему потом быть гармоничным человеком. Но король не хочет, чтобы к нему относились как к крестьянину, он не позволит этого, почему тогда он своего ребенка отправляет в крестьянскую семью? Потому что, когда он король, он уже король, а когда это ребенок, – это еще не король.

Так вот, мы уже другие, и мы должны повышать, расширять понимание того, как относиться к друг к другу. Потому что я хочу, чтобы укрепилась моя жизнь. Я хочу, чтобы развивались мои способности. Но это все человеческое. Я не хочу, чтобы унижалась моя жизнь, я не хочу болеть, я не хочу умирать. Но именно это очищает мою душу.

Если я хочу только жить и быть благополучным и богатым, то рядом появится кто-то, кто меня обворует, предаст, невольно принесет мне болезнь. Если я не захочу идти к Богу добровольно, то мне помогут через боль. Значит, нужна боль в отношениях людей? Нужна! Дозированная боль необходима. Именно она отрывает от стабильности, от привязки и т. д. Поэтому мать, которая хочет правильно воспитать своего ребенка, должна уметь создать ему ту атмосферу, в которой он будет потом жить. Она должна уметь давать ему боль, в какой-то степени моменты несправедливости и т.д. и учить его проходить это.

Если я хочу только жить и быть благополучным и богатым, то рядом появится кто-то, кто меня обворует, предаст, невольно принесет мне болезнь. Если я не захочу идти к Богу добровольно, то мне помогут через боль. Значит, нужна боль в отношениях людей? Нужна! Дозированная боль необходима. Именно она отрывает от стабильности, от привязки и т. д.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

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.**

Около 80% людей подсознательно копируют те модели поведения, которые они видят по телевизору. А у детей и подростков этот процент еще больше. Современное ТВ, особенно российское, переполнено насилием, развратом и программированием на жизнь, полную ошибок и страданий. 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.

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

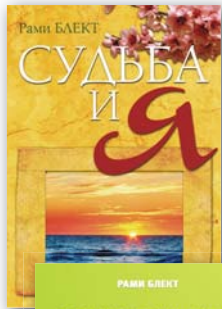
1. Книги Шивананды Свами.
2. Кацудзо Ниши «Золотые правила здоровья».
3. Рабби Шалом Аруш «Сад веры. Практическое руководство к жизни».
4. «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу», неизвестного автора. Эта книга будет полезна и поучительна всем, но те, кто считают себя православными, должны прочитать ее обязательно, на наш взгляд.
5. Книги Робина Шарма, особенно «Монах, который продал свой Феррари».
6. С. Лазарев «Диагностика кармы» (1-12).
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 мы рекомендуем другие книги этого замечательного педагога.
 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», книгу Экхарта Толле «Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели», а также другую книгу этого автора – «Сила настоящего».
- И, конечно, **новую книгу Радханатха Свами «Путешествие домой»**, которую всемирно известный учитель йоги Б. К. С. Айенгар назвал *ошеломляющей и вызывающей благоговейный трепет*.



«ПРОПУСК В ТРЕТЬЕ ТЫСЯЧЕЛЕНИЕ»

Вышло в свет второе улучшенное и дополненное издание книги Александра Усанина «Пропуск в Третье Тысячелетие». Материал, собранный и изученный писателем в процессе работы над ней, – огромен. В нём содержатся основы современной психологии, этики поведения и нравственности, а также обобщены достижения современной науки и учения наших предков, на основе которых автором даются рекомендации, открывающие глаза на современную ситуацию в мире и побуждающие к саморазвитию и развитию окружающих. Как можно реализовать себя в современном обществе и при этом быть здоровым и сильным, как правильно воспитать своих детей и тем самым усилить государство и нацию – обо всем этом вы узнаете из книги Александар Усанина «Пропуск в Третье Тысячелетие».



«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, прочитайте 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.

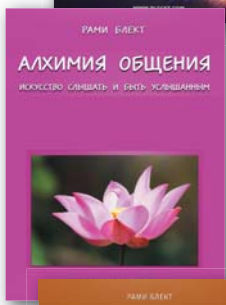
«..Я давно уже вместо подарков дарю друзьям книги Рами. Они всегда тепло благодарят меня, делятся своими радостными переживаниями, счастьем и вдохновением...»



«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