

# БЛАГОДАРЕНИЕ

С ЛЮБОВЬЮ

№ 5 / 2012

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

## В этом номере:

- Как быть счастливым и успешным в любви
- Как вырастить ребенка счастливым
- Равенство полов. Что это значит?
- О влиянии Луны на судьбу и здоровье
- Воспитание детей в различных духовных традициях
- Эффективнейшее очищение печени

## Над журналом работали:



ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

ЖИЗНЬ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ СЧАСТЬЯ

## БЛАГОДАРЕНИЕ №5

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.

Общий тираж номера: 146 000 экз.

## ИЗДАТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

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

## РЕДАКТОРЫ

Литературный редактор  
Галина Медведева

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

Выпускающий редактор  
Ольга Ширяева

## КОРРЕКТОРЫ

Юлия Шелл, Ольга Ширяева

## ДИЗАЙН И ОФОРМЛЕНИЕ

Оформление журнала  
Ханса-Студия

Ответственный за выпуск  
Сергей Медведев

## КОНТАКТЫ

Интернет-сайты  
blagoda.com | bleckt.com

Email  
bleckinfo@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

## ВЕРА В РЕБЕНКА ТВОРИТ ЧУДЕСА

Интервью с профессором Шалвой Александровичем Амонашвили..

2

## ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Самый опасный миф, убивающий миллионы .....

7

Эффективнейшее очищение печени .....

12

Аюрведа и дети .....

14

## СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Бизнесмен нового поколения .....

18

Равенство полов. Что это действительно значит? .....

24

Восточная психология о воспитании детей .....

29

Как вырастить ребенка счастливым .....

30

Школа будущего. Реальный опыт. ....

33

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

В чем смысл жизни .....

37

Размышления русского мудреца о деньгах .....

39

Педагогика третьего тысячелетия .....

41

Как спасти ребенка от разрушающего влияния современного мира ...

43

Рушится последний оплот русской культуры .....

48

Земля – живая планета .....

49

Ведическая культура и современная цивилизация .....

53

О влиянии Луны на судьбу и здоровье .....

57

## ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ

Как быть счастливым и успешным в любви .....

61

Великие философы о воспитании детей .....

66

Воспитание детей в ведической и христианской традициях .....

70

Взгляд на семью с точки зрения иудаизма .....

74

Ислам о воспитании детей .....

75

Воспитание детей в суфизме .....

76

Буддизм о воспитании детей .....

77

На Благо Мира Точка Ру .....

78

Жизнь великого православного святого XX века .....

79

Приключения святого-авантюриста .....

86

Ни с чем не соизмеримое познание .....

92

На вопросы читателей отвечает Дэвид Фроули .....

94

# ОТ РЕДАКТОРА



Здравствуйтесь, дорогие читатели! Мы очень надеемся, что и этот номер журнала вам понравится и принесет много пользы.

Искренне признаюсь: немного волнуясь, представляя вам наш новый выпуск журнала, – думаю, похожие чувства испытывает весь наш небольшой творческий коллектив. Мы не большие профессионалы в создании журналов, и наверняка, несмотря на все наши старания, в этом журнале могут быть какие-либо опечатки, технические ошибки, но для нас главное не форма, а содержание, суть: чтобы вы получили много вдохновения и знания для того, чтобы вы и ваши дети были счастливы, здоровы и успешны, а для этого нужно быть гармоничным, то есть состояться на 4 уровнях: физическом, социальном, интеллектуальном и духовном.

**Наш журнал основывается на энтузиазме и желании помочь многим людям и в какой-то степени попытаться спасти мир от всех видов быстро растающих кризисов: духовного, экологического, экономического, от почти полного разрушения института семьи и т. п.**

Судя по многим тысячам отзывов, которые мы получаем, журнал (его 4 предыдущих номера) помог многим людям. Более того, он был распространён на конференции лидеров всех религиозных конфессий, среди многих политических лидеров, а также во многих больницах и среди всех желающих, общим тиражом около одного миллиона экземпляров.

**Хотя мы не пропагандируем какую-то политическую или религиозную организацию и не принадлежим ни к одной из них, нам помогало много искренних душ разных национальностей и религиозных воззрений и в печати, и в распространении этого журнала. Спасибо им огромное!**

Все, кто участвует в подготовке журнала к печати, не получает никакой зарплаты или награду, и распространяем мы его также бесплатно. Хотя нам приходит все больше уведомлений, что некоторые продают наш журнал или собирают пожертвования на собственные нужды. Бог им судья.

В этом номере мы решили поместить детские фото авторов статей – у кого они еще сохранились. На обложке также изображены фото тех, кто участвует в создании и распространении журнала.

Простите – этот номер получился больше, чем предыдущие: нам многое хотелось донести до вас; к сожалению, не все статьи вошли в номер, но мы их обязательно поместим на наших сайтах.

Многие статьи, хоть и написаны простым языком, но повествуют об очень глубоких вещах. Они требуют вдумчивого чтения, поэтому было бы идеально, если бы вы пере-

читали журнал несколько раз.

Этот номер посвящен в первую очередь детям и образованию. Наша цивилизация, если не изменится быстро, очень скоро выродится, потому что те личности или общества, которые не относятся с вниманием и всей ответственностью к зачатию, рождению и воспитанию детей (в прямом смысле на всех уровнях), не имеют будущего.

За всю историю человечества едва ли найдется еще такое время, когда так относились к детям. Согласно статистике, сейчас в США сотни тысяч детей, занимающихся проституцией, в России – сотни тысяч беспризорников; семьи, где дети воспитываются в полных, благополучных семьях, можно пересчитать по пальцам. Таких детских страданий мир давно не видел. И это всё в мирное время... И все это благодаря тому, что наше общество потеряло нравственные и моральные нормы и делается практически все, чтобы полностью разрушить институт семьи. Хотя очевидно, что если он разрушится, то физически и психологически здоровые дети вырастать не смогут, да и взрослых, не имеющих гармоничных семейных отношений, трудно представить счастливыми и здоровыми.

Можно говорить про множество проблем, ошибок, которые привели мир к катастрофе: управление миром крупными корпорациями, порнография, продукты питания, больше напоминающие вкусную отраву, современное искусство и СМИ, которые в большинстве своем ведут к быстрой деградации, распространение мифа о «культурном» питье, пропаганда разврата и растления детей. Но в основе всех наших несчастий лежит то, что у нас нет подлинной духовности, заключающейся в следующем:

- **Мы есть вечная душа, временно воплощенная в этом бренном мире.**
- **Все проблемы в этом мире, и у нас в частности, от эгоизма, от желания получать намного больше, чем отдавать. Подлинное счастье нам принесет только бескорыстная жизнь, которая позволяет жить сердцем, безусловной любовью.**
- **Единственная реальность – это здесь и сейчас, а не там и потом.**

Но мы живем в обществе потребителей, где культ тела, наживы и чувственных наслаждений поставлен на первое место. Где восхищаются наиболее морально и нравственно деградировавшими личностями, инвалидами души, некоторые из которых имеют временно красивое тело.

И все же в последнее время появляется все больше светлых и мудрых душ, и это дает нам надежду, что мы правильно пройдем надвигающуюся мировую катастрофу и оставим нашим потомкам мир, в котором можно с легкостью жить гармоничной жизнью.

Мы надеемся, что наш журнал способствует этому в первую очередь, а именно: избавлению от эгоизма и, как следствие, от гордыни, алчности, агрессии, а также помогает вам становиться гармоничными, здоровыми и счастливыми!

Рами Блект

# ВЕРА В РЕБЕНКА ТВОРИТ ЧУДЕСА

Я много раз слышал от очень уважаемых мной педагогов, психологов и психотерапевтов восторженные мнения о Шалва Амонашвили как о выдающемся педагоге и человеке, и сегодня мы хотим вас познакомить с его взглядами на воспитание детей.

Шалва Александрович – Учитель с большой буквы, имеющий практически все ученые звания, какие только можно иметь. Но при всем при этом он очень скромный, по-настоящему любит детей и болеет за их воспитание, и дети (как, впрочем, и педагоги) действительно меняются к лучшему на его уроках и семинарах.

Я лично никогда не встречал успешного педагога, психолога, да и вообще по большому счету никого, кто достиг бы подлинного успеха и принес много пользы людям, не будучи при этом по-настоящему духовным человеком.

«По вере вашей да возрадуются вам». Характер и мировоззрение этого великого человека были сформированы на основе православного христианства, хотя он и не склонен это обсуждать. Ниже часть его официальных регалий.

Шалва Александрович Амонашвили – доктор психологических наук, профессор, почетный профессор Тюменского государственного университета, действительный член Российской академии образования, руководитель Центра гуманной педагогики и лаборатории гуманной педагогики при Московском городском педагогическом университете, научный руководитель экспериментальных школ в Москве, Санкт-Петербурге, Тюмени, Нижневартовске, Сургуте и других городах. Автор книг, переведенных на многие языки: «Педагогическая симфония», «В шко-



лу с 6 лет», «Здравствуйте, дети», «Как живете, дети?», «Единство цели», «Личностно-гуманная основа педагогического процесса», «Школа жизни», «Созидание человека», «Амон Ра» и др.

В 60–70-х годах Шалва Александрович возглавил массовый эксперимент в школах Грузии, имевший широкий отклик по всему миру в силу обоснования нового научного направления, которое обрело известность под названием «Гуманно-личностный подход к детям в образовательном процессе».

Его система «Школа жизни» рекомендована Министерством образования РФ для применения на практике. Принципы гуманной педагогики, разрабатываемые Шалвой Александровичем Амонашвили, понятны и близки всем творчески работающим педагогам, которые хотят избавиться в своей работе от рутины и шаблонов авторитарной педагогики.

Наиболее полный ответ на вопрос: «Что такое гуманная педагогика?» – мы находим у Шалвы Александровича:

«Эта педагогика принимает ребенка таким, какой он есть, соглашается с его природой. Она видит в ребенке его безграничность, осознает его космичность и ведет, готовит его к служению человечеству на протяжении всей жизни. Она утверждает личность в ребенке путем выявления его свободной воли и строит педагогические системы, процессуальность которых определяют учительская любовь, оптимизм, высокая духовная нравственность. Она поощряет педагогическое творчество и призывает к педагогическому искусству. Гуманное педагогическое мышление стремится объять необъятное, и в этом сила образовательных систем и процессов, рожденных в его недрах».

## Шалва Александрович, что Вы считаете самым главным в воспитании детей?

Давайте начнем с того, кто такие дети. Дети – это изумительный народ со своими привычками, характером, традициями игры, общения, даже шалостей. Самое лучшее определение понятия «дети» я нашел в книге «Словарь сути слов»: «Дети – народ, живущий в истине». И действительно, дети любят истину, а точнее не знают, что такое ложь. Но, живя в социуме, они видят, как взрослые лгут, ругаются, и дети адаптируются, теряя свою истинную природу.

Может, потому и сказал Иисус Христос: «...Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети,

не войдете в Царство Небесное». Ибо дети – народ, живущий в истине.

## И что же самое главное в воспитании детей, если исходить из такого понимания?

Нужно воспитывать в детях честность, совесть; хотя изначально дети живут по совести, но еще этого не понимают; нужно дать им возможность осознать, что такое совесть, и придерживаться ее. Направляйте детей на благородство, т. е. создавайте из них благородных людей. Благородство для меня является целью гуманной педагогики. Я задавал вопрос и учителям и родителям: «Что для Вас значит благородство?» И каждый раз

они не ошибались, абсолютно точно определяя смысл слова «благородство»: это доброта, любовь, честность, порядочность, великодушие, сострадание, сочувствие. Как идеал для человека и для гуманной педагогики я задал цель – воспитать детей такими. Все мои коллеги стараются придерживаться именно этой цели и с ранних лет воспитывать в детях благородство – величайшее состояние духа. В 60-е годы в СССР ставили целью воспитать хороших строителей коммунизма, это, конечно, хорошо, но людям же надо и отношения строить, и семью создавать, и детей воспитывать. Потом в нашей стране произошел раскол, и все стали воспитывать хороших строителей капитализма. Но все партии приходят и уходят, правительства приходят и уходят, мода меняется, но народ не должен терять благородства, честности и любви в душе. Вот если бы каждый живущий в городе был бы благородным, каким бы был этот город? Чистым, красивым, уютным, мирным. Поэтому, на мой взгляд, самое главное в воспитании детей – это благородство.

### **А с какого возраста, на Ваш взгляд, начинается воспитание детей?**

Многие считают так: сначала ребенок должен родиться, затем немного повзрослеть, и потом можно уже начинать его воспитание. У одного философа спросили:

- Когда начинается воспитание детей?
- А сколько лет Вашему ребенку? – в ответ спросил он у матери.
- Шесть недель от зачатия.
- Так вот, Вы уже на шесть недель опоздали.

А я бы добавил, что воспитание начинается еще до зачатия ребенка, – а именно с мысли, с желания, с мечты о своих детях в умах и сердцах будущих родителей. Когда ребенок появляется в утробе матери, он начинает подавать знаки, воспринимать внешнюю информацию, чувствовать, что к нему обращаются, с ним общаются. Экспериментально доказано, что если во время беременности рядом с ребенком играет приятная тихая музыка, например Моцарта, Баха, Чайковского, то ребенок спокоен, как будто прислушивается. Но если включить вместо этого шумную дисгармоничную музыку – ребенок начинает дергаться, как будто пытается закрыть ручками уши. Значит, изначально в ребенке живет гармония, а все, что дисгармонично, ему не нравится. А представьте, что ребенок часто находится в дисгармоничной среде: мама смотрит низкопробные

телевизионные передачи, читает дурные книги, желтую прессу, не дай Бог, курит, пьет, вокруг грохот, кто-то ругается, хамит, грубит. И вот рождается ребенок, который девять месяцев формировался в дисгармоничной среде. Естественно, он будет склонен к раздражительности, гневу, капризам.

Мне хочется пояснить это древнее слово – «воспитание». Ведь это то слово, от которого зависит судьба наша и наших детей. Заглянем «внутрь» слова – в нем кроется глубочайшая мудрость: воспитание – это «питание оси». А какой оси? Духовной, конечно. А чем эта ось питается? Она питается образами. Изначально в ребенке присутствует Творец, который раскрывается в нем с помощью потоков красивых, мудрых, возвышенных, наполненных всеми благами чувствами и намерениями образов. Родители должны думать, какие образы они дают своему ребенку до зачатия, во время беременности, после рождения, в детском саду, в школе. Ребенок должен «купаться» в этих красивых, возвышенных образах: приятной речи, искренних отношениях, мудрых и полезных знаниях, нежной и верной любви. Воспитание начинается задолго до зачатия, когда появляется желание, образ ребенка.

### **Шалва Александрович, скажите, пожалуйста, а на что нужно обращать больше внимания в воспитании мальчиков и девочек?**

Вы сейчас задели во мне одно переживание, которое сильно мучает меня. Недавно я обращался к сведениям об американском образовании и воспитании, и один из поразивших меня фактов такой: 30% населения Америки – люди с нетрадиционной сексуальной ориентацией. На днях в армии разрешили солдатам говорить о подобной сексуальной ориентации вслух. И неужели получается, что в Америке каждый третий рождается с нетрадиционной сексуальной ориентацией? Да, бывают такие отклонения от природы, т. е. болезни, но неужели так часто и так много? Этого не может быть, значит, цивилизация специально взращивает такие склонности у людей. Искусственно парней делают женственными, отучая от ответственности, а красивых девушек – мужеподобными. Но разве не лучше оставаться тем, кем тебя создала природа?

Для меня как для грузина крайне важна женская честь. В Грузии, например, честь женщины – превышает всего, честь семьи лежит на женщине. Она мать, жена, дочь. В первую очередь обращают внимание на женскую честь, благоразумие, целомудрие.





В воспитании девушек я придаю значение именно этому. Шить, вязать и готовить всегда можно научиться, иногда бывает, что мужчина готовит лучше. Женщина должна создавать пространство любви, быть женственной, нежной, спокойной, мудрой. Название последнего качества происходит от греческого имени античной богини («София» – мудрость), символизирующей Вечное Женское Начало. Это женское приданое от Бога. Что касается мальчиков – они будущие мужчины и должны защищать родину, семью, детей, стариков, свою честь. Мужчина должен быть преданным, верным, честным, уметь жертвовать. Но, к сожалению, в массовом воспитании происходит совсем наоборот.

Да, я сторонник эмансипации, чтобы женщинам была открыта дорога во всех сферах жизни, даже в управлении, но я бы не хотел видеть женщину, например, работающей в шахте. Есть сферы, где должны трудиться только мужчины.

### **А как быть, если жена сделала хорошую карьеру и занимает высокую должность, а муж социально ниже нее?**

Пусть мужчину это не унижает. Был случай, когда и у меня была начальницей женщина, она диктовала условия, командовала, но мужчине не следует воспринимать это как унижение. Управлять женщина должна тоже женственно. Вспомните прекрасный и очень поучительный советский фильм «Служебный роман». Была главная героиня мужеподобной руководительницей – у нее не складывались отношения с подчиненными, а как стала более женственной – все изменилось к лучшему. Она начала больше внимания уделять своей внешности, проявлять мягкость в общении, и, как следствие, ее стали уважать сотрудники и, в конце концов, она вышла замуж и родила ребенка.

Председателем Совета Федерации сейчас выбрали Валентину Ивановну Матвиенко. Неужели она будет там кулаками махать и кричать? Да, она призывает к порядку, но делает это по-женски.

В Федеральном собрании большинство составляют мужчины, которые сами ее выбрали, и они понимают, что в женщине есть Божественная мудрость и интуиция. И если мужчину что-то не устраивает, он может спокойно объяснить свою позицию, но не унижаться. Понимаете,

там, где есть благородство, не возникнет чувства зависти, ревности или ущемленности.

Или рассмотрим отношения матери и сына в семье: ведь не только отец, но и мать воспитывает сына, направляет его. И если семья гармоничная, со своими традициями, то отношения между матерью и сыном сохраняются доверительными на всю жизнь, и мама существенно влияет на образ жизни сына и его семьи.

### **Следующий вопрос несколько щепетильный: «А как быть, если по своей глупости будущая мама сделала аборт?»**

Вопрос об абортах я рассматривал в своих книгах. Вообще это большой грех, который практически невозможно «смыть», фактически это убийство ребенка. Поэтому женщина не должна идти на это, что бы ни случилось. Ведь раз Бог послал ей ребенка, значит, он даст возможности для его рождения и воспитания. Но раз такое уже произошло, чтобы сгладить грех аборта, нужно дарить заботу, любовь, внимание, служить своим следующим или уже имеющимся детям, а если не получается больше родить, то другим детям, и не только детям – вообще всем окружающим людям, ибо все люди вырастают из детей.

Нужно найти в себе силы быть более внимательным, чутким, терпеливым, великодушным, сострадательным ко всем. Только это может как-то смягчить грех аборта. А дальше уже от Бога зависит, простит он вас совсем или нет. Но как сказал святитель Иоанн Златоуст: «Будем же каяться и творить достойные плоды покаяния». Так творите же достойные поступки, чтобы смыть следы грехов.

(Более подробно о том, как смягчить грех аборта или освободиться от него, вы можете прочитать в журнале «Благодарение с любовью», № 4).

### **А как Вы считаете, сколько детей должно быть в семье?**

По народной пословице: «Один ребенок в семье – это регресс, два – это просто компенсация, а три или больше – это уже прогресс». Чем больше детей в семье, тем больше прибыли благородства, великодушия, любви, доброты. Тем более, когда страна переживает кризис и демографический, и духовный. Россия – огромная страна, а пространства не осваиваются в полной мере. Не все могут похвастаться возможностью иметь троих или больше детей, но если такая возможность есть, надо создавать большую, крепкую, дружную семью в любви.

### **Какие рекомендации Вы можете дать будущим мамам?**

Об этом я часто говорю своим студенткам, когда объясняю феномен воспитания. Нужно вообразить своего будущего ребенка здоровым, счастливым, талантливым, гармоничным, любить его, а также всех детей во-

круг, относиться к ним с нежностью, заботой и пониманием, проявлять свою женственность по отношению к детям, дать практику своим материнским чувствам. Будущей маме очень важно думать о возвышенном и прекрасном, ибо мысль, как известно, материальна. Чем более возвышенны и благочестивы будут мысли будущих родителей, тем чище будет душа их ребенка. А когда ребенок уже находится в утробе матери, нужно беречь его и себя от возможных раздражителей, молиться Богу о нем, разговаривать с ним, давать ему слушать хорошую музыку. Пусть отец прикладывает ухо к животу и шепчется с ребенком. В семье должны быть лад, взаимопонимание, взаимная поддержка и любовь. Это и есть те самые чистые потоки любви, благодаря которым и питается ребенок.

*В утробе матери ребенок живет в гармонии, а все, что дисгармонично, ему не нравится. Если ребенок девять месяцев находится в дисгармоничной среде: мама смотрит низкопробные телевизионные передачи, читает дурные книги, желтую прессу, не дай Бог, курит, пьет, вокруг грохот, кто-то ругается, хамит, грубит, – естественно, он будет склонен к раздражительности, гневу, капризам.*

### **Какие книги и методики Вы посоветуете для воспитания детей?**

Прежде всего, я приверженец классической педагогики, начиная с трудов Марка Фабиена Квинтилиана («Воспитание оратора») до произведений Василия Александровича Сухомлинского («Сердце отдаю детям», «Рождение гражданина»). В книге М. Ф. Квинтилиана «Воспитание оратора» есть такая замечательная фраза: «Отец, коль скоро родится у тебя сын, должен ты с того же самого времени возыметь об нем добрую надежду...» Давайте разоведем эту идею.

Когда в семье рождается ребенок, мы должны на него возложить самые большие надежды. А какие надежды большие? Речь не идет о деньгах или карьере – мы говорим о благородстве и любви в душе. А все материальное, что должно быть по судьбе, само придет к ребенку, если внутри него любовь. И что получится? Большие надежды порождают в родителях большую заботу о ребенке, раскроют в них глубину любви, ибо родители будут искать пути оправдания своих надежд, а этот поиск и есть воспитание и педагогика.

Есть еще одна прекрасная книга – Иоганна Генриха Песталоцци «Как Гертруда учит своих детей». Это классика воспитания, конечно, сейчас в современном мире мы немного иначе будем воспитывать своих детей, но в этих книгах есть базовые принципы, которые актуальны и важны для многих поколений. Среди моих книг есть, например, «Искусство воспитания» – она о семейном воспитании.

**Иногда так бывает, что мама и папа настолько любят своего ребенка, что буквально душат его своей любовью. Как родителям почувствовать эту грань между любовью и давлением?** Когда душат – это уже не любовь, а насилие. Эту грань никакой за-

кон не определяет, здесь нужно слышать, что говорит твое сердце. Родителям сердце всегда подсказывает, где нужно повлиять на ребенка, а где дать ему свободу, когда нужно отругать ребенка, а когда не нужно этого делать. Некая мудрая педагогика, заложенная от природы, всегда присутствует в женщине. Нужно слушать свое сердце, ибо сердце – это хранитель Божественной мудрости. Наблюдайте за детьми – своим поведением они подсказывают вам эту грань. Никакие весы не покажут вам эту меру любви. Любить нужно не умеренно, а мудро.

**Спасибо. Мы уже ранее немного затрагивали этот вопрос: «Насколько важна духовная сторона воспитания? В чем и когда она должна проявляться?»**

На мой взгляд, духовная сторона самая важная.

Дело в том, что классическая педагогика, также как и искусство, культура, развивается только на основе понятия духовности. А что такое духовность?

Духовность можно сравнить с клеткой живого организма, в которой есть ядро. А что есть это ядро? Это вера. Настоящая духовность без веры не существует. В современном мире все явления пытаются трактовать с материальной точки зрения, но веру нельзя потрогать или увидеть. Вера есть предчувствие истинного знания.

У В. А. Сухомлинского есть хорошая фраза: «Без духовной общности истинное воспитание не состоится». А что такое духовная общность между родителями и ребенком? Вначале общность естественно присутствует: младенец очень привязан к родителям, он не может жить без мамы и папы. Но проходит время, и эта привязанность ослабевает, и даже бывает, что родители и взрослые дети становятся врагами, теряется взаимопонимание, взаимоуважение, и духовная общность распадается.

Значит, эту общность, которую нам подарила природа, мы не возвращали, не уберегли ее, и наступил момент, когда ребенок нуждается в воспитании, в питании духовной оси, а нить-то порвалась, и слова родителей уже не влияют на ребенка. Надо беречь эту нить, беречь и возвращать эту общность, питать любовью эти отношения. Но какой любовью? Чуткой, понимающей, терпеливой, сострадающей, жертвующей. Недостаточно просто сказать: «Я тебя люблю», – любовь не будет утверждаться. Любовь делом подтверждается.

Многие родители думают, что когда ребенок плачет, а они его ругают, дают наставления, то тем самым воспитывают, но в этот момент ребенок не всегда готов услышать близких, и общность между ним и родителями не существует, только может родиться взаимная агрессия.

Понятие духовности включает в себя любовь к ближнему, понимание, сострадание и сопереживание. И как сказал один праведный: «С детьми надо говорить не о Боге, а о доброте и любви». В основе гуманной педагогики лежит истинное понятие духовности. Духовность и гуманность – это очень близкие понятия.

«Умен» в переводе с санскрита «человек, ищущий в себе связь с Творцом». А этот поиск и есть духовность, без духа Творца искать невозможно. Многие не знают, что этому слову в русском языке есть противостоящее слово «дура» – это тот человек, который рвет связь с Творцом.

### **Спасибо. На прощание что Вы посоветуете, пожелаете нашим дорогим читателям?**

Я бы хотел подарить читателям этого прекрасного журнала три заповеди:

1. Верить в безграничность ребенка.

Ребенок как космос. Есть классик педагогики Ян Амос Коменский, который сказал: «Ребенок – микрокосмос, который в состоянии объять макрокосмос». Как бы ребенок ни учился, нужно верить в то, что его возможности безграничны, что он талантлив и у него все получится.

Вера в ребенка и любовь к нему творит чудеса и делает возможным то, что на первый, материалистичный взгляд кажется невозможным.

2. Ни в коем случае нельзя обзывать, унижать ребенка.

Ищите ласковые, мудрые слова, исходя из возвышенной Веры и Любви. Не «глупый», а «глупыш ты мой». Верьте в свою искру божью, ибо любой родитель уже от Бога педагог. Берите систему воспитания ребенка из своего открытого сердца, где хранится Божественная мудрость.

3. Воспитывать ребенка не авторитарно, а гуманно.

Слова «не трогай», «не бери», «угомонись», «замолчи» сделают вас с вашим ребенком только врагами. Выстраивайте отношения на основе уважения, доброты, ласки, нежности, понимания и сострадания – это и есть гуманная педагогика. Верить нужно в ребенка.



*Это интервью взяла и подготовила к печати Мария Уткина. В издательском центре «Благодарение» Мария ведет занятия по гармоничному развитию для подростков. Email: [utkina.maria@mail.ru](mailto:utkina.maria@mail.ru)*

## **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, вызванное 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.



# САМЫЙ ОПАСНЫЙ МИФ, УБИВАЮЩИЙ МИЛЛИОНЫ

Мой дед прошел всю войну, а после нее закончил Московский институт легкой промышленности и, начав с должности инженера, вырос до директора объединения нескольких пивзаводов. Он обладал многими замечательными качествами и был очень уважаемым человеком. Моя мама гордилась им и хотела, чтобы я вырос похожим на него. Только одно ее расстраивало: то, что дед занимался вредным для людей делом. Она получила медицинское и биологическое образование, работала в научной лаборатории и знала, что спиртное – даже в малых дозах – очень вредно и опасно. На примере множества людей, включая своего родного брата (который подавал большие надежды в учебе и в спорте, но из-за пристрастия к курению и алкоголю, в основном к пиву, все растерял, стал неудачником во всех сферах жизни и умер в раннем возрасте от рака горла), она поняла, как опасен этот яд для души и тела. Она взяла с меня слово, что я никогда не буду пить, и попросила пропагандировать трезвость.

С детства я был не более талантлив, чем ее брат, которому в юности родители разрешали немного пива и вина, но по крайней мере сегодня я жив и думаю, что в основном это благодаря данному мною обету. Никогда не страдал от того, что не пил, и уж скучной свою жизнь точно не могу назвать... Еще в молодости пробовал напиться с друзьями, обкуриться – и понял, что мерзко и противно с самого начала...

Недавно прочитал в одной из крупнейших канадских газет о том, что производители алкоголя стали использовать один успешный рекламный трюк: в тексты песен вставляются названия алкогольных марок. В статье был приведен пример: после какой-то песни в стиле рэп продажа коньяка упомянутой в ее тексте марки увеличилась примерно на 20%, а то, что покупателями были в основном молодые люди, далеко не все даже совершеннолетние, – это никоим образом не интересовало.

**Мы живем в век, когда многие люди считают своей главной целью личное обогащение и стремятся к нему любыми путями, наплевав на все духовные, моральные и нравственные нормы, на экологию и здоровье людей, и даже на детей.** Западным миром правят крупные корпорации: они делают все, что хотят,

платят ученым, чтобы те говорили прессе странные вещи, политики принимают странные законы и т. д.

Лет примерно 15 назад один парень из Калининграда показывал мне рекламную листовку пивной корпорации, в которой говорилось, что пиво – самый полезный напиток, намного полезнее молока – в общем, пейте на здоровье... Конечно же, там были опубликованы научные доказательства. Сейчас производители на подобное уже не решаются, так как все знают, что самые элементарные исследования покажут, что пиво разрушительно действует на весь организм, особенно молодой, и если долго искать, то, может, и можно найти в нем что-то полезное, но вред от этого «пойла для плебеев» столь огромен, что он легко перекрывает все плюсы.

В цианистом калии – страшном яде, который убивает почти мгновенно, – также можно найти что-то полезное: сказать, что в первые секунды после того, как

вы выпили яд, организм работает так-то и это полезно в том-то, – но ведь сразу после этого человек умирает в страшных муках! Реклама спиртного, сигарет и скрытая реклама наркотиков, которой сейчас появляется все больше, имеет очень похожий механизм: в чем-то это полезно, да, но что будет через несколько недель, месяцев, лет, а для кого-то и минут? Об этом умалчивается. В конце этой статьи я привожу статистические данные, недвусмысленно показывающие, что от отравления алкоголем в России регулярно происходят десятки тысяч только официально зарегистрированных быстрых смертей.

И также данная статистика «дополняет» эту картину, показывая, что вторая часть употребления алкоголя напоминает самый страшный фильм ужасов. Может быть, поэтому сейчас так растет популярность фильмов ужасов?

Также основной упор в рекламе делается на то, что пить спиртное – это «круто» и приведет вас к «красивой жизни». Почти все плакаты и рекламные ролики сделаны так, что влияют на ваше подсознание, заставляя верить в эту страшнейшую ложь. Любимый психолог вам скажет, что, если вам нужно пить или курить для крутизны, это говорит о наличии серьезных

*В цианистом калии – страшном яде, который убивает почти мгновенно, – также можно найти что-то полезное: сказать, что в первые секунды после того, как вы выпили яд, организм работает так-то и это полезно в том-то, – но ведь сразу после этого человек умирает в страшных муках! Реклама спиртного, сигарет и скрытая реклама наркотиков, которой сейчас появляется все больше, имеет очень похожий механизм.*

психологических проблем и больших внутренних комплексов. Красивая жизнь... Начнем с внешности: **даже небольшая доза алкоголя может быстро превратить самое красивое лицо в красное, его выражение станет тупым и агрессивным, а всего через несколько месяцев или лет регулярного употребления спиртного на него вообще будет страшно смотреть.** Вспомните лица алкоголиков. Ничто так пагубно не действует на нежную кожу лица, да и на фигуру в целом, как курение сигарет и употребление алкоголя, включая вино и пиво.

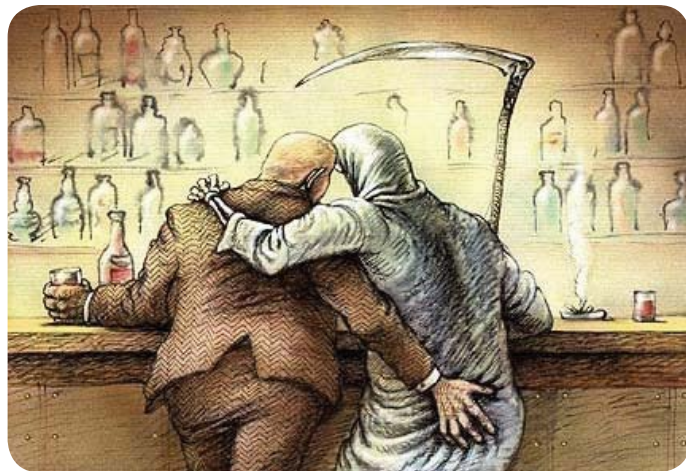
Алкоголь может превратить самую счастливую жизнь в серое существование без будущего, со многими авариями и трагедиями. Разве кто-то, положив руку на сердце, станет утверждать, что пьяные люди красивы, что ими приятно любоваться? Особенно если они идут с детьми...

На духовном, физическом, интеллектуальном, социальном уровнях разрушения происходят даже от приема небольших доз алкоголя. Но те, кто выпускает этот страшный яд и кто к нему привык и пытается оправдаться, кричат: «Тише, тише! Ну да, вредно, ну убивает и разрушает, но если понемногу, то не заметно, а может быть, в чем-то даже и полезно!» И вкладываются огромные деньги, чтобы доказать, что спиртное в малых дозах (так называемое «культурное питье») не приносит особого вреда... **Только в глубоко невежественной «культуре» может появиться сочетание таких взаимоисключающих понятий как «культура» и «алкоголь».** Чтобы слушать оперу, читать хорошую книгу, общаться с мудрым человеком, посещать картинные галереи (не говоря уже о духовно-религиозных мероприятиях) и т. д., нужно быть абсолютно трезвым! Настоящее искусство – это то, что приближает нас к Божественному, делает более бескорыстными и наполненными безусловной любовью, а даже капля спиртного или сигарета, наоборот, быстро отдаляют от Высшей цели жизни.

Конечно, есть какие-то шаманские, языческие и сатанистские культы, где некоторые ритуалы требуют употребления специально приготовленного спиртного или даже наркотиков, но разве это наш путь?!

**Реклама спиртного и табачных изделий сейчас в основном рассчитана на молодежь и на детей (!), и даже на беременных женщин. Мол, ну выпейте немного – это не страшно. Молодежью легко манипулировать: производители алкоголя играют на желании быть «крутыми», на духе противоречия, свойственном юному поколению, противопоставляющему себя взрослым, и т. д.**

Те, кто осознанно отравляет сознание людей, знают и используют в своих целях страшный закон: даже если вы выпили совсем немного, вы перестаете слышать свою интуицию, голос своего сердца, и следующую рюмку выпьете уже легче, а следом и все остальное.



Совсем недавно прочитал «сенсационную новость»: где-то в Англии исследователи пришли к выводу, что алкоголь не вредит беременности, даже наоборот: дети лучше рождаются. Людей, кто утверждает такое и кто это потом печатает, назвать иначе, кроме как скотами, язык не поворачивается! В Интернете уже можно найти данные о том, что и младенцам можно и полезно спиртное. Но это уже последняя стадия духовной деградации...

**Мы призываем вас полностью отказаться от употребления алкоголя и сигарет – как минимум на 3 года – ради себя, ради своих близких. Поверьте, вы ничего не потеряете, никто еще не заболел и не умер от того, что не курил сигареты, не принимал спиртное или наркотики!**

Чтобы перечислить все плюсы жизни без интоксикаций, понадобится не одна страница, и вы не попадете в эту страшную статистику, которая приводится ниже. А если вы действительно хотите сделать хоть что-то полезное миру сейчас, то посвятите себя пропаганде здорового образа жизни. Даже небольшая ваша деятельность в этой области может спасти сотни и тысячи людей.

**Приглашаем вас в клуб настоящих мужчин и женщин-богинь!**

Павел Неуструев,  
кандидат психологических наук

Вот мнение об этом одного из наших читателей: «...в церкви при крещении младенцам в ротик вливают ложечку 12-градусного церковного кагора – «крови Христовой!» (Вот так возвращают алкоголиков и вампиров!) Нужно призвать Церковь давать при крещении безалкогольное вино – так многие батюшки уже делают (те, у кого есть здравый смысл!), и это не противоречит ни ритуалу, ни здравому смыслу. Наоборот! Это алкоголь противоречит приобщению человека к Богу. А даже малая доза в младенчестве вызовет в будущем предрасположенность к алкоголю, который уводит людей от Всевышнего!»

## СТАТИСТИКА И ВЫВОДЫ НЕЗАВИСИМЫХ УЧЕНЫХ

Германские ученые доказали, что при прочих равных условиях в возрасте, комплекции, количестве выпитого **женский мозг поражается алкоголем в два с лишним раза быстрее мужского.**

В семьях, употребляющих алкоголь, смертность детей в первые месяцы жизни в **5 раз выше и в 5 раз чаще рождаются физически и психически неполноценные дети, чем в трезвых семьях.**

У «культурно пьющих» дети с аномалиями рождаются в 4–5 раз, а у алкоголиков – в 37 раз чаще, чем у трезвенников. **У матерей-пьяниц 60% детей не доживают до одного года.** Ученые Новосибирска путем анализа данных, опубликованных в печати, с помощью точных математических вычислений установили, что **99% дефективных и умственно отсталых детей стали такими в результате употребления алкоголя их родителями.**

**Более 90% детей, страдающих психическими и физическими расстройствами, рождается от родителей, которые начали пить в школьном возрасте.** В 100% случаев от хронических алкоголиков рождаются неполноценные дети.

**Употребление даже небольшого количества алкоголя до зачатия или во время беременности как минимум в 30–50% случаев нарушает нормальное развитие плода,** что может приводить к возникновению комплекса врожденных дефектов и рождению психически и физически неполноценного ребенка. Этот синдром имеет несколько названий: «алкогольный синдром плода», «алкогольная эмбриопатия», «фетальный или плодный алкоголизм», «алкогольная эмбриофетопатия» – и описан многими исследователями.

Для него характерны: **церебральная недостаточность и задержка психического развития с олигофренией в дальнейшем (93–95%); задержка внутриутробного развития (80–90% детей); черепно-лицевые аномалии (84–88%); мышечная гипотония (40–62%); гиперактивность и агрессивность (54–60%); врожденные пороки развития, в основном – патология сердечных перегородок (30–50%).**

Частота развития полного алкогольного синдрома плода, по данным литературы, составляет 2–5%, но отдельные его проявления встречаются значительно чаще (у каждого 2–3-го ребенка, рожденного от родителей, злоупотребляющих алкоголем).

**Алкоголь и продукты его распада сохраняются в организме до 20 суток.** Организм молодого мужчины восстанавливает пораженные алкоголем половые клетки в течение 100 дней полного воздержания от алкоголя. У девочек и женщин такой возможности нет вообще, так как они рождаются с полным набором половых клеток. И если выпита хотя бы 1 бутылочка пива или баночка алкогольсодержащего напитка, она поражает одну или несколько этих клеток. Эта пораженная клетка может вырасти и выстрелить больным ребенком. У девочек такой защиты, чтобы все негативные последствия принятия алкоголя исчезали бы после 100 дней воздержания, нет.

Были поставлены эксперименты на куриных яйцах. Под птицематку заложили 160 яиц, в помещении, в подвале которого варился спирт. Пары спирта попадали на яйца. Какой получился результат? Подошел срок. Птенцы вылупились только из половины яиц, 40 было мертвых, 25 мутантов (без клюва, лапок и т. п.), оставшиеся имели отклонения.

## УЧЕНЫЕ РАЗВЕЯЛИ ПОСЛЕДНИЙ МИФ ОБ АЛКОГОЛЕ

ИТАР-ТАСС

Почти всем известно мнение определенного ряда ученых о пользе небольшого количества красного вина. Дескать, оно защищает от сердечных приступов, рака и еще множества неприятностей и болезней. Однако независимые ученые заявляют, что это всё выдумка и заказная работа.

Специалисты из Австралии заявляют: **алкоголь в любом виде и дозе вредит организму без исключения. Алкоголь оказывает влияние только на рост заболеваемости раком, диабетом и болезнями сердца.** Выводы сделаны на основе анализа всех доступных научных сведений. Позитивный эффект алкогольных напитков, оказываемый на сердечно-сосудистую систему, сильно преувеличен, тогда как вред абсолютно очевиден и доказан.

Уместно привести результаты уникального эксперимента, проведенного французским ученым Моррелем. Ученый проследил за жизнью четырех поколений, употребляющих алкоголь, и записал результаты исследования: **«В первом поколении – нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором – пьянство в полном смысле этого слова; представители третьего поколения страдали**

**ипохондрией, были склонны к убийству, самоубийству; в четвертом – тупость, идиотизм, бесплодие...»**

К числу грубых нарушений психики под влиянием алкоголя надо отнести рост самоубийств. По данным ВОЗ, самоубийства среди пьющих в 80 раз чаще, чем среди трезвенников. Около 80% подростков, совершивших преступления, находились под воздействием алкоголя.

**– В результате вредного употребления алкоголя ежегодно умирает 2,5 миллиона человек (имеется в виду количество только доказанных смертей), и эта цифра растет.**

– От причин, связанных с алкоголем, ежегодно умирает 320 000 молодых людей в возрасте 15–29 лет, что составляет 9% всех случаев смерти в этой возрастной группе.

**– Алкоголь является третьим по значимости фактором риска бремени болезней в мире; это основной фактор риска в западной части Тихого океана и Америке и второй по значимости фактор риска в Европе.**

– Алкоголь ассоциируется со многими серьезными проблемами общества и развития, в том числе с насилием, безнадзорностью детей, жестоким обращением с ними, а также с невыходом на работу.

Большинство смертей, связанных с алкоголем, были вызваны сердечными заболеваниями, раком и циррозом печени. Более того, **начиная с 2000 года, количество смертей от алкоголя постоянно увеличивается, в основном из-за того, что увеличилось количество пьющих женщин.** Инвалидность, вызванная употреблением алкоголя, в основном наблюдается у молодежи: 34% – это люди в возрасте от 15 до 29 лет, 31% – от 30 до 44 лет, 22% – от 45 до 59 лет. По данным ВОЗ, в настоящее время алкоголизм выходит на первое место среди причин ухудшения здоровья населения земного шара и является одной из острых проблем современности.

## ИЗ ДОКЛАДОВ ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ

[Http://www.open-letter.ru/letter/23442](http://www.open-letter.ru/letter/23442)

Комиссия Общественной палаты Российской Федерации по социальной и демографической политике, Общественный совет Центрального федерального округа:

**Алкоголь – главный фактор катастрофической убыли населения России.** В современной России злоупотребление алкоголем приводит к преждевременной смерти около полумиллиона (!) человек ежегодно. Каждая четвертая смерть в России прямо или косвенно связана с алкоголем: около 30% смертности среди мужчин и 15% – среди женщин. Алкогольная смертность включает не только случайные отравления алкоголем, но и 2/3 смертей от несчастных случаев и насилия, 1/4 смертей от сердечно-сосудистых заболеваний и многое другое.

**Злоупотребление алкоголем – главная причина того, что продолжительность жизни среди мужчин в России ниже, чем в десятках несравненно более бедных стран.**

### Убийства и самоубийства

По данным пресс-службы МВД, около 80% убийц в России нетрезвы в момент убийства. Такое же состояние выявляется и у около 40% самоубийц.

### Оставленные дети

**Россия занимает первое место в мире по количеству брошенных детей.** Алкоголизм – наиболее распространенная причина оставления детей и лишения материнских прав в РФ. По данным исследований, почти у половины воспитанников детских домов в России наблюдаются признаки алкогольного синдрома плода.

### Дорожно-транспортные происшествия

**Более 60% смертельно травмированных в ДТП в России погибают с повышенным содержанием алкоголя в крови.** При этом официальная статистика по водителям, задержанным в состоянии алкогольного опьянения, занижается на порядок.



## Разводы

**Катастрофически высокий уровень алкогольных проблем в России ведет и к катастрофически высокой разводимости – по этому показателю Россия находится на втором месте в мире.**

В настоящее время в Российской Федерации от случайного отравления алкогольной продукцией умирает более 23 тысяч человек.

## Алкоголизация детей

**Более 80% подростков потребляют алкогольные напитки.** Возраст приобщения к алкоголю по сравнению с советским периодом снизился с 17 до 14 лет.

По данным Роспотребнадзора, в России треть несовершеннолетних юношей и девушек выпивают ежедневно.

Между тем доказано, что раннее приобщение к алкоголю увеличивает в 5–6 раз риск развития алкоголизма и насильственной смерти в будущем.

Экономические потери составляют не менее 1 700 000 000 рублей в год.

Они связаны с повышенной смертностью, потерей продолжительности здоровой жизни, утратой трудоспособности, со снижением производительности труда, затратами на лечение связанных с алкоголем заболеваний, с социальными выплатами государства инвалидам, сиротам, с ущербом от пожаров, ДТП, с расходами на содержание заключенных, на борьбу с преступностью и беспризорностью.

Зато когда говорят об ограничении продаж спиртного, то сразу раздается крик: «Сколько людей потеряют работу!» – Р. Б.

Таким образом, злоупотребление алкоголем – основной и главный фактор демографического и социального кризиса в России, общенациональная угроза на уровне личности, семьи, общества, государства и, следовательно, угроза национальной безопасности.

## НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ

### Статистика ДТП в России за 10 месяцев (январь–октябрь) 2010 года

10 176 ДТП произошло по вине водителей, находившихся за рулем в состоянии опьянения, в результате этих ДТП 1 625 человек погибли, а 14 903 человека получили ранения.

### Статистика ДТП в России за 2009 год

12 326 ДТП произошли по вине водителей, находившихся за рулем в состоянии опьянения, в результате

этих ДТП 2 217 человек погибли, а 18 206 человек получили ранения.

### Статистика ДТП в России за 2008 год

В нетрезвом состоянии совершено 13 611 ДТП, в результате которых погибли 2 383 и ранены 19 887 человек.

Статистические данные за предыдущие годы лишь подтверждают очевидное – десятки тысяч смертей на дорогах имеют место по вине пьяных водителей.

## НАШ АНАЛИЗ СИТУАЦИИ: КАК ПРОИЗОШЛА ПОДМЕНА ПОНЯТИЙ

### 1972 год

ГОСТ 18300-72, п. 5.1

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

**Этиловый спирт** – легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

### 1982 год

ГОСТ 5964–82, п. 4.1

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

**Этиловый спирт** — легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам.

### 1993 год

ГОСТ 5964—93, п. 7.1

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

**Этиловый спирт** — легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом.

Это полное определение этилового спирта дано в 1972 году. К сожалению, под напором алкогольно-табачно-наркотической мафии это определение постепенно изменяло свою истинную сущность, что наглядно подтверждают следующие данные, выписанные по хронологии:

Вот так за 20 лет полностью исчезли из первоначального определения слова: «относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». И получилась как бы безобидная для здоровья человека жидкость.

ющим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». И получилась как бы безобидная для здоровья человека жидкость.

**Скоро мы можем дожить до того, что лобби от алкогольной мафии проведут формулировку, говорящую, что спирт – самая полезная жидкость, по крайней мере если пить не ведрами...**

# ЭФФЕКТИВНЕЙШЕЕ ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Дорогие читатели! Мы не раз говорили о том, что, даже если вы ведете здоровый образ жизни, для физического и духовного здоровья важно периодически заниматься очищением организма. Наше тело подобно машине, которой нужно время от времени как минимум менять масло и фильтры, и оно нуждается в чистке, как внешней, так и внутренней. Делая такие чистки регулярно, вы избавитесь от имеющихся или только начинающих болезней, будете выглядеть намного моложе и красивей, обретете здоровый цвет лица. Достоинства таких чисток можно перечислять долго.

В аюрведических источниках говорится о шести стадиях развития болезни. На внешнем уровне болезнь проявляется только на пятой стадии – появляется боль. На четвертой стадии начинается засорение организма шлаками (особенно тех органов, которые скоро начнут болеть), и начинается оно с кишечника.

О важности чистки кишечника мы говорили в четвертом номере. Сейчас же мы настоятельно рекомендуем вам почистить печень: от этого органа во многом зависит наше здоровье и красота, а также ментальное спокойствие. Те, кто уже это сделал, утверждают, что у них ушли многие негативные эмоции, особенно гнев и раздражительность. Я знаю множество людей, которые

периодически чистят организм: все они выглядят лет на 10–15 моложе своего возраста и находятся в отличной форме.

Ниже мы даем вам методику, которая, на наш взгляд, наиболее проста и эффективна. **Она была разработана немецким ученым Андреасом Морицем, написавшим замечательную книгу «Удивительное очищение печени».** Около 600 человек (только из известных мне людей) провели ее, и у всех получилось. Мы очень рекомендуем вам ее провести. Только, пожалуйста, сначала убедитесь, что в вашем желчном пузыре нет камней и вы не беременны: беременным женщинам эта и другие подобные чистки запрещены – чиститься нужно до зачатия. Еще перед чисткой печени мы рекомендуем вам почистить кишечник: может быть, сделать несколько клизм, поесть продуктов, оказывающих слабительное действие (чернослив, груши) и содержащих много клетчатки, больше пить воду, не есть в дни, предшествующие чистке печени, жареного и продуктов с химическими добавками – все это облегчит вашему организму задачу и усилит эффект чистки во много раз.

Успешной вам чистки! Будьте чисты на всех уровнях – это залог здоровой, счастливой и успешной жизни.

## ОПИСАНИЕ ПРОЦЕССА

Очищение печени и желчного пузыря от камней – один из самых важных и эффективных методов оздоровления.

### Наилучшее время для чистки

Процедура длится 16–20 часов, которым предшествует шестидневная подготовка. Последний этап процедуры лучше проводить в выходные. Хотя чистка печени эффективна в любой период, лучше ее проводить вскоре после полнолуния. Подготовительный этап начинать за 5–6 дней до полнолуния.

### Диетические рекомендации

В течение всей недели проведения процедуры нельзя потреблять холодные напитки и продукты: остужая печень, они препятствуют процессу очищения. Все должно быть нагрето до комнатной температуры. Избегать молочных, жареных продуктов и продуктов животного происхождения, чтобы во время чистки печени вам не стало плохо.

### Прием медикаментов

Во время процедуры воздержитесь от приема каких бы то ни было лекарств, витаминов, биологически активных добавок, если в этом нет крайней необходимости.

Не нужно нагружать печень дополнительной работой: это может помешать процессу очищения.

### Очищение кишечника

Обязательно промойте кишечник до и после чистки печени. Регулярные испражнения еще не означают, что в кишечнике нет никаких заторов.

Очищение толстой кишки за несколько дней до процедуры и на шестой день подготовки позволяет свести к минимуму ощущения дискомфорта и тошноты во время промывания печени, предотвращает подъем чистящей смеси или шлаков вверх по кишечнику и помогает организму быстрее избавиться от камней.

Чтобы очистить печень от камней, вам потребуется следующее:

- Яблочный сок – шесть литровых пакетов (лучше свежесжатый. – Ред.).
- Магnezия (магния сульфат, английская соль) – 4 столовых ложки, растворенных в трех стаканах воды.
- Натуральное оливковое масло холодного отжима – 1/2 стакана.

– Грейпфруты или лимоны с апельсинами – выжать 2/3 стакана сока.

– Литровая и полулитровая банка с крышкой.

### Подготовка

В течение шести дней выпивайте по одному литру яблочного сока. Пейте его понемногу, между приемами пищи (не пить перед едой и в течение двух часов после еды, а также вечером перед сном).

Что делать на шестой, последний, день подготовки:

С утра съешьте овсяную кашу без сахара, молока и масла. Можно есть фрукты и пить фруктовые соки. На обед ограничьтесь приготовленными на пару овощами с белым рисом.

После 14 часов ничего не ешьте и не пейте (кроме чистой воды).

18:00. Растворите четыре столовые ложки магнeзии (английской соли) в трех стаканах фильтрованной воды, залитых в банку. Это количество смеси разделите на четыре части (по 1/2 стакана или 180 мл). Выпейте первую порцию. (Магнeзию можно запивать небольшим количеством воды или добавить немного лимонного сока для улучшения вкуса. Некоторые люди, чтобы не чувствовать горечи соли, пьют жидкость через широкую соломинку.)

20:00. Выпейте вторую порцию (по 1/2 стакана) магнeзии.

21:30. Если к этому времени кишечник не очистился, поставьте клизму.

21:45. Вымойте грейпфруты (или лимоны с апельсинами). Сделайте 2/3 стакана сока. Залейте полученный сок в банку, добавьте 1/2 стакана оливкового масла. Встряхните банку двадцать раз.

22:00. Встаньте рядом с кроватью (не садитесь!) и выпейте приготовленную смесь залпом. Между глотками можно съесть немного меда. Сразу после этого ложитесь в постель! (Это важно для облегчения выхода камней.) Выключите свет и лежите на спине, подложив под голову одну-две подушки: голова должна быть выше живота! Можно повернуться на правый бок, подтянув колени. Лежите совершенно неподвижно двадцать минут, все внимание сосредоточьте на своей печени. Постарайтесь уснуть. Если среди ночи вы почувствуете потребность опорожнить кишечник, сделайте это. При этом проверьте, не выпадают ли в унитаз желчные камни (зеленоватого или коричневого цвета).

На следующее утро:

6:00–6:30. Выпейте третью порцию магнeзии. Отдохните, можно вернуться в постель.

8:00–8:30. Выпейте четвертую и последнюю порцию магнeзии.

10:00–10:30. Можно выпить стакан свежевыжатого фруктового сока. Через полчаса съешьте один или два

фрукта. Еще через час можно пообедать своей обычной (только легкой) пищей. После процедуры очистки печени старайтесь особенно не налегать на пищу, помните: ваша печень и желчный пузырь только что перенесли сложную операцию – хоть и без вредных побочных эффектов.

К вечеру вы должны вернуться в нормальное состояние.

### Каких результатов следует ожидать

В утренние и, возможно, дневные часы после чистки печени у вас будет несколько дефекаций с водянистым стулом. Поначалу будут выходить остатки пищи с камнями, а потом просто камни с водой. Большинство из них имеет зеленоватый цвет, и они не тонут, так как состоят из компонентов желчи. Оттенки зеленого бывают самые разные, некоторые камни могут быть яркими и блестящими, как изумруды. Зеленый цвет может давать только желчь из печени.

Камни могут быть разных размеров, форм, цветов. Самые молодые – светлые, самые старые – почти черные. Одни камни – размером с горошину, другие достигают 2–3 см в диаметре. Их количество может исчисляться десятками и даже сотнями.

Обращайте внимание на коричневые и белые камни – они содержат кальций, выделяемый из желчного пузыря и тяжелые токсичные шлаки. Все зеленые и желтые камни очень мягкие благодаря действию яблочного сока.

Вы можете обнаружить в стуле слой белой или коричневой «пены». Она состоит из миллионов крошечных кристаллов холестерина, которые имеют острые края и способны повреждать мелкие желчные протоки. Избавиться от них так же важно, как и от камней.

Постарайтесь хотя бы примерно оценить количество вышедших камней. Чтобы избавиться от бурсита, болей в спине, аллергии и других проблем и уберечься от болезней в будущем, вам нужно очистить печень от всех камней. Для этого может потребоваться не менее 6 циклов с интервалом от двух недель до месяца (чаще не надо).

**Важно помнить, что если вы удаляете камни из печени, этот процесс НУЖНО продолжать до тех пор, пока они все не выйдут.** Потом надо будет проводить промывание раз в 6 месяцев.

Примечание: никогда не проводите промывание в периоды острых заболеваний, даже если это обычная простуда. Зато при хронических заболеваниях эта процедура может стать лучшим методом лечения.

В процессе очищения некоторые камни могут застрять в толстой кишке, их можно быстро удалить оттуда с помощью кофейной клизмы. Можно растворить чайную ложку магнeзии в стакане теплой воды и выпить с самого утра в тот день, когда вы наметили поставить клизму.

# АЮРВЕДА И ДЕТИ

Самая большая услуга, которую человек может оказать стране и человечеству, - это, пожалуй, вырастить детей.

Джордж Бернард Шоу

Аюрведа всегда уделяла особое внимание воспитанию и здоровью детей. Из восьми ветвей аюрведической науки педиатрия занимает очень важное место, помогая понять физиологию и психологию ребенка, а также болезни детей. Но чтобы ребенок родился здоровым физически и психологически, ведические тексты содержат духовные наставления и предписания родителям, что надо делать, чтобы подготовиться к половому общению, главной целью которого является зачатие благочестивого и здорового потомства. В дальнейшем забота о здоровье женщины во время беременности и после родов также рассматриваются в аюрведе как элементы единой задачи – оптимального здоровья ребенка. Ведь чтобы полностью справиться с ролью матери, женщине необходимо иметь глубокую и сильную натуру, сохраняющую свою целостность, несмотря на любые жизненные взлеты и падения.

Начиная с момента зачатия, лучшим лекарством для ребенка является внимание матери. Как и после рождения. Именно поэтому в ведические времена после родов мать оставалась с малышом наедине на протяжении одного или двух месяцев. Не разрешалось показывать дитя даже близким родственникам и друзьям до 72-го, а иногда и до 108-го дня после рождения. Дело в том, что в первые три месяца жизни иммунная система ребенка еще не сформирована и он совершенно не защищен от различных инфекционных и энергоинформационных заражений. Даже карту гороскопа и знаки на теле ребенка не разрешалось смотреть, чтобы невольно не вмешаться в его карму. Матери же на протяжении всей беременности и первых 2–3 месяцев жизни ребенка рекомендовалось контролировать не только свой образ жизни, но и мысли и чувства, т. к. ребенок в это время, как губка, впитывает в себя все. Эти же рекомендации распространялись на ближайшее окружение женщины и малыша.

Состояние ребенка очень зависит от состояния родителей, поэтому грубое или неправильное вмешательство в воспитание либо незнание родителей может привести к непоправимым последствиям. Нельзя ло-

мать малыша, пытаюсь переделать его программу под свои нереализованные желания и мечты. Маленькое деревце легко повредить и согнуть. Любовь и забота – вот что необходимо ребенку, и если родители не выполняют этой своей задачи, то в дальнейшем потребуются огромные усилия опытных учителей и психологов, чтобы каким-то образом исправить эти ошибки.

По отношению к детскому здоровью аюрведа придерживается своих самых главных принципов – целостности, индивидуальности и естественности. Однако есть и общие рекомендации. Вот некоторые из них для детей старше 3-х летнего возраста.

Например, насморк, кашель, повторяющиеся простуды и инфекции уха – наиболее частые детские заболевания. Это происходит потому, что слизь является продуктом отхода Капхи (одной из биоэнергий (дош), определяющих конституциональный тип человека), а детство – это период жизни с наибольшим доминированием Капха-доши у всех детей вне зависимости от их индивиду-

альной конституции, это общая закономерность. Капха-доша необходима для правильного функционирования и роста тела детей. И если она выходит из строя, то в результате замедляется процесс пищеварения, что приводит к появлению чрезмерного количества слизи в организме.

Поэтому при лечении застойных явлений органов дыхания основной рекомендацией аюрведы является диета. Необходимо избегать употребления холодной пищи и напитков, исключить йогурт, сыр, красное мясо, мороженое, арахис, бананы и конфеты, уменьшить употребление кислой пищи. Кроме того, важно, чтобы в холодную или ветреную погоду голова, шея и уши ребенка были защищены – утеплены.

Если простуда не сопровождается повышением температуры, рекомендуется массировать грудную клетку ребенка теплым кунжутным маслом, добавив в него соль, после чего накрыть грудь теплой тканью. Также можно использовать пасту для приема внутрь: тщательно перемешать четверть чайной ложки куркумы с одной чайной ложкой меда. Принимать два раза в день. Но, конечно же, при любом остром состоянии у ребенка необходима консультация специалиста, не надо заниматься самолечением.

*Начиная с момента зачатия, лучшим лекарством для ребенка является внимание матери. Как и после рождения. Именно поэтому в ведические времена после родов мать оставалась с малышом наедине на протяжении одного или двух месяцев. Не разрешалось показывать дитя даже близким родственникам и друзьям до 72-го, а иногда и до 108-го дня после рождения.*



Существует точка зрения, что дети болеют чаще взрослых, потому что их иммунная система «неопытна» и подвергается воздействию различных возбудителей впервые. Когда дети вступают в контакт с возбудителями, вызывающими инфекции верхних дыхательных путей, – обычно в ясельном и дошкольном возрасте, они с легкостью заболевают.

Став старше и разлив сопротивляемость к этим заболеваниям, они болеют реже. Аюрведа считает главным в профилактике заболеваний детей укрепление иммунитета, что достигается с помощью диеты и режима дня. Самые простые правила, привитые ребенку с детства, составляют основу его здоровья на многие годы. Вот некоторые советы, способствующие укреплению здоровья детей.

**1. Ежедневная абхьянга (масляный массаж с втиранием в кожу).** Она приносит значительную пользу в любом возрасте. Считается, что ежедневный массаж кунжутным маслом, особенно головы и подошв ступней, способствует развитию всех тканей. Большинству детей нравится вечерний массаж стоп, помогающий им крепче спать. Массаж стимулирует точки марм (точки концентрации энергии) и способствует сокращению частоты ночных пробуждений.

**2. Игры и упражнения на открытом воздухе.** Они полезны для растущего организма и психики ребенка. Пусть дети делают упражнений столько, сколько им нравится. Например, с ребенком можно выучить комплекс упражнений «Сурья намаскар». Это определенная последовательность асан, воздействующих на тело, ум и дыхание, а также укрепляющих все основные группы мышц. Важно также с раннего возраста обучать детей йоге. Детское тело более гибко, и позы, освоенные в юные годы, легко выполнять в течение всей жизни.

**3. Сон.** Детям нужен более продолжительный сон, чем взрослым. Но сон принесет больше пользы, если ребенок будет рано ложиться спать вечером и не поздно вставать утром. Аюрведа рекомендует детям школьного возраста засыпать в 20:30.



Несмотря на известный факт вредности дневного сна, трактат «Раса-джала-нидхи» говорит о том, что для детей дневной сон благоприятен, интенсивной же физической нагрузки следует избегать. Мудрец Чанакья (Чанакья-нити. 9. 7) говорит о том, что не рекомендуется будить ребёнка, лучше, если он пробуждается сам.

**4. Питание.** Многие правила питания, обозначенные для взрослых, не применяются к детям. Например, перекусывание между основными приемами пищи нормально для детей: они часто нуждаются в дополнительной пище, потому что быстро растут. Тем не менее они должны перекусывать полезной, сбалансированной пищей, а не «мусорной». В естественном окружении желание сладкого, присущее всем детям, по существу является желанием съесть сладкий фрукт, что, конечно же, полезно.

Как правило, детям нужна простая мягкая пища. Следует избегать избытка сладостей и соли, острых специй и слишком кислых продуктов. Питание, в котором преобладают цельные крупы (пшеница, рис и т. п.) и сложные углеводы, делает ребенка спокойным и способствует его гармоничному развитию. Испортить ребенку вкус в отношении пищи очень легко, а на исправление его понадобятся годы, если вообще это окажется возможным. Попытка подменить родительскую любовь и заботу кондитерскими изделиями может исказить чувство сердечной привязанности у ребенка.

Дети нуждаются в пище, способствующей росту тканей, а такие продукты в большинстве своем увеличивают Капху. Нельзя лечить детей, назначая диету, снижающую уровень воды или слизи, поскольку в этом случае они не получают питания, необходимого для их роста. В этом отношении, при условии их разумного использования, хороши молочные продукты и тростниковый нерафинированный сахар. Мудрецы древней Индии утверждали, что молоко – идеальная пища для детей, если не злоупотреблять им и уравнивать его правильно подобранными специями.

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Для нормального роста ребенка нужно кормить его очень питательной пищей с достаточным содержанием белка. После грудного возраста, когда ребенок питался самой естественной пищей — материнским молоком, основным продуктом для него может стать коровье молоко.

Однако молочные продукты (особенно сыр и йогурт) способствуют образованию в организме слизи. Необходимые для роста тканей, они могут в то же время ухудшать течение детских болезней. Чтобы нейтрализовать возможные побочные эффекты, нужно правильно готовить молочные блюда и соблюдать правила сочетания их с другими продуктами.

**Большинство молочных продуктов, в особенности молоко, плохо сочетается с другими продуктами.** Неудачны сочетания молока с хлебом, кислыми фруктами, бобовыми, орехами, рыбой, мясом. Лучше пить молоко не во время еды, а отдельно. Однако с цельными крупами молоко сочетается хорошо. Йогурт же с молоком, кислыми фруктами и орехами сочетается плохо, а с овощами – лучше, и его можно принимать вместе с пищей.

Пастеризованное молоко – продукт, подвергнутый предварительной кулинарной обработке, лишенный жизненной силы и поэтому в большей степени способствующий слизееобразованию.

Лучше употреблять свежее молоко, нагревая его до точки кипения, что улучшает его переваривание, и добавляя (вместе с небольшим количеством нерафинированного сахара) в него специи, уменьшающие образование слизи: кардамон, корицу, имбирь (от щепотки до 1/4 чайной ложки на чашку горячего молока). Холодное пастеризованное молоко в сочетании с хлебом или мясом способствует образованию амы (шлаков).

Горячее молоко является хорошим мягким седативным средством и улучшает сон. Можно усилить это его действие, добавив немного мускатного ореха (детям – до 1/6 чайной ложки на чашку молока). Молоко обладает также мягким послабляющим действием и полезно при запорах. При поносах его следует избегать.

Сыр в большей степени, чем другие молочные продукты, способствует слизееобразованию, поэтому им нельзя злоупотреблять. Можно ослабить слизееобразующие свойства сыра, добавив такие специи, как кумин, горчица и красный перец. Йогурт трудно переваривается и способствует запорам (поэтому может применяться при детских поносах).

По давней традиции в Индии йогурт употребляют во время еды, смешивая со свежими огурцами и специями – кумином, кориандром, кинзой или красным перцем. В таком случае он способствует улучшению

кишечной флоры и увеличению веса, хотя современная реклама в отношении веса утверждает обратное. Нежирная простокваша и сыворотка – наименее слизееобразующие из молочных продуктов. Чем меньшей обработке они подвергались, тем лучше.

## САХАРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

В Аюрведе считается, что сахара также нужны для роста, поскольку способствуют укреплению тела. Однако рафинированный сахар не относится к числу полезных продуктов, это очень вредный продукт, которого нужно максимально избегать и взрослым, и детям: в результате очистки он становится неживой тамасичной (невежественной) пищей и выводит из организма необходимые минералы.

Из всех видов тростникового сахара лучшим считается пальмовый сахар-сырец (гур), который вырабатывается из неочищенного сиропа и богат витаминами и минералами.

Полезны и другие натуральные сахара, в частности кленовый сироп, черная патока (меласса), рисовый и ячменный солод. Но сахар, даже содержащийся во фруктах и фруктовых соках, плохо сочетается с большинством продуктов и вызывает брожение в кишечнике и метеоризм. При несварении или газах всегда желательно избегать сахара в любом виде до нормализации самочувствия.

Мед – это очень концентрированный сахар, и лучше употреблять его в небольших количествах как подслащающее вещество или как лекарство. Мед хорошо сочетать с травами, в особенности с тонизирующими и отхаркивающими, поскольку он улучшает вкус трав и усиливает их действие.

Мед не следует употреблять в большом количестве, поскольку в этом случае он, так же как сахар, может чрезмерно стимулировать поджелудочную железу. Мед нельзя подвергать тепловой обработке, в частности использовать при выпечке.

В Аюрведе рекомендуется давать детям в небольшом количестве сырые сахара, особенно с цельными крупами или с молоком. Различные аюрведические сладости, приготовляемые с использованием нерафинированного сахара, меда, гхи, орехов и тонизирующих трав, полезны не только детям, но и взрослым при слабости или истощении. Нужно полностью избегать сахара, полученного из свеклы, а именно этот сахар, к сожалению, продается в магазинах.

## МАСЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Каждый человек должен обязательно потреблять достаточное количество масла.** Поскольку масло способствует росту, детям оно необходимо еще



больше, чем взрослым. Однако маслянистая пища увеличивает слизеобразование и потому может усугубить некоторые обычные для детского возраста болезненные расстройства.

Согласно Аюрведе, для использования в качестве продуктов питания наиболее полезны гхи и кунжутное масло. Гхи можно применять в кулинарии и употреблять в пищу вместо обычного сливочного масла: считается, что оно усваивается значительно легче и в меньшей степени способствует образованию слизи.

## СПЕЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Многие специи полезны детям, поскольку регулируют обмен веществ. Однако горячие специи – чили, красный и черный перец и т. п. – надо использовать с осторожностью из-за их сильного осушающего действия, что может вызвать раздражение слизистой желудка и еще больше увеличить секрецию слизи.

Предпочтение следует отдавать теплым, сладковатым специям, таким как имбирь, корица, кардамон, кориандр и фенхель, а также мягким, несладким специям: куркуме, кумину и базилику.

**В питании важен режим. Все члены семьи должны собираться вместе за ужином каждый день.**

Хорошо также организовать совместный обед и завтрак, для детей это очень важно: они чувствуют себя в большей безопасности, когда едят вместе со своими родителями, а значит, пища, которую они съедают, приносит больше пользы.

Аюрведа рекомендует не навязывать детям какое-либо количество пищи, не надо заставлять их «очистить тарелку» и не надо контролировать их аппетит. Если мы подаем на стол свежеприготовленную, полезную и вкусную еду, то вкусы детей обычно заслуживают до-

верия (хотя иногда они бывают обмануты сладостями, съеденными перед приемом пищи).

Пищевые антипатии ребенка могут отражать внутренние механизмы, созданные для защиты их организма от токсинов, безвредных для взрослых.

Хотя дети должны есть то, что им нравится, все же некоторые продукты особо нужны им. Это:

- коровье молоко, которое способствует питанию всех тканей и особенно ткани нервной системы; молоко следует кипятить и пить теплым;
- сухофрукты, особенно финики, инжир, изюм (перед употреблением лучше вымачивать их в течение ночи);
- орехи, особенно миндаль, кокосовый и грецкий орех (после прорезывания коренных зубов, чтобы дети могли их хорошо пережевывать);
- цельные злаки, такие как рис и пшеница.

5. Ну и, конечно же, любовь! Направляющее, исцеляющее и защитное действие материнской любви не поддается описанию!



*Ирина Шептий, врач восстановительной и профилактической медицины, ведет «Женский клуб» в издательском центре «Благодарение».*



*Михаил Суботялов, доцент, к.б.н, врач с 15-летним опытом практики аюрведической медицины. Преподаватель Новосибирского Государственного Педагогического Университета.*

## ВНИМАНИЕ! ОПАСНОСТЬ КУРЕНИЯ!

Одно из самых сильных разрушающих воздействий 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.

# БИЗНЕСМЕН НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

В мире проживает около 7 миллиардов человек. Все они очень разные. И все они взаимодействуют друг с другом. Каждый день мы так или иначе оказываем влияние на тех, кто находится рядом с нами. Что мы сделаем для тех, кто вокруг нас? Что такое счастье? Деньги или слава? А может, любовь и дружба или семья и дети? Что мы оставим после себя? Наш собеседник, Пронин Олег Валентинович, свой путь выбрал и готов поделиться с нами тем важным и дорогим, что есть в его жизни. Кто он? Уверенный бизнесмен или заботливый семьянин? Или настоящий аскет? Поверьте, все вместе. И мы будем очень рады, если, прочитав историю этого интересного человека, вы захотите стать в чем-то на него похожим.



Пронин Олег Валентинович – генеральный директор основанной в 1995 году компании «Пересвет-Инвест». Родился и вырос в поселке Лебедянского сахарного завода в Липецкой области. Учился в Москве в энергетическом институте, откуда его призвали в армию. После службы по рекомендации был направлен на обучение в Высшую школу КГБ. Когда он ее окончил, наступил развал Советского Союза и настал момент действовать и выбирать будущее. Олег Валентинович со своими друзьями создал фирму, которая со временем разрослась в холдинг компаний «Пересвет-групп». Основное направление деятельности компании – жилое строительство.

**Здравствуй, Олег Валентинович! Нам известно, что Вы ведете здоровый образ жизни и не употребляете спиртное. Но мы живем в мире, где многие люди, ведущие такой образ жизни, немного стесняются этой своей «особенности», так как в любой компании, если ты говоришь, что ты не пьешь, на тебя все тут же набрасываются: «А почему?» Вам больше других, наверное, приходится бывать на разного рода фуршетах, бизнес-встречах, где предлагают спиртное. Как бизнес-партнеры реагируют на то, что Вы при этом отказываетесь от алкоголя?**

Относятся очень уважительно. Тем более, когда говорю, не пью давно, уже более шести лет, ни грамма. (Кстати, десятого октября исполнилось ровно шесть лет, как я обхожусь без спиртного. Для меня это определенное достижение!) На самом деле все зависит от того, какой именно человек говорит, что он не курит, не пьет, от его авторитета и положения в обществе. Во многом это зависит и от его внутренней силы, харизмы. Если человек не уверен в себе или его авторитет не очень высок, то его, конечно же, все будут и дальше провоцировать и подначивать: «Да ладно тебе, брось это, да давай выпьем...» А если человек непрерывно работает над собой, совершенствует себя, то для него отказ от алкоголя и сигарет – это лишь один пазл из огромной картины, из большого количества пазлов, из которых он собирает себя как достойную, целостную и гармоничную личность.

Для меня это всего лишь один из аспектов аскезы и тренировки духа. Другие это чувствуют и понимают, что приставать ко мне с этим бессмысленно! Наоборот,

они испытывают уважение к моим принципам, ведь эти идеи не пришли ко мне вчера: я уже двадцать один год не ругаюсь матом, не пью, не курю, ежедневно занимаюсь спортом... Более того – с третьего ноября прошлого года я не ем мясо, а этим летом ещё перестал есть рыбу и яйца! Теперь с любопытством поглядываю и на сыроедение. Я стараюсь внимательно прислушиваться к своему организму и реально ощущаю, что полезно мне, от чего себя чувствую лучше, а от чего – нет. Так что у меня проблем нет – все с уважением относятся к тем принципам, которым я следую в своей жизни.

**А шесть лет назад, когда Вы только что отказались от спиртного, тогда было труднее?**

Нет, трудно не было, у меня была хорошая отговорка, что я дал обет не пить до тех пор, пока у меня не родится сын. Это было правдой. До этого у меня уже было три дочери, и однажды я услышал от жены: «Всё! Последний раз рожаю! И если будет опять дочка – твои проблемы!» (Смеётся.) Но я очень хотел сына, и тогда, во время своей экспедиции в Китай вместе с другом, который знал древнекитайский язык, я посоветовался с даосскими монахами, которые живут в древних уединенных монастырях на высоте более трех тысяч метров, и они мне порекомендовали совершить какую-нибудь аскезу.

Аскеза дает силу для достижения цели. И я решил, что пусть этой моей аскезой будет отказ от спиртного. Я дал себе жесткую установку: «Всё, начиная с сегодняшнего дня (это было десятого октября 2005 года), я не пью». У меня была цель – мне нужен был сын. И через два года и восемь месяцев он родился – Высшие силы откликнулись. И я подумал: «Уже почти три года я прожил без

алкоголя – зачем мне начинать всё это снова?» Тем более что ощущение здоровья и ясность мышления мне стали нравиться все больше. Я сделал свой выбор: я решил продолжить, сделать отказ от алкоголя своим стилем жизни, не пить больше вообще.

### **Сколько сейчас лет Вашим детям?**

Моим дочкам уже 18, 15, 12 лет, а сыну исполнилось 3 года.

**Сейчас, к сожалению, разводы уже стали обычным явлением, особенно в среде бизнесменов, известных людей. Что помогает Вам сохранять свои отношения с женой и свою дружную, большую семью уже долгое время? Какие секреты сохранения отношений, семейного счастья Вы знаете?**

Во-первых, это всегда уважительно относиться друг к другу, никогда не повышать голос на близкого; во-вторых, это принимать любую ситуацию; в-третьих – всегда стараться быть честным и искренним.

**А как жена, дети относятся к такому Вашему выбору в образе питания, они разделяют все полностью?**

Жена не разделяет все мои устремления полностью, но относится уважительно. Мы как-то даже и не говорим о вегетарианстве. Я лично не считаю себя вегетарианцем, потому что многие вегетарианцы едят всякую химию, сладкое, используют дрожжи. Я не употребляю в пищу ни химию, ни сахар, а также никаких продуктов, содержащих дрожжи. Я ем только здоровую, свежую и полноценную пищу, все самое натуральное. Также я отказался от продуктов, которые производят на каких-либо фабриках. Как меня можно назвать? Натуралом, наверное. Я ем овощи, блюда из овощей, зерновых, бобовых, фрукты, каши, обязательно ем зелень. И, конечно, орехи, семечки, сухофрукты. Всего этого более чем достаточно для полноценного питания и долгой, здоровой жизни.

Я к тому же еще и на раздельном питании, пришел к этому как-то интуитивно. Не смешиваю, например, крупы с фруктами или же фрукты с овощами. Это помогает пище лучше и быстрее усваиваться. Когда я узнаю что-то полезное для себя – я тут же пытаюсь всё это опробовать, при этом прислушиваясь к своему организму, чтобы понять, подходит всё это мне или нет.

А дети... Когда полхолодильника забито свежими фруктами и овощами и в нем нет ни мяса, ни химии, ни всяких консервов и пепси-колы – что им еще остается? (Смеётся.) Жена ведь тоже не готовит по сто блюд для каждого целый день, и холодильник один для всех. И поэтому дети, если они и едят мясо, то едят его, наверное, в сто раз реже, чем все другие. Запретов у нас нет никаких. Мы не запрещаем им покупать и есть то, что им хочется, но, когда в холодильнике просто нет мяса, приносить его в дом ни у кого как-то даже и желания не

возникает. Если жена очень вкусно готовит блюда без мяса – зачем кому-то еще покупать колбасу и нести ее в дом? Дети едят очень много молочных продуктов – это действительно то, что им нужно и очень полезно.

**Олег Валентинович, а что послужило для Вас отправной точкой работы над собой, желанием начать собирать себя из этих пазлов, встать на путь аскезы, как Вы говорите? Обычно ведь люди, когда достигают какого-то финансового благополучия, расслабляются и, наоборот, начинают потакать своим слабостям, что, в конечном итоге, приводит их к разрушению жизни и к разрушению их здоровья?**

Я точно не знаю, почему я это сделал, но когда я еще учился в Высшей школе КГБ, летом девяностого года я однажды вышел из поезда и сказал себе: «Больше я матом не ругаюсь!» Так я решил тренировать свою силу воли. С тех пор я не произнес ни одного бранного слова. Хотя до этого, особенно когда служил в армии, я ругался порой очень крепко.

**Наверное, трудно было следовать этому данному себе обету, когда сокурсники и все сверстники выражались не очень-то, мягко скажем, цензурно?**

Первый год действительно было трудно, а потом – ерунда. Для меня это стало нормальным. Помню, спустя год мне один раз как-то приснилось, что я матом выругался, – так я даже на кровати подскочил: проснулся, как от кошмарного сна. И потом с облегчением выдохнул: «Слава Богу, это был всего лишь сон!»

**Что приносит Вам следование этим обетам? Вы испытываете от этого какое-то чувство радости, внутренней удовлетворенности?**

Я сейчас попытаюсь объяснить Вам очень важные вещи. Поделиться своим важным опытом и ощущениями. Когда ты практикуешь какую-то аскезу, это дает тебе силы для достижения любой цели. И, что самое важное, у тебя обостряется вкус, ты начинаешь лучше чувствовать многие вещи, слышать голос своей интуиции. Например, с двухтысячного года я не ем сахар. Когда я его ел, мне казалось, что грейпфрутовый сок такой горький, что его пить невозможно, а апельсиновый сок казался кислым. Спустя год, когда восприятие вкуса очистилось, апельсиновый сок я стал ощущать как приторно сладкий, а грейпфрутовый сок оказался ярко насыщенным вкусами – аскеза открыла мне истинные вкусовые качества фруктов. Когда ты не ругаешься матом, начинаешь лучше понимать красоту поэтических произведений, у тебя изменяется и развивается ассоциативное восприятие слов и вещей. Когда я нахожусь в обществе, где кто-то громко ругается матом, меня тут же начинает раздражать смех. Не специально, а потому что слова я воспринимаю уже не логически, а образно.

Любая аскеза дает более точное и глубокое восприятие и проникновение в суть всех вещей.

### А почему Вы решили отказаться от мяса?

Прочитал книгу «Пропуск в третье тысячелетие» – в ней в самых разных и очень неожиданных ракурсах освещается широкий спектр важных аспектов здорового во всех отношениях образа жизни. Аналогов этой книге я просто не знаю. Потом с её автором, Александром Усаниным, мы на три дня вместе съездили в Индию (больше времени не было). И, увидев, как, вот уже на протяжении многих тысячелетий, питаются миллионы индусов, я тоже решил попробовать питаться без мяса. До этого мне это как-то в голову не приходило. Но, что самое интересное, я сразу же заметил и ощутил, что мои связки стали сразу же более гибкими, эластичными, и за год вегетарианской диеты в плане растяжки я достиг больших результатов, чем за пять лет тренировок до этого.

Теперь я понимаю, что йоги такие гибкие также и потому, что они вегетарианцы, – у них тело не отягощено всеми этими низкими энергиями, которые дает мясо. Я не понимал этот важный момент, пока действительно не ощутил это на себе. Если ты занимаешься тайцзицюань и цигунгом и при этом ешь мясо, ты очень сдерживаешь свой прогресс. Чтобы была гибкость, легкость и быстрота, нужно все же употреблять пищу, которая не вызывает вялости и ощущения тяжести в теле.

### Трудно было отказаться от мяса?

У меня достаточно тренированная сила воли. Сказал «нет» – и всё. Для меня оно сейчас просто не существует. Знаете, что по-настоящему трудно? Это убрать из своего лексикона всю нелитературную и жаргонную лексику, весь этот сленг, которым сейчас засорена наша речь. Вот беседую с Вами, а про себя все же думаю: «Попробовать или нет? Смогу ли я разговаривать красивым, изящным, литературным, а не сленговым и наполовину шаблонным, набитым штампованными фразами

языком – или же не смогу?» Вот это я, честно говоря, считаю для себя сейчас действительно трудным. Может быть, для меня это будет следующим шагом.

Как в православии, например, в определенные дни есть посты. Вегетарианцы говорят: «А мы и так всё время постимся!» А монахи и старцы на это отвечают: «Нет, если вы привыкли к ней, значит, это для вас уже не аскеза, значит, на этот период вам нужно придумать для себя какую-то другую аскезу, благодаря которой вы сможете еще больше закалить свой дух и сделать его еще более крепким, смиренным».

То, что ты делаешь легко, – это уже не аскеза. Значит, тебе нужно идти дальше.

### Почему Вам так нравится идти путем ограничения, всё время что-то закалять в себе, работать над собой?

Для меня определение гармонии, то есть комфортное ощущение своего внутреннего «я», – это постоянное, еще раз подчеркну – постоянное, совершенствование своего духа, тела и разума. Совершенствование этих трёх составляющих. Причем совершенствование духа – оно является первоосновой, потому что это важнее всего. Совершенствовать разум – это читать разные и полезные книги, разгадывать кроссворды. Совершенствовать тело – это придерживаться правил здорового питания, заниматься спортом. Всё это нетрудно. Но совершенствовать дух – это самая сложная вещь. Но при этом, если ты идешь по пути совершенствования духа, тогда ты сможешь решать задачи уже совершенно другого уровня, достигать целей, которые раньше тебе были недоступны. Если создается действительно трудная ситуация, проблема, которую невозможно решить с помощью логики и классического анализа, выход только один – действовать, опираясь на силу духа. В таких случаях цель чаще всего достигается без всякой логики, как-то ассоциативно и интуитивно, именно благодаря сильному духу.

Я живу в этом социуме, у меня семья, дети, бизнес, ответственность. Я же не могу уйти в монастырь или еще куда-то, чтобы там совершенствовать свой дух. Я практикую аскезу – всё это, чтобы в повседневной жизни применять возможности сильного духа в общении с друзьями, с детьми, с женой, в бизнесе – постоянно. Я так живу.

### И как духовность сочетается с бизнесом?

Очень даже хорошо сочетается!

**Многие люди считают эти вещи несовместимыми. В их сознании духовность – это стать монахом, молиться и поститься с утра до ночи, а бизнес – это что-то прямо противоположное, что-то сугубо материальное, вовлеченность в дела земные...**

Здесь вопрос истинной концентрации твоих устремлений – «цель бизнеса». Если ты обожествляешь дол-



лар, возводишь его в абсолют – тогда да, это действительно будет проблемой. Концентрация на деньгах и на том, что ты можешь потом на эти деньги купить для себя, – это очень сильно погружающая в материю деятельность. Но ведь твоя цель может быть совершенно другой.

Например, производить полезные, качественные, очень нужные людям товары и услуги, желание вызывать у окружающих своей деятельностью позитивные эмоции, ощущение счастья. Если твоя цель – приносить радость людям, в этом случае твоя деятельность будет духовной. И к тому же как какая-то деятельность может быть материальной, если знать и учитывать, что Бог – везде, Бог – во всём, Бог – энергия, Он – в тебе, во мне, в каждом? Если ты работаешь для того, чтобы сделать людей счастливыми, – то этой своей работой ты удовлетворяешь Бога. Поэтому между бизнесом и духовностью нет никакого противоречия в принципе.

### **Влияет ли мировоззрение на род бизнеса, а также и на поход к бизнесу?**

Думаю, всё же влияет. Я никогда не буду торговать спиртным и сигаретами – всем тем, что разрушает здоровье и благополучие людей, какие бы сверхприбыли мне это ни сулило. К примеру, год назад я собирался строить мясоперерабатывающий комбинат. Теперь же, узнав больше о здоровом питании, я изменил решение. И вместо мясокомбината мы теперь строим большое овощехранилище, используя новейшие прогрессивные технологии хранения овощей и сохранения в них всех полезных качеств.

Но в еще большей степени, чем бизнес, я думаю, мировоззрение влияет на самую суть подхода к бизнесу, о чем мы с Вами только что говорили: что важнее для тебя – деньги или же счастье окружающих? Если ты не ставишь деньги выше счастья и благополучия других людей, тебе нет смысла обманывать, «кидать», «подставлять» кого-то. Да, бывает трудно.

Да, иногда сложно выдерживать какие-то обязательства из-за изменения обстоятельств. Но мы всегда упорались, всегда двигали проект дальше, дома достраивали всегда, даже во времена кризиса, – исходя из того, что мы не можем обманывать людей. Хотя, с точки зрения классического бизнеса, если ставить деньги на первое место, то во времена кризиса самое простое и правильное решение в такой ситуации – это просто взять и обанкротить компанию, списать все долги и заявить: «У меня нет никаких денег. Я – банкрот. Моя ком-

пания рухнула, и я никому ничего больше не должен». И начать новый бизнес уже без долгов.

С точки зрения логики – это самое простое, с точки зрения классического бизнеса – это правильное решение для бизнесмена, но это так происходит, только когда деньги – самое главное. Если же во главу угла ставить не деньги, а человеческие

отношения, доверие вручивших тебе свои капиталы людей, если твоя цель – сделать их счастливыми, ты никогда так не поступишь, будешь искать возможности выполнить свои обязательства, невзирая ни на что, будь то логично или нелогично, возможно или невозможно, но ты постарайся сделать так, чтобы люди не были обманутыми, чтобы они получили тот продукт, за который заплатили деньги.

### **И Вы ощущаете какую-то отдачу и благодарность со стороны людей за то, что даже во времена кризисов Вы с честью выдерживали все свои обязательства перед ними? Какой-то поток позитивной энергии в свой адрес?**

Конечно. Всё это ощущается. И хорошо также, что люди в нашей стране терпимы, даже если из-за каких-то проблем нам порою приходится затягивать сроки строительства. В России люди терпимы. И благодарны. И это тоже существенно нам помогает.

### **Какой у Вас распорядок дня, если не секрет?**

В одиннадцать вечера или, если получится, в полоннадцатого я ложусь спать. Без пяти шесть встаю. В шесть тридцать я выезжаю из дома. В семь начинаю заниматься тайцзицюань в нашем спортзале, который расположен здесь, рядом с офисом. До девяти занимаюсь, и в девять двадцать начинается мой рабочий день. Он продолжается до восьми вечера, или же максимум до полдесятого.

### **А с детьми, с семьей у Вас получается как-то общаться?**

В выходные. Все выходные – для семьи.

### **Сейчас большая проблема воспитать детей в условиях вседозволенности, царящей в современном обществе. Как Вы стараетесь донести что-то чистое, светлое, доброе до своих детей?**

На этот счет у меня есть одна очень хорошая концепция, и мой опыт показывает, что она – рабочая. На самом деле дети воспитываются не нравоучениями, какого-либо рода внушениями или ремнем. Самое главное воспитание – это наш личный пример. Дети всё видят,

*Если твоя цель – приносить радость людям, в этом случае твоя деятельность будет духовной. И к тому же как какая-то деятельность может быть материальной, если знать, что Бог – везде, Бог – во всём, Бог – энергия, Он – в тебе, во мне, в каждом? Если ты работаешь для того, чтобы сделать людей счастливыми, – то этой своей работой ты удовлетворяешь Бога.*

и они просто «зеркалят» нас, повторяют наше поведение, наш образ жизни. Если родители не смотрят телевизор – то дети его тоже не смотрят. У многих, кого я знаю, по телевизору в каждой детской комнате, даже на кухне. Мы же его практически не включаем. Он им не нужен, у детей свои здоровые и интересные увлечения. Вместо этого они занимаются спортом и танцами, читают книжки.

### Какие качества современного бизнесмена, на Ваш взгляд, самые важные?

Всё те же: честность, искренность и уважение к людям. Очень важно сделать целью бизнеса служение людям. У нас на каждом компьютере на заставке находится миссия нашей компании: «Делать людей счастливыми, а города и посёлки – красивыми, основываясь на национальных ценностях, находясь в гармонии с природой, миром и собой» – чтобы все наши сотрудники помнили, что мы здесь делаем.

### Известно, что в своей компании Вы поощряете некурящих сотрудников, добавляя им оплачиваемые дни к отпуску. Как к этому относятся другие сотрудники?

Нормально относятся. И кстати, мы заметили, что в компании становится всё меньше и меньше курящих сотрудников.

### У Вас в столовой и в меню уже появились и постоянные постные блюда. Наверное, у Вас и вегетарианцев становится все больше и больше?

Не знаю. Может быть. Я никому ничего не навязываю. Главное – чтобы людям комфортно работалось и чтобы они были удовлетворены своей работой и тем, что они делают.

### Как лично Вы воспринимаете благотворительность?

Благотворительность должна быть адресной и конкретной. Ты должен знать, как твоя благотворительность поможет данному человеку или какому-то большому количеству людей. Когда человек делает что-то с неохотой – это не благотворительность, это – как откупился от просителей. Должна быть искренность. Ты должен хорошо понимать, какую пользу принесут людям твои действия и искренне желать им помочь.

### Почему Вы решили поддерживать издание журнала «БлагоДарение»?

Потому что это очень полезный журнал! В нем в доступной и простой форме излагаются важные для всех

знания, которые, я в этом уверен, могут помочь каждому изменить себя к лучшему и оздоровить общество. И к тому же он вне политики.

### Вы решили учредить премию за нравственность в искусстве и назвать ее «На Благо Мира». Расскажите, пожалуйста, об этом проекте.

На самом деле это идея Александра Усанина. Хотя это достаточно смелый и неординарный проект, он мне в целом понравился, и я решил поддержать его. Когда обсуждали название этой премии – тогда я предложил назвать ее – «На Благо Мира». Зачем придумывать что-то ещё, когда уже есть очень точное название, полностью отражающее суть: «Дарить благо миру!» И к тому же два этих проекта – журнал «БлагоДарение» и премия за духовность

в искусстве – будут способствовать популярности и рекламе друг друга. Александру и Рами это мое предложение понравилось, и на этом названии мы остановились.

Суть идеи заключается в том, чтобы по итогам голосования в Интернете награждать тех людей, чья работа направлена на физическое и духовное оздоровление общества. Я патриот, и мне очень хочется, чтобы у России было светлое будущее. А искусство играет огромную роль в жизни людей. Через фильмы, спектакли и книги можно либо развращать людей, либо делать их жизнь более чистой, здоровой и нравственной.

Чтобы направлять искусство в более светлое, конструктивное и полезное русло, мы и создаем проект «Премия «На Благо Миру». Уникальность проекта в том, что жюри – это сами зрители. Компьютерная программа не позволит одному человеку голосовать два раза за одного и того же номинанта. И по итогам обсуждения в среде пользователей Интернета – то есть по оценкам самих зрителей – мы и будем вручать призы за те произведения и социальные проекты, которые делают этот мир чище, лучше, добрее. Это также позволит всем тем родителям, дети которых не могут жить без телевизора, по итогам рейтингов голосования уже смело судить, какие фильмы можно смотреть всей семьей, что можно читать, что полезно во всех отношениях для семьи.

В этом проекте есть много хороших особенностей, и одна из них – это то, что в нем, как в «Минуте Славы», сможет принять участие каждый. На сайте премии каждый сможет представить на суд пользователей Интернета свою книгу, фильм или другую работу и таким образом принять участие в конкурсе проектов, делающих этот мир лучше. Там также будет конкурс идей – для тех,

*У каждого человека есть свое предназначение, и нужно убедиться, что эта цель – твоя, и постоянно проверять и корректировать ее: ведь ты приобретаешь опыт, а значит, изменяешься... Вокруг нас во Вселенной миллионы различных вариантов, и если ты совершенствуешься духовно, то можешь выбрать различные варианты своих поступков.*





кто не может сам написать книгу или сценарий, но у кого есть хорошие сюжеты или идеи для сценаристов. Лучшие идеи будут передаваться продюсерам, и их авторы также станут известны. Мы надеемся, что этот проект сможет объединить светлые творческие начинания в обществе, сделать доступными и широко известными те работы, которые действительно несут благо людям и меняют мир к лучшему. Адрес сайта проекта мы решили сделать простым, точным и запоминающимся: *nablagomira.ru*.

**Спасибо большое Вам за поддержку всех этих проектов и за активное в них участие! Олег Валентинович, и еще несколько вопросов. Сейчас многие делают деньги в России, но вывозят их за границу, например, покупают недвижимость в Европе. Почему Вы не делаете себе резиденцию за границей?**

Я люблю Россию, мне нравится моя страна, я хочу в ней жить, меня все здесь устраивает. И к тому же деньги нашей страны должны оставаться в нашей стране, для её развития, для блага русских людей. Я не хочу иметь привязок за границей. Если ты построил дом на Канарах, то жена тебя будет все время тащить туда, и ты будешь привязан к этому месту вместо того, чтобы свободно отправиться в путешествие в любую часть света. Дачу мы строим в Подмосковье – здесь лучше!

**Олег Валентинович, Вы можете сказать, что живёте так, как мечтали, как хотели бы прожить свою жизнь?**

О да! Легко могу это сказать. Я не жалею ни о чем. Ничего бы не менял. Бог дает либо испытания, либо искушения – и то, и другое предназначено нам для закалывания нашего духа. Если Бог тебе что-то дает, значит, это нужно для твоего пути. Так как можно жалеть о том, что Бог тебе дал для совершенствования либо твоего тела, либо духа, либо разума? В любой ситуации ты приобрёл опыт и знания. Что такое истинное знание? Это абсолютная вера. В результате любых событий ты становишься более мудрым, знающим и опытным.

Важно найти свою высокую цель и твердо знать, что эта цель – твоя, идти по этому пути и принимать всё, что происходит, хорошо понимая, что всё, что Бог делает, – к лучшему, все, что происходит в твоей жизни, – нужно для тебя. Ошибки – это испытания. Когда учитель раздает задания, ленивый, нерадивый ученик может воспринять их как проблему.

В действительности это не проблема, это – задание. Проблемы – это те задачи, которые тебе нужно решать, это «кейс», это тот пакет событий, который дан тебе для тренировки. И нет проблем, которые ты не смог бы решить. Конечно же, придется над собой работать, чтобы приобрести опыт, пройти очередной этап совершенствования на своем пути.

У каждого человека есть свое предназначение, и нужно понять его, убедиться, что эта цель – твоя, и постоянно проверять и корректировать ее: ведь ты приобретаешь опыт, а значит, изменяешься. Поэтому не нужно ни на чем заикливаться, нужно учиться быть гибким. Вокруг нас во Вселенной миллионы различных вариантов, и если ты меняешься, совершенствуешься духовно, то можешь выбирать различные варианты своих поступков. Особенно это необходимо бизнесмену: ему нужно быть наблюдательным, внимательно относиться к происходящим вокруг событиям, учиться и, как я это называю, читать знаки-подсказки свыше.

**С чего нужно начать людям, желающим начать вести здоровый образ жизни?**

Нужно осознать, для чего им это нужно. Например, многие успешные люди сейчас выбирают здоровый стиль жизни, потому что они понимают, что быть богатым – это только полдела; важнее – жить долго, чтобы быть богатыми долго! – для этого они ведут здоровый и правильный образ жизни. Но более правильно стремиться быть здоровыми не для себя, а для общества. Ведь общаться со здоровым и жизнерадостным человеком намного приятней, чем с больным и угрюмым. Вы можете заботиться о здоровье, чтобы сделать этот мир лучше!

**Что Вы хотели бы пожелать нашим читателям?**

Желаю беречь себя и окружающих, беречь нашу планету и всегда помнить, откуда мы вышли, для чего мы здесь и куда мы идем. Я полностью солидарен с Рами в том, что безусловная божественная любовь – это высшая цель жизни! (От редактора: Это не моя идея, это утверждают все религии и просветленные мудрецы, да и просто мудрые люди.) Я очень желаю всем вашим читателям достичь этого состояния!

**Большое спасибо Вам, Олег Валентинович, за беседу! Всего Вам самого доброго в жизни!**

Спасибо, и Вам желаю того же!

*Интервью провела Дягилева Валерия*

# РАВЕНСТВО ПОЛОВ. ЧТО ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЗНАЧИТ?

## РОЛИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Изначальный духовный источник всего (Божественная энергия), приходя в этот мир, делится на две энергии – мужскую и женскую. Обе эти энергии присутствуют в мужчине и женщине, но одна из них преобладает. Поэтому и женщины, и мужчины могут проявлять одни и те же качества, но через призму своей энергии (своего пола). Например, мужчина и женщина могут проводить воспитательную работу со своими детьми, но в большинстве случаев женщина будет это делать более эмоционально и мягко, а мужчина – более строго и логично. Или другой пример: как мужчина и женщина ходят по магазинам. Большинство мужчин заходят в магазин и максимально быстро покупают все необходимое, чтобы поскорее оттуда убежать. Женщинам же лишь дай повод зайти в магазин...

На тонком уровне мы все равны. Мы все – души, исходящие из одного источника. Но на грубом (материальном) уровне мы все разные. А наши различия – это и есть наши преимущества и сильные стороны (если их правильно использовать). **В чем-то более успешны мужчины, в чем-то – женщины, и поэтому полностью уравнивать мужчин и женщин, как это делают феминистские движения – бессмысленно, так же как и доказывать, что кто-то лучше, а кто-то хуже.**

Мужчина и женщина – как два крыла у птицы. Например, мужчина – правое, а женщина – левое. Если левое крыло вдруг захочет сравняться с правым и начнет пытаться махать в ту же сторону, что и правое, то птица упадет и разобьется. Если одно крыло будет унижать другое, стараясь махать лучше или пытаясь его ударить, результат будет тот же. **Птице необходимы оба крыла, они равны для нее по значимости, но их роли в жизни птицы разные. Важно, чтобы оба крыла, исполняя свои роли, двигались гармонично, в унисон. Так же и мужчина с женщиной имеют свои роли и свое предназначение и в семье, и в обществе.** Общество, семью можно сравнить с птицей, а мужчину и женщину – с крыльями этой птицы: у каждого из них своя роль, и обе роли одинаково важны.

Что же объединяет мужчин и женщин в гармоничной семье и в обществе? В первую очередь это безусловная любовь. **Без любви, взаимопонимания и сострадания семья рухнет и в обществе начинается деградация, взаимные оскорбления, соперничество вместо сотрудничества, кто-то пытается унижить другого, а тот в ответ начинает отстаивать свои права.** Если бы тело птицы любило свои крылья

не одинаково, давая одному из них больше кислорода, чем другому, то птица не смогла бы нормально лететь. Так же и обществу следует принимать, поддерживать и любить мужчин и женщин одинаково, но не смешивая и не сравнивая их роли.

Женские и мужские качества:

Мужская энергия	Женская энергия
Защита	Забота и поддержка
Логика	Интуиция
Разум	Чувства и эмоции
Сила	Нежность
Индивидуальность и независимость	Зависимость
Решительность и смелость	Вдохновение
Ответственность	Восприимчивость и чувствительность
Целеустремленность	Расплывчатость
Лидерство и власть	Смирение и преданность
Твердость и устойчивость	Мягкость и гибкость
Активность и действие	Пассивность и спокойствие
Карьера	Семья
Техника	Природа
Точные науки	Творчество, муза
Духовная энергия	Материальная энергия
Энергия Творца	Энергия творения
День	Ночь
Огонь	Вода
Солнце, Марс	Венера, Луна

## СЕМЬЯ

В самой природе заложено, что самка уделяет больше заботы детям и семье, а самец обеспечивает семью всем необходимым. Конечно, бывают и исключения: например, у пингвинов самец высидывает яйца и выкармливает только что вылупившегося птенца в первые дни, пока не приходит самка. А у морских коньков самец вынашивает зародышей и потом их рождает! Самка в это время его морально поддерживает. Но мы не пингины и не морские коньки. Мы люди, а точнее – homo sapiens, млекопитающие. Наше тело устроено так, что мать (а не отец) должна выкармливать дитя молоком, в то время как самец – это добытчик, который обеспечивает самке

и детенышам питание и безопасность. Эти роли заложены в наших инстинктах, поэтому если мы их не реализуем, то не будем себя чувствовать гармонично и счастливо и не станем по-настоящему успешными. На семейном уровне в ведической культуре, а также и в иудаизме, христианстве, исламе и в других религиях задача женщины – это в первую очередь заботиться о муже, детях и бытовых делах. Задача мужчины – обеспечивать жену и семью всем необходимым и защитой.

## КАРЬЕРА

Если женщина выбирает карьеру – у нее будет карьера. Если она выбирает семью – у нее будет семья. Все зависит от того, куда женщина направит свою основную энергию, мысли и деятельность.

**Женщина – это основа семьи, и удерживать в руках и карьеру и семью для нее очень сложно, ведь семья требует большой самоотдачи, ответственности и выполнения обязанностей.**

Женщина-карьеристка, как правило, семьи не имеет, а если у неё есть и карьера и семья, то она изматывает себя, а дети воспитываются кем-то другим (например, няней или родственниками), но не ею. В такой женщине мужчина неосознанно видит соперника, видит мужчину, а не женщину, поскольку, вкладывая энергию в карьеру, она исполняет мужскую роль. Конечно, в итоге страдает или карьера, или личные отношения и семья, особенно дети. Быть Женой и Мамой – это уже работа на полную ставку, занимающая двадцать четыре часа в сутки.

**Гармоничный мужчина имеет и семью, и карьеру.** Женщина заботится о семье изнутри, создавая дома уют, пространство любви, заботясь обо всех членах семьи так, чтобы всем было приятно и радостно находиться в доме: и детям, и мужу, и ей самой. А мужчина заботится о семье с внешней стороны, обеспечивая ей безопасность и все, что нужно для жизни. Поэтому мужчине карьера необходима, чтобы поддерживать семью, а женщине она не нужна и является помехой, особенно когда у нее растут дети. Как-то одна наша знакомая процитировала древнюю мудрость: «Самая главная обязанность для женщины – это найти хорошего отца своим будущим детям».

**Одна из основных задач женщины – это воспитание детей. Поэтому, если она предпочитает заниматься карьерой, а не детьми и отдает своих детей на воспитание кому-то другому (например, каждый день уводит их на весь день в детский сад или нанимает кого-то, чтобы за ними присматривали), то по закону кармы, когда дети вырастут, у них будет неосознанная агрессия к родителям и они едва ли получат гармоничное воспитание.**

Когда родители состарятся, то дети будут заботиться о них так же, как родители заботились о них в детстве. Психологические исследования показали, что, когда мать находится дома и полноценно занимается детьми, они вырастают значительно более гармоничными и полноценными личностями, чем дети, которыми занимались чужие люди.

## ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

В Ведах говорится, что все в человеческой жизни должно происходить своевременно. **В общих чертах, основная социальная миссия женщины – это забота о семье и воспитание детей, а у мужчины – внешние достижения и обеспечение семьи.**

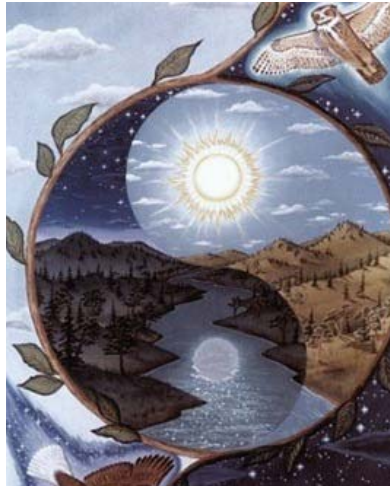
Когда дети вырастут, женщина может реализовать себя на более широком социальном уровне и заниматься карьерой (не забывая при этом о семье). Пока дети маленькие, женщина тоже может работать и делать карьеру, если это необходимо, но работа не должна быть у нее на первом месте и не должна занимать основную часть времени – это может быть чем-то вроде хобби или занятости на полставки два-три дня в неделю.

Кто-то может возразить: «А если в семье не хватает денег и женщине приходится работать?» К сожалению, это проблема современного общества: основополагающие принципы ведической цивилизации в нем не соблюдаются, и защита женщин не является приоритетом.

**Мужчины перестали брать на себя ответственность за женщин и обеспечивать их. В какой-то степени в этом сыграл свою роль феминизм. Женщины добились равных прав с мужчинами, но при этом мужчины перестали их поддерживать и защищать, так как женщины стали это делать сами, показав таким образом мужчинам, что они не нуждаются в их поддержке.** Но на самом деле главное, чего женщины ждут от мужчин, – это защита, безопасность и поддержка.

Сейчас часто встречаются матери-одиночки или женщины, которым приходится самостоятельно кормить свою семью, в том числе и мужа. Однако во многих семьях, которые консультировал Рами, муж «вдруг» начал зарабатывать больше и обеспечивать семью – и это произошло после того, как женщина, по совету Рами, ушла с работы или хотя бы перешла работать на неполную ставку и стала больше времени уделять семье.

Когда мы живем в соответствии с нашей природой, в гармонии со Вселенной, она начинает нам помогать. Когда мы гармоничны, то автоматически начинаем идти в правильном направлении, не сопротивляясь естественному течению реки жизни.



## МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ КАЧЕСТВА В ОБЩЕСТВЕ

Мужчина и женщина должны проявлять свои мужские и женские качества не только в личных отношениях и в семье, но и в обществе тоже. Например, в прошлом детьми занимались женщины, а мужчины были воинами и защитниками, занимались политикой, но в настоящее время все перемешалось.

В общем нет ничего плохого в том, что женщины тоже стали выполнять мужские роли. Знаменитые и влиятельные женщины сейчас есть и в политике, и в медицине, и в точных науках, и в спорте. Но проблема в том, что из-за этого стала утрачиваться настоящая женственность, мужчины начали портиться, появилось много неполных семей. Мужчины перестали быть добытчиками, защищать женщин, перестали их обеспечивать. И самое нелепое – многие стали относиться к женщинам как к равным, как к мужчинам, потому что женщина доказала, что она все может делать сама. Но зачем ей это, если для этого есть мужчина?

Как сказала одна раскаявшаяся феминистка (директор крупного женского журнала в Квебеке в Канаде, которая в 40 лет опомнилась, обнаружив, что у нее нет ни мужа, ни детей, а для рождения детей уже может быть и поздно): «Мы дошли до того – женщины начинают дарить мужчинам цветы и шоколадные конфеты! И в этом мы виноваты сами».

### Как поступать, если женщина или мужчина вынуждены выполнять роль, присущую противоположному полу?

Женщины и мужчины могут исполнять роли друг друга в профессии, или в воспитании детей, или в любой другой деятельности, но при этом они должны сохранять свои мужские или женские качества. Женщина может уделять время внешним достижениям, а мужчина – семье и детям, но желательно в меньшей степени, чем своим основным ролям. Например, женщина может пойти в политику, но при этом ей нужно сохранять и проявлять женские качества в своей деятельности.

Лидерские профессии по энергетике относятся к категории мужских. Как быть, если женщина начальник? Чтобы не утратить свою женственность и со временем не уподобиться мужчине, ей следует руководить подчиненными, проявляя женские качества: быть мягкой, заботливой, гибкой, дипломатичной, спокойной, вдохновляющей, поддерживающей. Её подчиненные должны чувствовать себя на работе так, как будто пришли не к грозному начальнику, а к авторитетной и уважаемой

матери. Когда она приходит домой, то роль начальницы нужно оставить на работе, а дома быть покорной и любящей женой, вдохновляющей мужа. Представьте, что будет, если чемпионка по вольной борьбе не будет «снимать» с себя эту роль, приходя домой...

Если же женщина работает в феминистской организации, ей следует не бороться за равенство полов, усиливая тем самым мужскую энергию и агрессию, а распространять знания о гармоничном проявлении женской и мужской энергии, об их ролях, не смешивая мужчин и женщин в однородное тело, а вдохновляя на взаимное уважение и лучшее понимание друг друга. Мы не можем никого заставить принять какие-то принципы, но мы можем показать, как лучше, а выбор человек сделает сам.

**Мы можем нести знания о том, как жить гармонично. Но если женщины будут упорно защищать свои права и отстаивать свое мнение, то этим они лишь усилят сопротивление со стороны противоположного пола. У женщин это увеличит агрессию к мужчинам, а у мужчин – неуважение к женщинам.**

В итоге у женщин усилится мужское начало, поскольку агрессия – это дисгармоничная мужская энергия. Защита и борьба, отстаивание прав – это тоже мужская стихия. Из-за избытка мужской энергии феминистки утратили женственность, поэтому большинство мужчин феминисток не любят, видя в них на подсознательном уровне сильных мужчин-соперников, а не женщин, нуждающихся в защите.

Мужчина, даже если он работает в женской сфере (дизайн женской одежды, макияж, визаж, маникюр и тому подобное), должен оставаться мужчиной, не погружаясь полностью в женские «финтифлюшки». Модельеры нередко становятся людьми нетрадиционной половой ориентации. Частично этому способствует повышение женской энергии – из-за сферы их деятельности.

Чтобы сохранить мужские качества в таких профессиях, мужчине следует стремиться к расширению в области своей деятельности, к более высоким материальным достижениям, ставить цели в карьере и достигать их. Преподавать свои знания и науку другим, чтобы укрепить свои мужские, лидерские качества, стать начальником или руководителем в этой деятельности. Для кого-то имеет смысл открыть собственный бизнес и быть в нем главным и ответственным (но это может подойти не каждому, так как не каждый способен вести свой бизнес). Если мужчина работает с детьми, он должен давать детям мужскую энергию, быть для них лидером, учить их дисциплине, уважению, ответственности, отваге, способствовать их духовному развитию, быть уверенным в своих словах,

*Мужчины перестали быть добытчиками, защищать женщин, перестали их обеспечивать. И самое нелепое – многие стали относиться к женщинам как к равным, как к мужчинам, потому что женщина доказала, что она все может делать сама. Но зачем ей это, если для этого есть мужчина?*

учить их держать своё слово и исполнять обещания, развивать их логику, быть для детей авторитетом и защитником. **Мужчина должен показывать пример гармоничной мужской роли. Тогда дети смогут у него учиться и брать пример, а он станет гармоничным проводником мужской энергии.**

## ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ГАРМОНИЧНОЙ ЖЕНСКОЙ И МУЖСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Если говорить о воспитании детей, то заниматься этим должны оба родителя, но каждый из них должен действовать в соответствии с качествами своего пола, чтобы ребенок мог получить от них гармоничную мужскую и женскую энергию (а это необходимо для развития гармоничной личности). Например, от отца ребенку важно получить здоровую строгость и дисциплину, а от матери – ласку, заботу и поддержку. Но не забывайте: главное, что ребенку нужно получить от родителей, – это безусловную любовь.

В своих родителях дети неосознанно видят пример для подражания. Поэтому родителям важно проявлять уважение друг к другу, чтобы дети с раннего возраста приняли уважение к противоположному полу как норму. Для девочки важно видеть уважение матери к отцу, чтобы у нее с детства вырабатывалось уважение к мужчинам. Например, сидя за обеденным столом, не начинайте есть, пока не начнет отец. Уважайте слово отца: «Раз папа сказал – значит, так надо». Такое ува-

жительное отношение к главе семьи улучшит влияние Солнца у всех членов семьи. Мальчику нужно видеть готовность и желание отца защищать семью, нести ответственность за нее.

Если родители разведены, они никогда не должны говорить плохо друг о друге при детях – это может создать у детей в подсознании программу, что противоположный пол плох, и в дальнейшем, когда они вырастут, привести к проблемам в личной жизни.

**Воспитывайте мальчиков – как мальчиков, а девочек – как девочек, развивая в них качества соответствующего пола. Учите их исполнять свои роли.** Например, мальчики должны защищать девочек, девочки – учиться у мамы вести хозяйство и так далее.

**Одевать детей в соответствии с их полом тоже важно: девочек – в платьица, а мальчиков – в брюки.** Дети в раннем возрасте, особенно в 2–3 года, различают пол в основном по одежде и причёске. Поэтому девочка с короткой стрижкой и в штанах может себя чувствовать подобной мальчику, это будет уменьшать её женственность, повышая мужскую энергию. Надеюсь, в наше время никто, кроме шотландцев, мальчиков в юбки не наряжает.

## НЕ СТАРОМОДНО ЛИ ВСЕ ЭТО?

Некоторые могут подумать: то, что написано в этой статье, – старомодно и не актуально для современного

# ТРЕНИНГИ И СЕМИНАРЫ РАМИ БЛЕКТА

На сайте [bleckt.com](http://bleckt.com) выложены многие видео-тренинги Рами. На сегодняшний день их посмотрели 2 000 000 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 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.
- Три аудиокниги Рами Блекта. Читает автор.
- Полный курс «Астропсихология» [5 ступеней].
- Полный курс «Восточная Психология» [5 ступеней].

*Книги, журналы, видео, аудио диски Вы можете приобрести в интернет-магазине на сайте [www.bleckt.com](http://www.bleckt.com)*

общества. На самом деле изложенные здесь принципы относятся не к какой-то конкретной эпохе, а к гармоничному обществу вообще, и проверены временем. Проблема в том, что современное общество и цивилизация живут негармонично относительно распределения женских и мужских ролей. Эти «старомодные» и древние, но естественные и гармоничные мужские и женские качества следует подстроить под современный образ жизни и проявлять их мудро и бескорыстно, тогда все встанет на свои места. **Мы не можем идти против нашей природы и энергии – это ведет к дисгармонии и проблемам.**

## ИТОГ

Главное, что я хотела донести в этой статье: нет худшего или лучшего, более или менее важного пола. В природе все цельно и все совершенно, у всего есть своя роль и предназначение, и надо жить гармонично в соответствии с ними. Пожалуйста, не воспринимайте написанное в этой статье слишком буквально. То есть не ставьте на себя или на других клеймо: «Раз ты такого пола, то должен себя вести только так, а не иначе». Если вы женщина, это не значит, что у вас нет логики и вы должны быть глупым эмоциональным существом, идущим на поводу своих чувств. А если вы мужчина – это не значит, что нужно скрывать свои чувства и вести себя как логический бессердечный робот. Мужчина

иногда может помочь своей жене помыть посуду и побыть дома с детьми, а женщина иногда может пойти и заработать деньги для семьи. Это наша обязанность – помогать друг другу.

Женщины и мужчины могут, а иногда и вынуждены исполнять роли противоположного пола, но при этом им важно оставаться самими собой и проявлять свои качества, правильно выстраивая приоритеты и важность ролей, которые им отвела природа. Мужская и женская энергия разные, но они дополняют друг друга, соединяясь в одно целое. Это очень хорошо иллюстрирует символ «инь-ян».

**Я желаю вам пребывать в гармонии с противоположным полом, подобно двум крыльям птицы.**

Марина Блект



*Марина Блект окончила Йоркский университет (Торонто, Канада), получила 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.*

## ОТ РЕДАКТОРА

У нас на сайте появился комментарий, в котором поднимается данная тема, и мне захотелось поделиться им с вами:

«...Очень хорошая тема затронута в статье. Особенно мне жалко женщин, которые уверены, что они, даже будучи замужем, обязаны работать. Почему-то считается, что могут не работать только жены очень богатых мужей. От того что женщины работают, страдают и семьи и общество в целом. Мы с мужем анализировали этот вопрос и пришли к некоторым выводам:

- 1. Работающая женщина не может себе позволить всегда готовить и кормить мужа и детей свежей пищей – соответственно, муж и дети, да и она сама, всегда питаются «абы как»: на бегу, на ходу, пищей, сваренной на неделю, и т. п. Естественно, здоровья это не прибавляет.**
2. Женщина просто физически не в состоянии вникать в проблемы мужа – у нее своих проблем столько, что давать мужу эмоциональную поддержку она просто не в состоянии. А согласно Ведам, женщина должна давать мужу ощущение мира и покоя, чтобы он приходил домой и забывал обо всем, расслаблялся.
- 3. Дети... Это самая большая проблема. Сколько времени работающая женщина может позволить себе уделить детям? Да и где она возьмет силы их выслушать, приласкать, пожалеть, помыть и т. п.?**

4. Если бы женщины не занимали столько ключевых постов в разных сферах деятельности, то наши мужчины не страдали бы от безработицы, да и зарплаты у них бы были побольше.

Вот так. А у нас сами женщины часто говорят: «Ну что можно делать дома? Станешь домашней «клушей», никакого развития, ничего, кроме кастрюль и стирки!»

Милые женщины, все как раз наоборот! Это у работающих женщин совершенно нет времени и сил для развития, работы над собой, получения знаний, занятий своим здоровьем, в конце концов.

Почему я так убежденно говорю? Потому, что уже несколько лет не работаю и очень счастлива. Занимаюсь духовной практикой, йогой, с удовольствием кормлю семью, изучаю ведические знания, посещаю лекции, храм, общаюсь с детьми столько, сколько им хочется, читаю... – да всего и не перечислишь. Очень часто не хватает времени в сутках, чтобы успеть все, что хочется. И муж спокойно работает и знает, что у него дома все под присмотром, «тылы прикрыты». Кстати, он у меня далеко не богатый, простой рабочий, доход у нас на четверых даже ниже среднего, просто нужно уметь расходовать деньги правильно и чуть поумерить аппетиты.

Вот так! Счастья всем женщинам (и мужчинам тоже)!

Наталья

# ВОСТОЧНАЯ ПСИХОЛОГИЯ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

В нашей семье трое детей, и все они подросткового возраста. Я хочу рассказать, как восточная психология помогает нам правильно взаимодействовать с детьми.

Ни для кого не секрет, что во время полового созревания дети очень сильно меняются психологически и физически. Пубертатный период, пожалуй, наиболее ответственный и сложный из возрастов, учитывая задачи, которые приходится решать ребенку в это время.

У многих родителей возникают трудности в общении с ребенком, и некоторым кажется, что родственная связь ослабевает. Ребенок становится резким, вспыльчивым, раздражительным, перестает делиться своими внутренними переживаниями, отдаляется от родителей, и часто взрослые оказываются неподготовленными к агрессии и провокациям со стороны детей, отвечая на них агрессией и раздражением.

Чтобы этого не происходило, родителю важно в такие моменты направить ребенка и самому внимательно относиться к своим словам, поступкам и действиям по отношению к детям. Восточная психология дает нам несколько ключей в этом направлении. Мы в нашей семье успешно ими пользуемся и желаем вам также применять все это, так как эти знания работают на практике.

## 1. Учитесь выслушивать вашего ребенка.

Современные психологи пришли к выводу, что люди используют возможность слушать лишь на 25%. Как пишет Рами Блект в одной из своих книг «Алхимия общения»: «Слушать – значит отдавать. Вы уделяете человеку время и тем самым проявляете уважение к нему».

Так научитесь уважать своего ребенка, и он взамен ответит тем же и станет с радостью делиться своими впечатлениями и переживаниями, перестанет замыкаться в общении с вами.

## 2. Уделяйте ребенку минимум час своего ежедневного времени.

Подросткам, как правило, всегда есть, что нам сказать и чем поделиться, они еще не ушли от детства, поэтому внутренне в вас очень нуждаются. Но очень важно, чтобы вы были в соответствующем настроении. Не общайтесь с ребенком, если вы раздражены или заняты каким-то своим проектом.

Вежливо попросите его отложить беседу на другое время. Если же вы решили пообщаться с ним в настоящий момент, постарайтесь переключиться на состояние «здесь и сейчас», полностью вникнуть в то, что он хочет до вас донести. Будьте осознанным и принимайте его проблемы как свои – это ведь ваш ребенок!

## 3. Будьте духовным наставником для своих детей.

В этом возрасте стремительно формируется самосознание и способность понимать собственный душевный мир (рефлексия). Мышление становится более гибким, сложным, растет креативность.

И тут важно своим собственным примером, примером тех, кого вы уважаете, считаете своими Учителями, показать моральное, нравственное направление для личности. Объяснить природу души и вместе с ребенком стараться посещать храм (желательно по воскресеньям) согласно своему вероисповеданию.

У души всегда есть потребность в любви, и в этом возрасте она очень сильно тянется к Творцу. В это время творческое направление очень хорошо связать с изучением религии, духовной культуры своей страны или страны, к которой тянется ваш ребенок.

Отправляйте детей на духовные встречи. Познакомьте их с интересной духовной личностью. Разговаривайте о смысле жизни.

## 4. В здоровом теле – здоровый дух!

В этом возрасте у детей начинает формироваться новое тело, из детского превращаясь во взрослое. Важно научить детей правильному уходу за своим телом, чтобы оно в дальнейшем не мешало, а помогало развитию человека.

Занимайтесь с детьми физическими упражнениями, йогой, плаванием, быстрой ходьбой. Для мальчиков подойдут активные виды спорта: футбол, хоккей, борьба, а для девочек – танцы.

С мальчиками важно договориться о ежедневных отжиманиях, подтягиваниях и т. д. Постоянство – залог успеха. Девочек старайтесь больше развивать в духе прекрасного: например, танцуйте с ними вместе, даже дома (попробуйте – результат вас приятно удивит).

Очень хорошо петь всей семьей: это объединяет и сильно повышает уровень совместной энергии, при этом очищается горловой центр, что способствует выходу негативной энергии. Особенно хорошо совместно петь духовные песнопения.

## 5. Интоксикация – нет!

Для правильного понимания и знания детьми, какой вред приносит алкоголь и табак, просмотрите с детьми ряд фильмов профессора Жданова Владимира Георгиевича: «Алкогольный и наркотический террор против России», «Чижик-Пыжик» (или «Детский алкоголизм»),

прослушайте с ними лекции Виктора Алексеевича Ефимова. Скажу вам по собственному опыту: пока наши дети не поняли механизма разрушения тела и сознания алкоголем и табаком, у них было другое отношение к этому вопросу.

### 6. Учите детей пониманию Единства всех и всего во Вселенной, ведь на тонком плане мы все одно целое.

На протяжении нескольких лет наши дети ездят в семейные духовные лагеря, где дается такое понимание Единства. После очередной поездки в лагерь наша дочь сказала так: «Меня восхитило то, что люди разных религий жили одной дружной семьей, в полной мере исполняя заповеди: «Возлюби Господа Бога своего» и «Возлюби ближнего, как самого себя». Духовный опыт, полученный в этом лагере, открыл передо мной истинное понимание любви. Любовь – это не угодничество, не желание чего-то достичь, что-то кому-то доказать и т. п., а понимание, что каждый видит в другом образ Бога».

### 7. Все на природу!

Бывайте как можно больше с детьми на природе и постарайтесь максимально отвлечь ребенка от компьютера, телевизора и особенно компьютерных игр – они быстро приводят к деградации. Множество гениев выросли и реализовались в жизни и без них вообще.

И главное, снимите жесткий контроль, старайтесь избавляться от авторитарности и мелочной опеки в отношениях с детьми.

**Поймите: в детстве у человека идет интенсивное формирование личности, по сути, происходит второе рождение.** Принимайте своих детей такими, какие они есть: агрессивными или влюбленными, самонадеянными или робкими, счастливыми или несчастными, мечущимися или спокойными, непредсказуемыми.

**Понимайте, подсказывайте, направляйте, дабы разочарования были не такими болезненными. Радуйтесь вместе с детьми всем проявлениям жизни.**

И помните, что безусловная любовь не требует ничего взамен, она проста и прекрасна. И если вы действительно любите, то отпускайте с радостью, ведь дети – это наше будущее, а как можно не доверять будущему, не верить в него, если будущее – это воля Бога, а от нашего сегодняшнего отношения к детям оно зависит напрямую.

Наталья Хамитова, мать троих детей



*Семья Хамитовых проживает в сельской местности на Южном Урале, недалеко от известного исторического заповедника Аркаим.*

*Муж Натальи – врач, она по образованию экономист, но последние двенадцать лет они серьезно изучают и практикуют восточную психологию и медицину, а также йогу, регулярно участвуют во многих благотворительных мероприятиях.*



## КАК ВЫРАСТИТЬ РЕБЕНКА СЧАСТЛИВЫМ



«Мне кажется, ваша книга — самая жестокая из всех, которые я когда-нибудь читала... Мне не хочется признаваться себе в том, что вы, похоже, правы, и я изо всех сил пытаюсь об этом не думать... Любая мать, что прочла вашу книгу, уже никогда не сможет жить в ладах со своей совестью...»

– так описала свое состояние после прочтения книги «Как вырастить ребенка счастливым» Рэчел, мать двух подростков, в письме к автору книги Жан Лендофф.

Эти слова как нельзя лучше передают мое собственное состояние шока и внутреннего смятения после прочтения книги. И, хотя у меня пока нет детей, я получила ответы на огромное количество мучительных и, как мне казалось, безответных вопросов обо мне самой, о моих родителях, сестре, моих любимых, друзьях.

Ставшая безликой от частого употребления фраза «Все проблемы из детства» по прочтении обрела рельеф и четкую форму. И еще я теперь знаю, ЧТО я могу говорить подругам, одна из которых убеждена в том, что обязательно после рождения ребенка перетянет грудь, чтобы не обвисла, а вторая убеждает меня в том, что роды должны проходить под гипнозом, чтобы не травмировать себя и не терпеть то, что можно не терпеть.

В течение нескольких лет американский психотерапевт Жан Лендофф жила бок о бок с южноамериканским индейским племенем екуана и наблюдала жизнь мужчин, женщин, детей в гармонии с природой, собой, соплеменниками. Первые наблюдения ее скорее удивляли, удивление сменялось снисходительностью, отчасти снобизмом. Бесконфликтность, непреходящее состояние радости индейцев порой раздражали, отношения казались странными, пока, наконец, нагромождение фактов, наблюдений, опыта не выстроилось в стройную систему, основанную на глубоком понимании сути происходящего.



Удивляли взрослые, но более всего удивляли дети: с первого дня рождения до 7–8 месяцев всегда находящиеся на руках матери, они были спокойны и веселы. Мать-индианка носила ребенка на перевязи неотлучно: во время похода за водой и во время танца, во время приготовления пищи и сбора тростника, во время гребли на каноэ и во время сна. И это происходило вовсе не от того, что дитя не с кем оставить, – дома были другие дети и старики.

Для понимания такого поведения женщин-екуана автор попыталась воспроизвести ощущения младенца: за 9 месяцев внутриутробного развития в человечке закладывается неосознанное ощущение благополучия, нормальности происходящего от постоянного контакта с телом матери и получения жизненного опыта через то, что делает мать.

При рождении тело младенца подготовлено природой к смене среды, способа получения пищи, дыхания. Но дитя «цивилизации» ждет дополнительный стресс: неожиданная, неоправданная, ужасная потеря контакта с матерью, вместо которой большую часть времени – безжизненные ткань, целлюлоза, коляска, бесконечное ожидание и отчаяние: «Если ребенок не на руках у матери, то он страдает и, что самое страшное, не может облегчить свое страдание надеждой, ведь чувство надежды зависит от ощущения времени (которого у ребенка пока нет. – М. М.). Поэтому вначале, хотя малыш своим плачем подает сигнал о помощи, он не вкладывает в этот плач никакой надежды».

Автор с хирургической жестокостью описывает состояние ужаса и бесконечной тоски младенца, через которое, боюсь, прошли практически все, читающие эти строки: **«Каждая клеточка его внезапно обнаженной нежной кожи требует ожидаемого объятия, все его существо предполагает, что его возьмут на руки. Миллионы лет матери сразу же после рождения прижимали к себе своих детей. Некоторые дети последних нескольких сотен поколений были лишены этого важнейшего опыта, что не изменило ожиданий новорожденных оказаться на месте, принадлежащем им по праву».**

Современные матери, сами выращенные именно таким способом – отлучением от «источника» счастья, редким припаданием к нему во время кормления, обращаются за советом к кому угодно, кроме собственного сердца и глубочайшего материнского инстинкта, кричащего о том, что ребенка необходимо взять на руки: **«На руках у матери ребенок чувствует, что все так, как должно быть. О себе он ничего не знает, кроме ощущения своей правильности, привлекательности и желанности. Без этого убеждения человек любого возраста ущербен: он не верит в свои силы, чувствует себя обделенным, ему не хватает спонтанности и грации. Все дети правильные, но сами они могут это знать только через отраже-**

**ние, через то, как с ними обращаются... Отсутствие опыта «ручного периода», постоянная неуверенность в себе и невыразимое чувство одиночества и отчуждения отныне будут оставлять свой автограф на всех поступках этого человека».**

Однако постоянное присутствие рядом с ребенком в первые месяцы жизни вовсе не означает, что матери-екуана подобны квохчущим насекомым, скорее наоборот: как только энергии ребенка хватает на то, чтобы начать ползать, ходить, она тут же отпускает его и оставляет его на попечение самому себе – сложнейшее, если не сказать невозможное испытание для «цивилизованной» матери. Доверие женщины племени к сильнейшему инстинкту самосохранения безгранично.

Автор со смесью восхищения и ужаса описывает полутораметровую яму, вырытую посреди деревни, вокруг которой всегда играли дети, – ни один из них ни разу в нее не упал. Более того, подобное отношение родителей влечет за собой раннее развитие чувства ответственности за себя и свои поступки.

Чрезмерная опека детей «цивилизации» атрофирует это важнейшее для развития личности чувство, ведь организм автоматически отключает те возможности организма, которые не используются: **«Как и во всех детенышах животных, в человеческом ребенке прекрасно развиты способность к самосохранению и знание пределов собственных возможностей. Если мать дает ему понять, что от него ожидают уступить ей заботу о его безопасности, то, повинувшись своим социальным инстинктам, он пойдет ей в этом навстречу... Уход за ребенком (у екуана. – М. М.), так же как и помощь, осуществляется только по его просьбе. Так заведено, что малыш всегда может поесть, если голоден, и прижаться к матери, если устал или расстроен. Взрослые никогда не отказывают ему в пище для тела и для души, но и не предлагают ее сами. И что самое главное — ребенка глубоко уважают и считают его хорошим во всех отношениях».**

После того как ребенок встал на ноги, следуют другие этапы развития, но каждый из них будет полноценным лишь в том случае, если в полной мере пройдены предыдущие. Недополученный опыт «ручного периода» нельзя списать – его неосознанная нехватка будет действовать в жизни человека, принимая различные причудливые формы.

Одна из самых распространенных: потеря ощущения счастья как нормы и отождествление счастья с чем-то ожидаемым: «Я буду счастлив, когда у меня будет...»; в браке супруги часто пытаются компенсировать нехватку безусловной, ничего не требующей взамен материнской любви, выстраивая подобные отношения с партнером (внешним проявлением этого часто становятся сюсюканье и обилие детских прозвищ); неполноцен-

ный «ручной период» лишает человека уверенности в себе, создает ощущения обделенности, несоответствия, которые лежат в основе большинства комплексов («Казанова», «мученик», «актер», «вечный студент», «отличник» и т. д.); даже индустрия рекламы научилась играть на чувствах обделенной материнским теплом публики: «Ты будешь счастлив, только приобретя...»

Однако, несмотря на то что практически все мы в той или иной мере недополучили опыт «ручного периода», тот факт, что его нехватка в разных формах постоянно заявляет о себе, т. е. жаждет удовлетворения, оставляет нам на надежду на то, что ситуацию можно исправить. Автор предлагает двигаться двумя путями: исправлять то, что уже произошло с нами, и предотвращать то, что может произойти с нашими детьми.

Для понимания того, какой этап нужно восполнить, автор предлагает любые методы успокоения бесконечного потока мыслей, чтобы наше бессознательное помогло нам в восполнении пробелов. Это могут быть медитации, участие в ритуалах (молитва), совместное активное творчество, где человек при помощи интеллекта может осознать, чего требует подсознание.

Эти требования могут выглядеть странно – например, может возникнуть желание поползти на четвереньках или принять позу зародыша (терапия «ползания на четвереньках», примененная к студентам одного из американских университетов, дала десятикратно увеличенный эффект в развитии речевых навыков, а больница, где к пациентам применяли «материнский подход», т. е. выполняли любую прихоть пациента по его требованию, сократила количество повторных обращений на 80%).

Также автор предлагает пересмотреть огромное количество запретов на физический контакт, любой вид которого в нашем обществе практически равносителен домогательству: **«Нам же просто необходимо сломать это табу и осознать потребность человека в успокаивающем физическом контакте. Наши неудовлетворенные в младенчестве ожидания делают потребность в физическом контакте неизмеримо более настоящей, чем это обычно свойственно детям и взрослым, не обделенным младенческим опытом. Но даже мы при желании можем полностью удовлетворить эту потребность».**

Мамам, осознавшим их огромную важность и ответственность за счастье ребенка, автор предлагает различные практические советы.

Помимо обязательного постоянного физического контакта в первые 6–8 месяцев жизни малыша, Лендлофф обозначает пути восполнения эмоциональных пробелов у детей: **«Маленьким детям, не получившим опыт в младенчестве, может быть чрезвычайно полезно просто сидеть на коленях у родителей (или у кого-нибудь еще) при любом удобном случае**

**и спать с ними в одной постели. Наверное, довольно скоро они получают все, что им требуется, и захотят спать в отдельной кровати, точно так же, как если бы они спали в постели с родителями с самого рождения».**

Также автор акцентирует важность постоянного активного общения членов семьи и общества на глазах у ребенка для выработки «правильных» моделей поведения: **«Наши квартиры и дома изолированы друг от друга, в результате мамы лишены компании взрослых и умирают от скуки, а дети нигде не могут свободно общаться со своими сверстниками и старшими детьми, кроме как на малочисленных игровых площадках или в школе. Даже так они обычно практически полностью ограничены общением с детьми своего возраста... Конечно, существуют парки отдыха, где могут встречаться мамы и дети и где нет барьеров для общения людей разных возрастных групп. Но даже там при отсутствии видимых препятствий будут существовать трудности общения и для мамы, и для малыша, проистекающие из особенностей воспитания мамы, ее представлений о жизни и воспитании детей, страха выделиться из общей толпы...»**

Конечно же, ни женщины, ни мужчины, ни тем более дети племени не формулируют для себя всего того, о чем пишет Лендлофф, – они просто живут в соответствии с тем ощущением правильности происходящего и содеянного, которое есть в каждом из нас, живут в континууме. В оригинале название книги Жан Ледлофф звучит как «The Continuum Concept. In Search of Lost Happiness» – «Принцип Континуума. В поисках утраченного счастья». Возможно, такое название выглядит менее привлекательно для покупателя, но гораздо точнее обозначает главную мысль книги: «Бессознательное не рассуждает... Если на протяжении всей жизни полагаться на чувство континуума, оно лучше позаботится о наших интересах, чем какая бы то ни было система, основанная на интеллекте».

**«Эта книга может спасти мир», – это отзыв известного психолога Джона Холта.** Мы очень рекомендуем нашим читателям познакомиться с этой книгой: круг затрагиваемых в ней тем очень широк, он не сводится к наблюдениям автора за жизнью упомянутого племени. То, о чем пишет Ледлофф, касается всех и каждого. За более чем двадцать лет, прошедших со времени первой публикации книги, она была переведена на 12 языков и стала необычайно популярна во многих странах мира.



*Автор рецензии – Майя Михайлова, потрясенная читательница, сумевшая великолепно передать суть замечательной книги Жан Ледлофф.*

# ШКОЛА БУДУЩЕГО. РЕАЛЬНЫЙ ОПЫТ

В этом номере мы хотели бы вам рассказать об уникальной школе, о которой ходят легенды, о школе, которую можно смело назвать школой будущего (настолько необычен в ней подход к преподаванию), – о школе академика М. П. Щетинина. Один из наших корреспондентов был в этой школе; в этой статье он излагает опыт педагогов, использующих весь потенциал учеников. Его рассказ потрясает и многому учит. Надеемся, что он вас вдохновит на жизнь в потоке творчества, а может быть, и на создание новых уникальных школ.

Когда этот номер уже верстался, мы получили письмо с благодарностью за наш журнал от педагогов этой школы. Для нас особенно приятен их отзыв!

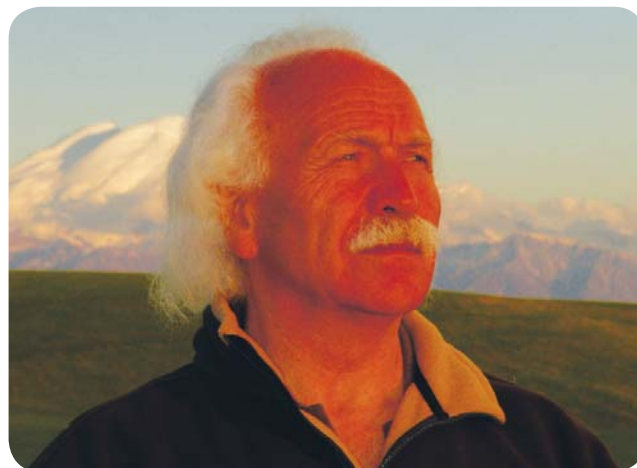
От одного из специалистов министерства образования я однажды услышал, что если объединить подходы к образованию академиков Щетинина и Амонашвили, то мы могли бы получить совершенную образовательную систему. Вскоре мне довелось прочитать лекции и провести мастер-класс по кулинарии в школе Щетинина, как ее чаще всего называют, хотя официально она называется «Лицей-интернат комплексного формирования личности детей и подростков» (учреждение Российской академии образования).

Заслуженный учитель России, профессор, академик РАО Михаил Петрович Щетинин, глядя на систему образования в школе, в 1979 году решил создать кардинально новую педагогическую систему и новые методы работы с детьми. Сначала его школа располагалась в станице Азовской, а с 1993 года она находится посёлке Текос, в живописных предгорьях Кавказа, в 14 километрах от Чёрного моря.

Что вам можно сказать? Лично я от всего сердца признателен этому самоотверженному человеку, который создал новую прогрессивную и уникальную систему преподавания принципиально отличную от всего, что мы знали до этого. **Дети в его школе учатся с той скоростью, с которой они могут учиться; они изучают предметы так, как им больше нравится их усваивать; в этой школе преподаватели – сами дети, и поэтому неудивительно, что результаты школы Щетинина многих просто ошеломляют.**

Для чиновников и бюрократов сама школа Щетинина – это нонсенс и головная боль, потому что она ясно доказывает, что стандартный шаблонный подход к детям существенно тормозит их развитие, а также лишает преподавателей свободы творчества, «подрезая им крылья».

Школа – самое тягостное воспоминание из моего детства, потому что материал, который я сразу же «схватывал» за пять минут, повторяли неделями. И с тоской думал: «Ну какие же взрослые глупые!.. Если бы



дали возможность мне самому изучить все учебники, я бы уже давно сдал все экзамены за десятый класс ещё в третьем!

Ломоносов же выучил курс десяти лет за два года, и ему дали диплом, – ну а мы-то чем хуже? И учительница, которая всё понимает, объясняет, что ей не разрешат нам дать больше знаний, чем позволит стандартный учебный процесс. Просто тупость!..» Поэтому с легким сердцем и с радостью я пишу вам о школе, в которой, наверное, хотел бы учиться каждый.

Тем более что результаты, которые получает Михаил Петрович Щетинин, более чем впечатляющие: его воспитанники усваивают курс средней школы зачастую не более чем за 2 года. (!)

В его школе было не редкостью, когда дети в 9–11 лет получали аттестат полного среднего образования (думаю, каждый бы им позавидовал!), а ещё через пять лет – дипломы двух ВУЗов. (Правда, теперь, в связи с новым законом, ребенок не может получить аттестат полного среднего образования, если ему ещё не исполнилось 14 лет).

В чем секрет и отличие методик образования в лицее Щетинина от методик стандартных общеобразовательных школ? Первым, самым главным отличием здесь является «метод погружения». В школах один предмет изучают в течение недели всего несколько раз, и в течение дня ученик изучает много самых различных предметов. И при этом учителя тратят большую часть урока на повторение пройденной ранее темы, на проверку усвоенного учащимися материала.

**Здесь ученики изучают один предмет непрерывно в течение нескольких дней, а иногда и неделю. Более того (сядьте прочно, держитесь за кресло!): за одно «погружение» ученики здесь проходят весь объем материала по данному предмету, предназначенный для усвоения в средней школе за 11 лет!**

После каждого «погружения» проходит экзамен на уровне ЕГЭ с занесением результатов в сводную ведомость и в зачётную книжку – здесь система оценок подобна студенческой.

**Учебный отдел лицея отслеживает возраст ребенка, какому классу средней школы он соответствует, отслеживает его успеваемость и выдает ему аттестат соответствующего его знаниям класса. В то же время образовательная методика здесь построена таким образом, что за год каждый воспитанник по несколько раз проходит весь школьный курс по каждому из предметов так, чтобы через год он мог сдать Единый государственный экзамен по любому предмету.**

Ну и как Вам? И это лишь только начало! Дети учатся здесь в группах смешанных возрастов – в «творческих коллективах», по 6-10 человек в каждом. В одной группе здесь могут учиться дети и 9-, и 12-, и 14-летнего возраста. Состав коллектива может меняться в зависимости от поставленной им задачи, иногда формируются коллективы из детей одного возраста.

Группы формируются в соответствии с наклонностями каждого из детей. Руководство лицея уделяет большое внимание раскрытию индивидуальных способностей каждого их воспитанника.

**Другой важный и необычный момент: дети сами здесь обучают друг друга. Дети, более склонные к определенным наукам, под контролем опытных педагогов сами в научных лабораториях разрабатывают техники и методики преподавания этих предметов и затем уже обучают других.** Каждый ребёнок здесь обучается как универсальный учитель, по крайней мере в сфере естествознания: физики, химии, биологии и географии. Дети по-разному могут воспринимать и передавать получаемые ими знания. В связи с этим каждый учащийся занимается разработкой «концептов».

**Концепт – это парадигма, система взглядов на тот или иной предмет или систему обучения. Это своего рода мини-учебники, созданные самими детьми так, чтобы им было лучше понимать эти предметы или преподавать их другим.**

Дети сами разрабатывают и печатают эти пособия, зачастую выполненные даже в виде рисунков и диаграмм (все они проходят большой контроль научной части). Поощряется, если ребенок создаст как можно больше концептов по тому или иному материалу или предмету. Некоторые дети придумывают даже по 10-14 способов объяснения какого-либо представленного им материала. Разработка концептов вызывает большое воодушевление и энтузиазм: это личное видение

самого ученика, его взгляд на науку и синтез всех ее составляющих. Кто быстрее и более полно осваивает курс, тот начинает «выдавать» эти знания всем другим, независимо от его возраста.

**Дети сами решают, когда и какой предмет им изучать, сколько времени им этому уделить.**

В то же время здесь ежедневно проходят совещания, на которых профессиональные педагоги (в том числе и из числа выпускников) отслеживают и корректируют учебный процесс.

**Разные дети успевают по-разному, и поэтому те, кто способен усваивать материал раньше, в свою очередь обучают других – так здесь каждый учащийся, по цепочке, является преподавателем для кого-то другого.**

В простой школе ученики часто слушают учителей невнимательно, так как вероятность того, что его вызовут в следующий раз к доске, ничтожно мала. Здесь же каждый учащийся жадно впитывает всё, что он слышит, потому что он тут же будет объяснять этот материал кому-то другому и, быть может, придумает свой, новый подход для его объяснения.

Все учёные знают эффективность такого подхода: если человек объясняет то, что он понял, кому-то другому, эти знания с ним остаются на всю его жизнь – в среднем на 90%. Просто слушая, мы зачастую фиксируем в памяти лишь 10% информации (а то и меньше).

**Здесь главные принципы обучения – это доверие и ответственность. В то же время и педагоги, и дети всё время придумывают новые способы передавать знания так, чтобы процесс обучения проходил в игровой форме.** Например, на период погружения всей школы в английский Михаил Петрович может придумать «задание» – историю про шпиона, который через неделю будет заслан к ним в школу, и для того чтобы провалить его планы, нужно, чтобы этот шпион не догадался, что он попал в школу к русским. В игру вовлекаются все: и педагоги, и дети; и в течение всей недели («в целях конспирации») даже все разговоры между собой дети ведут только лишь на английском – кто насколько способен. И поверьте: в такой атмосфере за несколько дней даже мысли у вас перестроятся на английский!

**Очень важно, что здесь девочки обучаются отдельно от мальчиков.** И живут они в разных домиках, похожих на сказочные: в «Степном» доме живут девочки, занимающиеся больше научным блоком, а в «Серебряном» – гуманитарным. Смешанный тип обучения был введен в нашей стране менее сотни лет назад В. И. Лениным, и теперь он стал для нас правилом. А до этого испокон веков мальчики обучались отдельно от

*Каждый учащийся жадно впитывает всё, что он слышит, потому что он тут же будет объяснять этот материал кому-то другому и, быть может, придумает свой, новый подход для его объяснения. Если человек объясняет то, что он понял, кому-то другому, эти знания с ним остаются на всю его жизнь...*

девочек – в разных классах или же в разных школах.

Это важно по многим причинам: девочки, как правило, развиваются быстрее, чем мальчики, и быстрее усваивают информацию, что ущемляет достоинство мальчиков, естественным образом склонных к лидерству. И мальчишки в такой ситуации пытаются выделиться на их фоне агрессией, силой. Другой важный, а точнее – важнейший, момент заключается в способности сконцентрировать всё внимание на предмете.

Все психологи отмечают, что появление в классе хотя бы одного представителя противоположного пола тут же в разы понижает способности к обучению. На своем опыте хорошо знаю: если вы читаете лекции в суворовских училищах или же в женских образовательных учреждениях, тишина стоит – муху слышно!

Но в смешанных аудиториях даже с меньшим количеством слушателей концентрация на предмете во много раз ниже. И помимо того, в наше время обучение в смешанных классах (наряду с развращением их бесконтрольными СМИ) уже стало причиной многочисленных половых связей.

В лицее большое значение придаётся истории, народной хореографии, народному пению, русскому боевому искусству, исходя из того, что «если человек не знает своего прошлого, не ценит и не сохраняет культурное и духовное наследие своих предков, он не сможет жить в настоящем и в будущем».

Даже одного дня пребывания здесь достаточно, чтобы понять, почему это учебное заведение называется «лицеем комплексного формирования личности детей и подростков»: творческому и физическому развитию уделяется здесь большое внимание.

Расписание дня здесь такое:

**5:30** – подъём;

**6:15–7:00** – занятия (учебный процесс);



**7:30–8:20** – рукопашный бой (иногда приезжает провести эти занятия известный специалист по бесконтактному бою генерал Кадочников).

**8:30** – завтрак;

**9:15–11:00** – учебный процесс;

**11:30–12:20** – хореография (урок танца и пение);

**12:30** – обед;

**13:00–15:00** – личное время: в этот промежуток времени ребенок занимается тем, чем ему хочется: может поспать, прогуляться и т. п.;

**15:00–17:20** – учебный процесс;

**17:30** – ужин;

**18:30–19:20** – русский язык (каждый день);

**19:30–20:30** – рисунок;

**20:30** – «время коллектива»: коллективные совещания, огоньки, планирование следующего дня, подготовка ко сну;

**21:30** – отход ко сну: строгий «отбой!» на всей территории лицея для всех.

Каждый день – рисование, рукопашный бой, танцы и пение: здесь считают, что «самый лучший отдых – это смена видов деятельности»: чтобы дети не уставали от занятий, им периодически нужно переключаться на другие активные, творческие виды досуга.

Творческий коллектив лицеистов «Колокола России» приглашают с гастролями по всей стране: Дальний Восток, Нижний Новгород, Пермь, Татарстан, Поволжье, Москва, Санкт-Петербург...

Этот творческий коллектив трех направлений: танца, песни, слова. Там все дети танцуют, поют и являются мастерами словесности. Спектр танцев включает в себя как славянскую хореографию (русские народные танцы), так и тюркское (башкирские танцы), горское направление (абхазские, азербайджанские танцы и др.). В состав этого коллектива также входит коллектив «Светозарное войско», где девочки и парни показывают танцы с шашками, мастерство рукопашного боя.

**Лицеисты здесь учатся и живут в зданиях, которые они построили своими руками, по своим собственным архитектурным проектам и которые они сами отделали полностью изнутри и разрисовали картинами. Каждый ребенок, который учился здесь, разрисовал хотя бы один кирпичик в гостиной.**

Это школа, где дети живут полноценной самостоятельной жизнью: они сами готовят (готовят на кухне воспитанники, прошедшие обучение и практику в про-

фтехучилище и имеющие дипломы; дети помладше им помогают), сами стирают и убирают. Ни учащиеся, ни педагоги не употребляют спиртное и не едят мясо. И, конечно же, никто здесь не курит. И поэтому все в школе просто светятся добром и здоровьем.

Детей принимают в лицей на базе начальной школы: он должен хотя бы уметь читать, писать и считать. Ребенок принимается только после серьезного собеседования Михаила Петровича Щетинина с ним и с его родителями. После собеседования ему могут предложить пожить три дня в наиболее подходящем ему коллективе.

**В течение этих трех дней оценивают, сможет ли он жить в этих условиях, вписывается ли он в коллектив, нравится ли ему здесь или нет. Разумеется, в интернате жить может не каждый: бывает, что дети возвращаются домой, проучившись в лицее несколько месяцев или полгода.**

Дети скучают по родителям так же, как и везде. На летние и зимние каникулы они уезжают к родителям (зимние каникулы здесь делятся месяц); для тех детей, родители которых живут далеко (в Германии или на Дальнем Востоке), время каникул может быть продлено. Родители также часто сюда приезжают и могут забрать ребенка на несколько дней, остановившись в ближайших курортных поселках – в Архипо-Осиповке или в Кринице.

Получив аттестат 9- или 11-го класса, ученик получает целый список направлений, куда он может пойти учиться очно или же остаться и работать в стенах лицея, выезжая лишь сдавать сессии, в зависимости от условий договора с университетом (некоторые ВУЗы посылают своих педагогов в Текос принимать экзамены у студентов на месте).

**Лицейсты называют студентов здесь по имени-отчеству, признавая их заслуги: стать студентом здесь очень почетно.**

В лицее заключены договора со многими ВУЗами и профтехучилищами: Ростовским государственным строительным университетом (инженеры, проектировщики, архитекторы); Российским университетом дружбы народов (экономика и юриспруденция); Набережночелнинским государственным педагогическим институтом (педагогическое направление: филология, история, географический факультет и другие); Белгородской сельскохозяйственной академией (агрономия, зооинженерия, зоология, землеустройство и кадастр, муниципальное управление).

**Многие лицейсты учатся сразу на двух факультетах в разных ВУЗах. Например, кто-то может учиться в аграрном и одновременно – на юридическом,**

**а до этого уже получив диплом повара-кондитера и мастера-отделочника.**

**Это нормальный для всех здесь процесс.**

До последнего времени лицей существовал автономно: госструктуры отказывались финансировать это необычную экспериментальную школу, где училось свыше 300 человек; в связи с переходом на государственное финансирование к лицей теперь предъявляются особые требования: по условиям санэпидстанции в нем может проживать и учиться 120 детей.

В связи с этим председатель Счетной палаты России Сергей Вадимович Степашин подарил лицейу еще один новый дом и библиотеку, и сами лицейсты строят еще несколько новых домов для желающих поступить сюда на учебу.

Дружба, зародившаяся в стенах школы Щетинина, сохраняется на всё время: многие из выпускников приезжают в лицей в гости, помогают финансово.

Многие из них – инженеры, проектировщики, строители – работают в «УралГазСервисе» и в «СпецСтрое России»; много выпускников этой школы работают в администрациях городов Краснодарского края.

По завершении обучения у детей здесь, как правило, не бывает проблем с трудоустройством: все они очень востребованы благодаря многим хорошим качествам и ответственности; есть учреждения, которые постоянно обращаются именно в этот лицей с просьбой помочь им решить кадровый вопрос. Но и без этого многие выпускники, «выйдя в открытое плавание», без труда находят свое место в жизни.

Разумеется, тиражировать опыт Щетинина очень трудно, потому что в этом лицее всё основывается на личностных качествах педагогов, на их возвышенном мировоззрении и самопожертвовании себя делу, которому они себя посвятили: воспитанию нового достойного поколения для России. В тоже время мы очень надеемся, что этот опыт разумные люди и педагоги смогут использовать ради блага детей.

Вот основная мысль, которую пытается донести Михаил Петрович до всех нас своей Школой Жизни, этим чудо-лицеем: «Каждый ребенок – это личность, и независимо от того, какой социальный статус он занимает, он способен к творчеству, к самовыражению к самопроявлению».

В этом лицее детей учат верить в себя, в свои силы и творить в окружающем мире Пространство Любви.

Александр Усанин

**P. S. Хотим выразить особую благодарность Наталье Трофимцовой, сотруднице этой школы, за помощь в подготовке этого материала.**

# В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ

Несколько лет назад я случайно посмотрел часть документального фильма, посвященного русскому философу, который очень вдохновил меня своей смелостью, мудростью, силой духа.

Позже я нашел его статьи, которые, на мой взгляд, будут полезны всем и которые мы с большим удовольствием печатаем в нашем журнале.

Когда номер готовился к печати, я прочитал, что президент России Владимир Путин является поклонником этого православного философа и даже за свои деньги перенес его останки в Россию и установил памятник.

Это очень вдохновляет, когда власть имущие люди начинают формировать свое мировоззрение на



основе идей лучших духовных лидеров своего народа, – впрочем, эти идеи нельзя отнести только к одному народу: о них говорили все пророки и просветленные.

Иван Александрович Ильин – русский философ, писатель и публицист. Он написал более 50 книг и свыше тысячи статей на русском, немецком, французском и английском языках.

Тяготел к интеллектуальной традиции славянофилов и до самой смерти оставался противником коммунизма и большевизма.

Взгляды Ильина сильно повлияли на мировоззрение других русских интеллектуалов консервативного направления XX века, в числе которых, например, Александр Солженицын.

**«Русская идея есть идея сердца. Идея созерцающего сердца... Она утверждает, что главное в жизни - есть любовь и что именно любовью строится совместная жизнь на Земле, ибо из любви родится вера и вся культура духа».**

Итак, ты думаешь, что можно прожить без любви: сильную волю, благою целью, справедливостью и гневной борьбой с вредителями? Ты пишешь мне: «О любви лучше не говорить: ее нет в людях. К любви лучше и не призывать: кто пробудит ее в черствых сердцах?»...

Милый мой! Ты и прав, и не прав. Собери, пожалуйста, свое нетерпеливое терпение и вникни в мою мысль.

Нельзя человеку прожить без любви, потому что она сама в нем просыпается и сама им овладевает. И это дано нам от Бога и от природы. Нам не дано произвольно распоряжаться в нашем внутреннем мире, удалять одни душевные силы, заменять их другими и насаждать новые, нам не свойственные.

Можно воспитывать себя, но нельзя сломать себя и построить заново по своему усмотрению. Посмотри, как протекает жизнь человека. Ребенок применяется к матери — потребностями, ожиданием, надеждою, наслаждением, утешением, успокоением и благодарностью; и когда все это слагается в первую и нежнейшую любовь, то этим определяется его личная судьба.

Ребенок ищет своего отца, ждет от него приветов, помощи, защиты и водительства, наслаждается его любовью и любит его ответно; он гордится им, подражает ему и чувствует в себе его кровь. Этот голос крови говорит в нем потом всю жизнь, связывает его с братьями и сестра-

ми и со всем родством. А когда он позднее загорается взрослою любовью к «ней» (или, соответственно, она к «нему»), то задача состоит в том, чтобы превратить это «пробуждение природы» в подлинное «посещение Божие» и принять его как свою судьбу. И не естественно ли ему любить своих детей тою любовью, которой он в своих детских мечтаниях ждал от своих родителей?..

Как же обойтись без любви? Чем заменить ее? Чем заполнить страшную пустоту, образующуюся при ее отсутствии?

Нельзя человеку прожить без любви и потому, что она есть главная выбирающая сила в жизни. Жизнь подобна огромному, во все стороны бесконечному потоку, который обрушивается на нас и несет нас с собою.

Нельзя жить всем, что он несет; нельзя отдаваться этому крутящемуся хаосу содержаний. Кто попытается это сделать, тот растратит и погубит себя: из него ничего не выйдет, ибо он погибнет во всесмешении.

Надо выбирать: отказываться от очень многого ради сравнительно немногочего; это немногое надо привлекать, беречь, ценить, копить, растить и совершенствовать. И этим строить свою личность.

Выбирающая же сила есть любовь: это она «предпочитает», «приемлет», «прилепляется», ценит, бережет, помогает и блюдет верность. А воля есть лишь орудие любви в этом жизненном делании.

Воля без любви пуста, черства, жестка, насильственна и, главное, безразлична к добру и злу. Она быстро превратит жизнь в каторжную дисциплину под командой порочных людей.

На свете есть уже целый ряд организаций, построенных на таких началах. Храни нас Господь от них и от их влияния...

**Нет, нам нельзя без любви: она есть великий дар — увидеть лучшее, избрать его и жить им. Это есть необходимая и драгоценная способность сказать «да», принять и начать самоотверженное служение. Как страшна жизнь человека, лишенного этого дара! В какую пустыню, в какую пошлость превращается его жизнь!**

Нельзя человеку прожить без любви и потому, что она есть главная творческая сила человека.

Ведь человеческое творчество возникает не в пустоте и протекает не в произвольном комбинировании элементов, как думают теперь многие верхогляды.

Нет, творить можно, только приняв богозданный мир, войдя в него, вросши в его чудесный строй и слившись с его таинственными путями и закономерностями. А для этого нужна вся сила любви, весь дар художественного перевоплощения, отпущенный человеку.

Человек творит не из пустоты: он творит из уже сотворенного, из сущего, создавая новое в пределах данного ему естества — внешне-материального и внутренне-душевного.

**Творящий человек должен внять мировой глубине и сам запеть из нее. Он должен научиться созерцать сердцем, видеть любовью: уходить из своей малой личной оболочки в светлые пространства Божии, находить в них Великое — сродное — соподлежащее, вчувствоваться в него и создавать новое из древнего и невиданное из предвечного.**

Так обстоит во всех главных сферах человеческого творчества: во всех искусствах и в науке, в молитве и в правовой жизни, в общении людей и во всей культуре.

Культура без любви есть мертвое, обреченное и безнадежное дело. И все великое и гениальное, что было создано человеком, — было создано из созерцающего и поющего сердца.

Нельзя человеку прожить без любви, потому что самое главное и драгоценное в его жизни открывается именно сердцу. Только созерцающая любовь открывает нам чужую душу для верного, проникновенного общения, для взаимного понимания, для дружбы, для брака, для воспитания детей. Все это недоступно бессердечным людям.

**Только созерцающая любовь открывает человеку его родину, т. е. его духовную связь с родным народом, его национальную принадлежность, его душевное и духовное лоно на земле.**

Иметь родину есть счастье, а иметь ее можно только любовью. Не случайно, что люди ненависти, современные революционеры, оказываются интернационалистами: мертвые в любви, они лишены и родины.

**Только созерцающая любовь открывает человеку доступ к религиозности и к Богу.**

Не удивляйся, мой милый, безверию и маловерию западных народов: они приняли от римской церкви неверный религиозный акт, начинающийся с воли и завершающийся рассудочной мыслью, и, приняв его, пренебрегли сердцем и утратили его созерцание.

Этим был predetermined тот религиозный кризис, который они ныне переживают.

Этим был predetermined тот религиозный кризис, который они ныне переживают.

Ты мечтаешь о сильной воле. Это хорошо и необходимо. Но она страшна и разрушительна, если не вырастает из созерцающего сердца.

Ты хочешь служить благой цели. Это верно и превосходно. Но как ты увидишь свою цель, если не сердечным созерцанием? Как ты узнаешь ее, если не совестью своего сердца? Как соблюдешь ей верность, если не любовью?

Ты хочешь справедливости, и мы все должны ее искать. Но она требует от нас художественной индивидуализации в восприятии людей; а к этому способна только любовь. Гневная борьба с вредителями бывает необходима, и неспособность к ней может сделать человека сентиментальным предателем. Но гнев этот должен быть рожден любовью, он должен быть сам ее воплощением для того, чтобы находить в ней оправдание и меру...

Вот почему я сказал, что ты «и прав и не прав».

И еще: я понимаю твое предложение «лучше о любви не говорить». Это верно: надо жить ею, а не говорить о ней. Но вот посмотри: в мире раздалась открытая и безумная пропаганда ненависти; в мире поднялось упорное и жестокое гонение на любовь — поход на семью, отрицание родины, подавление веры и религии.

**Практическая бессердечность одних увенчалась прямою проповедью ненависти у других. Черствость нашла своих апологетов. Злоба стала доктриной. А это означает, что пришел час заговорить о любви и встать на ее защиту.**





**Да, в людях мало любви. Они исключили ее из своего культурного акта: из науки, из веры, из искусства, из этики, из политики и из воспитания. И вследствие этого современное человечество вступило в духовный кризис, невиданный по своей глубине и по своему размаху.**

**Видя это, понимая это, нам естественно спросить себя: кто же пробудит любовь в черствых сердцах, если она не пробудилась от жизни и слова Христа, Сына Божия?**

## РАЗМЫШЛЕНИЯ РУССКОГО МУДРЕЦА О ДЕНЬГАХ

Вы не знали моего прадеда?.. Жаль... Это был добрый и привлекательный человек... Ему было уже 76 лет, когда Господь отозвал его в Свои селения. Он был резчик по дереву, большой мастер; и тонкие работы удавались ему прямо удивительно: кружево, да и только, и с каким вкусом! А больше всего он радовался, когда мог подарить какую-нибудь изящнейшую вещицу значительному, талантливому человеку. Тогда он приговаривал: «Ведь этим я вошел в его жизнь, я помог ему найти в жизни хоть маленькую радость...» — и улыбался счастливой улыбкой.

А, значит, вы его все-таки встречали?.. Да, да, это был он: с длинными, белыми волосами... Высокий лоб, мечтательные, немножко отсутствующие глаза и незабываемая улыбка: будто все вокруг улыбнулось... Да, и последние годы он ходил немного сгорбившись. Вот от нем-то я и хотел вам рассказать.

**Видите ли, когда я наблюдаю современную жизнь, то мне часто кажется, что люди придают чрезмерное значение всякому имуществу и богатству, как будто большое состояние равносильно большому счастью. А это совсем не верно. Кто так думает и чувствует, тот, наверное, проживет несчастливую жизнь. И этому я научился у моего покойного прадеда.**

Ему всю жизнь приходилось зарабатывать себе пропитание, и это давалось ему подчас нелегко; и, несмотря на это, он был одним из самых счастливых людей на свете. Вы спросите, как ему это удавалось?.. А это он и называл «искусством владения» — или щедростью.

Он был седьмым в своей семье, и притом младшим; одни мальчишки. Старшие братья были все черствые и жадные. На него они смотрели свысока и ничего ему не давали. Родители у него умерли рано, и он едва мог дотянуть до конца городского училища. Тогда братья заявили ему: «Изволь сам себе зарабатывать пропитание».

Ссориться и пререкаться он не любил и стал учиться тому, к чему его особенно тянуло: резьбе по дереву и игре на скрипке. С резьбой у него сразу пошло; вещи

**Как браться за это нам, с нашими малыми человеческими силами?**

Но это сомнение скоро отпадает, если мы вслушаемся в голос нашего сердечного созерцания, уверяющего нас, что Христос и в нас и с нами...

Нет, мой милый! Нельзя нам без любви. Без нее мы обречены со всей нашей культурой. В ней наша надежда и наше спасение. И как нетерпеливо я буду ждать теперь твоего письма с подтверждением этого.

его очень нравились. И он объяснял это так: «Я от души это делаю, с любовью, а люди это чувствуют; ведь они все ищут в жизни любви, прямо голодают по ней; вот им и нравится»...

Через год он не только зарабатывал себе на хлеб (жизнь-то тогда была дешева), но платил сам и за скрипичные уроки. Тогда он ушел от братьев и стал жить у бездетного дяди. Там его тетка очень любила; так и называла его — «голубчик мой». А в нем и вправду было что-то голубиное. А уж образование свое он позднее пополнял ненасытным чтением.

Бывало, только возьмет в руки смычок, так мелодия и польется. Все сидят и слушают, как очарованные, и у всех глаза влажные. И горечь жизни забудешь: будто все заботы и тягости с тебя сняли, и только сердце поет.

Как он играл русские народные песни, да еще в настоящих древненародных тонах и гармониях... Он потом с Мельгуновым водился и с гусярами все дружил... Бывало, сам стоит серьезный, благоговейный; и только глаза сияют блаженством.

Вы спрашиваете про «искусство владения»? Сейчас, сейчас расскажу... Бедности он не знал. Но и богатым никогда не был. Два раза ему сватали богатых невест.

Он сам мне об этом рассказывал: «Обе были из твердого дерева и грубой резьбы. Таких нельзя любить. И никакого пения в них не было. А во владении они тоже ничего не понимали: обожали свое богатство, оно из них так и смотрело. Ведь у каждого из нас свое главное из глаз глядит, а у них глядела жадность».

Позднее он женился на моей прабабушке и жил с ней душа в душу. Она была необычайной доброты, бедна, но умна и первая певунья на свадьбах; все старинные свадебные песни знала и как зальется, так все слушают и не дышат.

Когда прадед начинал, бывало, рассказывать или советы давать, я мог слушать часами, неотрывно. Потом я стал даже кое-что записывать для памяти. Вот и про владение.

«Слушай, малыш, — говорит он мне раз, — **есть особое искусство владеть вещами; и в нем секрет земного счастья. Тут главное в том, чтобы не зависеть от своего имущества, не присягать ему.** Имущество должно служить нам и повиноваться. Оно не смеет забирать верх и господствовать над нами.

**Одно из двух: или ты им владеешь, или оно на тебе поедет. А оно — хи-и-трое. Только заметит, что ты ему служишь, так и начнет подминать тебя и высасывать. И тогда уж держись: проглотит тебя с душою и телом.** И тогда тебе конец: оно займет твоё место и станет твоим господином, а ты будешь его холопом.

Оно станет главным в жизни, а ты будешь его привеском. Вот самое важное: человек должен быть свободен; да не только от гнета людей, но и от гнета имущества. Какая же это свобода: от людей независим, а имуществу своему раб?

**Свободный человек должен быть свободным и в богатстве. Я распоряжаюсь; мое имущество покоряется.** Тогда я им действительно владею, ибо власть в моих руках. Тут нельзя бояться и трепетать.

Кто боится за своё богатство, тот трепещет перед ним: как бы оно не ушло от него, как бы оно не повергло его в бедность. Тогда имущество, как ночной упырь, начнет высасывать человека, унижать его и все-таки однажды, хотя бы в час смерти, покинет его навсегда...

Вот я вырезаю по дереву. Это удастся мне потому, что я владею моим скобелем и могу делать с деревом все, что захочу. Поэтому я могу вложить в мою резьбу все мое сердце и показать людям, какая бывает на свете нежная красота и радость.

Или вот — на скрипке. Смычок и струны должны меня слушаться; они должны петь так, как у меня на душе поет. Любовь владеет мною, а я владею скрипкой; вот она и поет вам всем про радость жизни и про Божию красоту.

**То же самое и с имуществом. Оно дается нам не для того, чтобы поглощать нашу любовь и истощать наше сердце. Напротив. Оно призвано служить нашему сердцу и выражать нашу любовь. Иначе оно станет бременем, идиолом, каторгой.**

Недаром сказано в Евангелии о маммоне. Кто верует в Бога, тот не может веровать в богатство, а кто раз преклонился перед чужим или перед своим богатством,

тот сам не заметит, как начнет служить дьяволу... Дело не в том, чтобы отменить или запретить всякое имущество; это было бы глупо, противоестественно и вредно. Дело в том, чтобы, не отменяя имущество, победить его и стать свободным.

Эта свобода не может прийти от других людей; ее нужно взять самому, освободить свою душу. Если мне легко думать о своем имуществе, то я свободен. Я определяю судьбу каждой своей вещи и делаю это с легкостью; а они слушаются.

Мое достоинство не определяется моим имуществом; моя судьба не зависит от моего владения; я ему не цепная собака и не ночной сторож; я не побирушка, выпрашивающий копейку у каждого жизненного обстоятельства и прячущий ее потихоньку в чулок.

Стыдно дрожать над своими вещами; еще стыднее завидовать более богатым. Надо жить совсем иначе: где нужно, там легко списывать со счета;

где сердце заговорит — с радостью дарить; снабжать, где у другого нужда; с радостью жертвовать, не жалея; не требовать возврата, если другому невогноту; и братски забывать о процентах.

**И главное, — слышишь, малыш, — никогда не трепетать за свое имущество: «Бог дал, Бог и взял, да будет благословенна воля Его». Кто трясется за свое богатство, тот унижается, теряет свое достоинство, а низкому человеку с низкими мыслями лучше вообще не иметь богатства»...**

«В умных книгах пишут, — сказал он мне раз, — что имущество есть накопленный труд, а по-моему, и труд, и имущество от духа и для духа. А дух есть прежде всего — любовь. Поэтому у настоящего человека имущество есть запас сердца и орудие любви. Богатому человеку нужно много сердца; тогда можно считать, что он заслужил свое богатство. Много денег и мало сердца — значит, тяжелая судьба и дурной конец».

Бывало, поговорит так и возьмется за свою скрипку и начнет играть старинные русские песни, одну за другой: «Верный наш колодец» и «Не пой, соловушка» и еще много других, а я сижу счастливый и слушаю...

И все это он навсегда врезал мне в душу. И песни эти я и сейчас не могу слышать равнодушно. Эх, сколько свободы и доброты в русском человеке! Какая ширина, и глубина, и искренность в его песнях!

И кажется мне, что прадед мой думал и жил, как настоящий мудрец.

*Стыдно дрожать над своими вещами; еще стыднее завидовать более богатым. Надо жить совсем иначе: где нужно, там легко списывать со счета; где сердце заговорит — с радостью дарить; снабжать, где у другого нужда; с радостью жертвовать, не жалея; не требовать возврата, если другому невогноту; и братски забывать о процентах...*

# ПЕДАГОГИКА ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

**Не старайтесь быть лучше, чем ваши современники или предшественники. Старайтесь быть лучше себя.**

**Уильям Фолкнер**

Согласно Аюрведе, к зачатию ребенка следует готовиться как минимум за год, и эта подготовка заключается в физическом и ментальном очищении. И день для зачатия тоже необходимо подбирать. Всё это нужно для того, чтобы пришла чистая, гармоничная душа, которая принесёт всем счастье.

Да и сама беременность в благости приносит большое счастье и пользу: в это время женщина получает многие духовные и психологические реализации. Но, к сожалению, у современных врачей саттва (благость) не доминирует.

Буквально несколько дней назад одна женщина рассказывала, как врачи постоянно пугали её: «Вы уже старая (38 лет!), куда вам рожать, у вас родится ребенок с дефектами, может быть дауном и т. п., нужно делать серьезные анализы, а самое правильное – это аборт». И таких случаев с врачами в бывших странах СНГ я знаю очень много.

Люди в страсти очень привязаны к работе, женщины работают, даже будучи беременными, а некоторые вскоре после родов снова выходят на работу – хотя для полноценного развития ребёнка его нужно кормить грудью, как можно больше держать на руках, как минимум до года.

В противном случае вырастает негармоничный ребёнок, со многими психологическими комплексами, который почему-то не любит своих родителей и, как бы мстя им, сдаёт их в дом престарелых, когда они достигают старческого возраста. А это может быть следствием того, что беременность его матери проходила не в благости, она работала в офисе, вместо того чтобы общаться со своим ребёнком, правильно питаться и находиться в благостных условиях, а после рождения ребёнка отдала его бабушкам и дедушкам или – что, как правило, еще хуже – в ясли и снова вышла на работу.

**Воспитание в невежестве:** родители пьют, употребляют наркотики, дерутся, бьют ребенка (до 5 лет к ребёнку нужно относиться как к Богу, погрузить его в атмосферу безусловной любви), в доме играет тяжелая музыка, накурено, смотрят порнографию, фильмы ужасов, в доме грязь. Учителя бьют детей, приходят пьяными, матерятся, применяют к детям насилие (в том числе сексуальное) и т. д. Ученым с влиянием такой энергии нравится экспериментировать, как алкоголь и сигареты действуют на ребенка.

**Воспитание в страсти:** наиболее распространенная в настоящее время модель поведения. Родители отдают детям крайне мало душевного тепла. Их главная задача – обеспечить их (и себя) материальными благами. Детей отдают в престижные школы.

Родители заняты работой, светскими развлечениями и пытаются откупиться от детей, покупая им дорогие подарки (в лучшем случае) и забывая, что детям в первую очередь нужна безусловная любовь. Для таких родителей очень важно, чтобы ребёнок достиг внешнего успеха: главными жизненными ценностями они считают высокий общественный статус, хорошую должность, материальное процветание. Наличие всего этого для них это означает, что ребенок «состоялся». Они привязаны к своему ребёнку, но другие дети им безразличны.

**Учителям нет особого дела до воспитания моральных качеств учеников. Главное – пройти побольше материала, дать побольше информации и чтобы ученики получили высокие баллы на экзамене. А то, что эти знания не практичны и в жизни вряд ли пригодятся, никого не беспокоит, ведь главное – получить престижный диплом.** Внутренние качества ребенка, его морально-нравственный облик мало кого волнует. Очень популярна соревновательная модель обучения. Школы расположены в больших городах.

**Воспитание в благости:** в доме чисто, царит атмосфера взаимоуважения, спокойствия. Дом находится среди природы. Родители, особенно мать, ставят воспитание детей на первое место. Дети получают много любви. Если ребенок ошибся, родители говорят: «Ты поступил неправильно», но никогда не говорят: «Ты плохой». Родители развивают ребенка в соответствии с его талантами и желаниями, а не следуя своим эгоистичным мотивам: «Мой ребенок должен быть дипломатом, известным человеком и т. п.». Главное для них – чтобы он состоялся как личность, стал гармоничным, нравственным человеком.

**Воспитание ребенка начинается... еще до зачатия. Примерно за год до этого родители начинают очищать свой организм от шлаков, очищать свое сознание и тонкое тело от обид, гнева и других отрицательных эмоций. Они очень ответственно относятся к зачатию: оно происходит в чистом месте, в благоприятное с астрологической точки зрения время, в возвышенном состоянии сознания, после молитвы.**

В период беременности все делается так, чтобы женщина была максимально погружена в любовь и спокойствие. Понимается, что в период беременности ребенка и первые 2–3 года жизни закладывается фундамент его психики и физического тела. В это время очень важ-

но много и правильно общаться с ребенком (говорить, петь и т. д.).

**Из современных педагогов рекомендуем Вам прочитать книгу «Мамалыш» доктора медицины Михаила Львовича Лазарева.**

С 6 до 15 лет родители достаточно строги с ребенком, ибо знают, что в это время он нуждается в ограничениях, ведь дай ему свободу – и он будет есть одни чипсы, конфеты, пиццу и другую junk food (англ. – пища-мусор). Может даже начать курить, пить, употреблять наркотики, посещать порно-сайты и т. д. – а это быстро приводит к деградации на всех уровнях. «Пожалеешь палку – потеряешь сына» – именно про этот возраст так говорили раньше (девочек бить недопустимо в любом возрасте).

С 15 лет родители развивают дружбу с ребенком: в это время, как правило, уже невозможно, да и не нужно, его строго контролировать – ведь его характер уже сформирован.

Английская система воспитания несла в себе большой элемент **саттвы**, поэтому она достаточно ответственна до сих пор. Примерно до 14 лет с мальчиками обращались очень строго – даже секли розгами при всех по нижней части спины. Но когда ребенок был уже сформирован как личность – с ним начинали обращаться как с джентльменом. Школы в этой системе, как правило, расположены в сельской местности, на природе.

## Как не закрыть себе и детям будущее

Воспитание детей – отдельная серьезная тема, но очень важно понять, что дети – это будущее, как в прямом смысле (физическом), так и в переносном (энергетическом). **Главная причина, по которой у человека закрывается будущее, – это излишняя опека, страх за детей и за будущее в целом.** С другой стороны, если человек не занимается своими детьми, то у него также закрывается будущее.

К примеру, мужчина погружен в работу и детей видит только спящими или коротко общается с ними в выходные дни, думая при этом о работе. Он оправдывает себя тем, что хорошо обеспечивает семью, что его жена имеет возможность не работать, а заниматься детьми.

**Но детям нужна и отцовская любовь, энергия Солнца (ян). Такой отец может какое-то время преуспевать в работе, забросив другие сферы жизни, но это делает его негармоничным. И тогда включаются защитные механизмы, ведь природа не прощает пренебрежительного отношения к детям. У такого мужчины появляются болезни, депрессии, возникают трудности во взаимоотношениях с близкими, на работе, начинаются финансовые проблемы. У человека без будущего закрывается всё.**

И это относится не только к семье, но и к обществу в целом.

Если женщина становится бизнес-леди и слишком погружается в карьеру, то последствия могут быть ещё серьезнее. В Москве мне часто приходится консультировать таких женщин. Например, приходит ещё молодая женщина. Ей скоро 40 лет, она разведена, но хочет создать нормальную семью и родить еще нескольких детей. Однако ребенком, который у неё уже есть от первого брака, она толком не занимается, считая, что, отдав его в лучшую школу и покупая ему дорогие подарки, выполняет свой долг. Почему природа должна давать ей ещё детей?

В иерусалимском банке, где у меня был счет, работала очень милая беременная женщина. Она перестала работать буквально за несколько дней до родов, и я подумал, что это надолго. Но, придя в банк месяца через три, я снова увидел ее на работе. Я мягко поинтересовался, всё ли у неё хорошо? Она весело ответила: «Да, всё прекрасно, ребенок замечательный». «Так почему Вы работаете?» – удивлённо спросил я. На что удивилась уже она: «Как почему? Пособие дают только три месяца после родов, да и уволят ведь, если я не выйду на работу». Она работала по 8–10 часов в день, и большая часть зарплаты уходила на няню для ребенка, но её больше интересовало, дадут ли ей повышение в должности к лету. Такова жизнь многих современных женщин. Как вы понимаете, это – страсть. И это происходит несмотря на то, что многие современные ученые и психологи утверждают: чем дольше вы кормите ребенка грудью, тем более он будет здоров физически и психически.

В один из приездов Далай-ламы в Америку журналисты спросили его: «Какое Ваше главное послание?» Его ответ потряс их, многие даже не поняли, что он имеет в виду, сказав: «Женщины, кормите своих детей грудью!»

Сегодня у меня на консультации был бизнесмен, который создал фирму, главная услуга которой – тайное наблюдение за няней в то время, когда родители отсутствуют. Но он разорился, так как мало кто хотел пользоваться его услугами. Родители говорили: «Ну хорошо, мы увидим, что няня неподходящая, – и что нам делать? Тогда нужно будет срочно искать другую или менять свое расписание, отказываться от вечерних развлечений и т. д. Главное – мы знаем, что ребенок хоть под каким-то присмотром». Из тех же, кто воспользовался его услугами, 80% решили срочно поменять няню, так как они увидели, как няня плохо обращается с ребенком в их отсутствие. Это, конечно же, страсть – оставлять ребенка с практически незнакомым человеком, лишь бы ребенок не мешал наслаждаться.

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

# КАК СПАСТИ РЕБЕНКА ОТ РАЗРУШАЮЩЕГО ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННОГО МИРА

В Индии есть легенда о том, как великий подвижник Ангира (помня, как, будучи маленьким, он всё время мечтал: «Когда же я, наконец, вырасту?!») решил осчастливить людей и избавить их от детства. Ценой долгих аскез он стал мистиком и своими сверхъестественными способностями решил изменить ход истории, сделав так, чтобы люди рождались не из лона матери (что приносит боль женщинам), а росли на деревьях; чтобы люди рождались без боли и выходили из созревшего плода уже совершеннолетними. Вдохновленный, Ангира Муни начал создавать такое чудо-дерево, но весть об этом дошла до создателя Вселенной Господа Брахмы, живущего на Сварогалоке<sup>1</sup> – высшей планетной системе.

Брахма тут же явился перед великим аскетом и сказал ему следующее: «Кто же будет учить этих людей смыслу жизни? Дерево ведь не сможет их обучать нужным знаниям, прививать добрые навыки и учить добру! Всё, что создано в мироздании, видимом для людей, я лишь проявил здесь по плану Всевышнего. И во всём, что ты видишь, есть важный, глубокий смысл. Мы всегда ценим то, что дается с трудом. Боли родов и долгий срок ожидания делают это дитя очень ценным для матери. Детский лепет, беспомощность и зависимость малыша от родителей пробуждают в них тёплые, нежные чувства. И, заботясь о благе ребенка, из любви к нему, все родители своим детям стараются передать все самое лучшее, важное, ценное, что поможет ему в жизни, прививают ему важные качества – те, которые смогут помочь ему встретить счастье и любовь в своей жизни. И когда малыш познаёт этот мир, все его впечатления – самые яркие. Забота родителей, их любовь и ласка побуждают детей, вырастая, нести эти теплые отношения дальше в мир и заботиться о других точно так же, с любовью. Всё, что видишь ты, о мудрец, здесь имеет свой Высший смысл!»

Согласившись с Творцом, великий Ангира поклонился ему и прервал свой процесс. То, что он успел сделать до этого, стало кокосовой пальмой. И поэтому сок кокоса идентичен плазме человеческой крови (во время Второй мировой войны в

районе боевых действий в районе Тихого океана кокосовое молоко использовали как заменитель человеческой крови при переливании), а малайя – нежная мякоть кокосового ореха – содержит все необходимые для человека аминокислоты и является полноценным продуктом. У кокоса внизу есть три дырочки: планировалось, что они станут глазами и ртом будущего человека. Изменив свой проект на полезный для человека продукт, мудрец сделал так, чтобы кокосы видели через эти глаза, и поэтому падают они, только когда внизу никого нет. И поэтому люди не боятся ходить, жить под кокосовой пальмой: никогда ещё не случилось, чтобы кокос упал им на голову.

В этом древнем предании есть послание и для нас: детские впечатления – самые яркие. От них зависят наши устремления, цели и жизненные ценности. Под влиянием детства мы принимаем решение: кем, какими мы хотим стать, как жить и прожить свою жизнь. По оценкам ученых, до пяти лет мы впитываем 90-95% своих представлений об окружающем мире, остальные же 5-10% мы накапливаем в течение всей остальной своей жизни. И те эмоции, которые ребенок впитал в себя до семи лет, он несет в окружающий мир в течение всей остальной своей жизни.

Если ребенок вырастает в атмосфере гармонии и любви в то время, когда активно работает и формируется его муладхара-чакра (первые семь лет жизни), то он будет уверен, что его цель – это любовь. Он будет всю жизнь внутренне защищён, потому что обрел крепкий корень («муладхара» означает «корень жизни»).

Психологи отмечают, что маньяки – это люди, которые недополучили любви в своём детстве. Вместо питающей древо жизни любви их корень был отравлен ядом обиды, страхом, незащищенностью и неуверенностью в своих силах, потому что у них не было силы родителей, защищающих их. И потом они всю свою жизнь будут мстить всему миру за тот недостаток любви, которую они не смогли получить в своем детстве.

Серьёзной проблемой во всех западных, «экономически развитых» странах, и в первую очередь в Америке, становится детская преступность, порой ужасающая своей недетской жестокостью и цинизмом. Массовые убийства детей своими же одноклассниками стали уже настолько нередким явлением – настолько, что в Калифорнии в качестве эксперимента (может, хоть это поможет де-

<sup>1</sup> На санскрите «лока» – планета; «сварга» – мир Брахмы, Творца, другое имя которого Сварог – «творец»; русское слово «сварганить» происходит от санскритского «сотворить».

тям бояться и уважать педагогов?) учителя теперь ходят в школу с оружием. Их специально обучают стрельбе, чтобы при необходимости они могли защитить детей, остановив опасного ученика уже не указкой, а пулей.

Для нас эта информация пока еще дикость, но, как сказал один мой знакомый-американец: «Я вырос в Лос-Анджелесе: там вой полицейских сирен и крики о помощи – это нормальный городской шум, на них никто не обращает внимания. У вас пока ещё всё невинно. Но вы смотрите американские фильмы, а с ними вы перенимаете и нашу культуру и ценности жизни, поэтому скоро и у вас тоже всё станет точно таким же!» Возможно, об этом нужно серьёзно задуматься.

В чём кроется причина детской преступности? Её нужно искать в семьях, в компьютерных играх и в тех передачах, которые дети смотрят по телевизору.

**Джон Фейворс однажды сказал, что каждый поступок нужно рассматривать только как проявление любви или же как её недостаток. Когда человек счастлив – он хочет сделать счастливыми всех других, он делится с ними любовью, стараясь принести другим радость, и это естественно. Если же человек намеренно причиняет другим боль, то в этом нам нужно видеть, что просто он сам очень несчастлив, и каждый его злой поступок – это, по сути, крик его сердца о помощи из-за того, что в нём нет любви.**

Любовь в сердце закладывается с самого детства. И причину агрессии (детской и взрослой) и всех детских несчастий для начала нам нужно искать в современном падении нравов: в свободных и беспорядочных половых связях. Подчинение страсти, инстинкту называют прелюбодеянием – деянием против любви.

Во всех странах, народах, культурах лучшими считались дети, желанные и зачатые по любви, с взаимным стремлением обоих родителей обрести ребёнка как радость в жизни.

В наше время уже многие дети – это не плод любви, а лишь следствие глупой случайности: мамочка просто «подзалетела». Множество книг о перинатальном (дородовом) воспитании, объясняет, что ребенок уже в лоне матери знает: любят, ждут его здесь или нет.

В последних американских фильмах присутствует одна и та же (видимо, повсеместная) проблема главного героя: это то, что его дети, живущие без него, почему-то (!) его не любят. Разумеется, главный герой спасает Америку и весь мир, и поэтому дети начинают его любить снова. Похоже, что новые американские фильмы отражают мечту многих американских мужчин: «Что бы такое сделать, чтобы дети забыли, как трудно



им без меня было?» Но ведь геройствами любви не заменишь!..

Падение нравов, свободные связи часто сегодня приводят к тому, что «вот этот сын у меня – от первого мужа, этот вот – от второго, а этот...». Часто бывает, что новый отец или мать больше любят родных детей, чем приемных. (Тема мачехи знакома по сказкам нам с детства.) Дети чутко относятся к подобной несправедливости, когда сводного брата или сестру любят больше, и замыкаются. И мечтают в будущем «отомстить». Отомстить всему миру... Дети ведь многое понимают... Понимают, что вот этот дядя «отбил» маму у моего папы или что папа нас бросил... Кто же знает, что чувствуют дети, когда они выросли без любви?

Корень жизни людей – это любовь. Любовь, окружающая и питающая нас с самого детства, дает нам ощущение защищённости на всю жизнь. Нас всегда будет подпитывать этот корень любви, тянущийся к нам из нашего детства, – любовь папы и мамы.

«Чакравидья» – наука о работе наших энергетических центров – объясняет, что каждая чакра последовательно «включается» на семь лет в режим своей максимально активной работы и формирования. Второй центр («чакра») – свадхистана – включается и формируется в период с 7 до 14 лет. Свадхистана (санскр. «своё место») – это центр привязанностей, которые определяют наше место и положение в этом мире. В этот период формируется наше отношение к жизни, мировоззрение, устремления, которые будут направлять течение нашей жизни в то или иное русло. Потом изменять их будет трудно, так как с 14 лет включается манипура – центр воли: в это время ребенок выходит из ауры матери и начинает действовать самостоятельно, на основании приобретенных им ценностей. И после 14 лет к человеку уже необходимо относиться как к равному. Разумное применение воли и знаний помогает нам добиваться процветания в обществе. И поэтому «манипура» переводится как «город драгоценностей», после которой наступает период активности анահата («анахата» – «цветок любви») – центра эмоций, гармо-

нии в отношениях.

Так же как при строительстве здания нужно закладывать ровный и прочный фундамент, который послужит хорошей основой для строительства всех верхних этажей, так и закладывание возвышенных ценностей в жизнь ребёнка поможет ему правильно<sup>2</sup> строить свою жизнь в дальнейшем.

Так же, как при строительстве здания нужно закладывать ровный и прочный фундамент, который послужит хорошей основой для строительства всех верхних этажей, так и закладывание возвышенных ценностей в жизнь ребёнка поможет ему правильно<sup>2</sup> строить свою жизнь в дальнейшем.

**Нужно уделять максимум своего внимания детям в этот особенно важный для их жизни период – в период формирования их как личности (до 14 лет). Нужно ограждать их от средств массовой информации так же, как неокрепший росток ограждают надёжной оградой, чтобы его не сломали злой ветер или животные. Позже, когда он окрепнет и сформируется, он сам уже сможет противостоять всем этим нападкам. Но если в подростковом и детском возрасте он будет надломлен, со слабым корнем, ему будет труднее жить в этом мире и приносить добрый, хороший плод людям.**

Нужно учесть, что современные СМИ сильно искажают психику людей. В прежние времена люди столь редко получали печальные новости, что они не нарушали их умиротворения. Современные СМИ каждый день преподносят нам поток негатива, собранного со всего мира, умалчивая обо всем хорошем, что происходит вокруг. Психологи утверждают, что если вам кто-то делает что-то плохое, то, чтобы нейтрализовать и свести на нет этот неприятный осадок, он должен будет совершить как минимум 15–16 хороших поступков в ваш

<sup>2</sup> Как понять, какие желания и поступки являются правильными, а какие – нет? На самом деле в самих русских словах заключен глубокий смысл и ответ. Слова «правильный», «правда», «прав» и т. п. относятся ко всему, что находится в гармонии с эволюционным развитием нашей Вселенной, имеющей свастичную форму и вращающейся по часовой стрелке – в правую сторону. Древние народы хорошо это знали, поэтому свастика испокон веков являлась символом благополучия, гармонии и процветания во многих культурах мира, она до сих пор украшает священные храмы Востока (жаль только, что Гитлер искажил ее смысл в глазах многих людей, сделав символ гармонии во Вселенной своим талисманом и атрибутом нацизма). Согласно верованиям древних славян, космические миры условно разделяются на три типа: высшие, средние и низшие планетные системы, или Правь, Явь и Навь. Любые поступки, способствующие духовному прогрессу и приводящие человека в высокие миры Правы, называются правильными или в своем определении содержат корень «прав»: правдивый, праведный и т. п. (то же самое прослеживается и в английском языке). Славяне испокон веков назывались православными, так как прославляли путь правы, ведущий к Богу гармонии и любви. Любые же действия, ведущие к деградации личности, назывались не правильными, или «левыми». (До сих пор сохранилось много выражений наподобие: «левый товар», «продать налево», «пойти налево» и т. д.) Поэтому правильными называются находящиеся в гармонии с мироощущением, способствующие нашему духовному развитию, здоровью и процветанию желания и поступки..

адрес. Поэтому, чтобы избавиться от неприятного ощущения от одной негативной новости, нам нужно хотя бы 15-16 дней одних только хороших и ярких событий. Благодаря телевизору сегодня ребенок за один день может увидеть больше страданий, чем наши предки за всю свою жизнь. Тем более что многие сценаристы и режиссеры всячески извращают свой ум, чтобы впечатлить зрителя невиданными до этого жестокостью, пошлостью, предательством и цинизмом. И все это легко входит в сознание тех, кто это смотрит.

Ученые отмечают, что в бодрствующем состоянии наш мозг источает так называемые бета-волны, частота которых составляет 12-25 колебаний в секунду. Это ритм активного, бодрствующего сознания – режим, в котором мы думаем, действуем и принимаем решения.

Диапазон дельта- и тета-волн (соответственно 4-5 и 4-8 колебаний в секунду) характеризует бессознательное состояние и переход из бессознательного состояния в сон.

Волны альфа (6-14 колебаний в секунду) наш мозг источает, когда мы мечтаем, закрыв глаза, когда видим сны и когда нас погружают в гипнотический транс. Из-за того что при просмотре движущихся изображений на экране компьютера и телевизора фокусировка глаз не меняется (в отличие от реальной жизни, где все объекты находятся на различном от нас удалении), когда человек смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его мозг переходит в гипнотический режим «Альфа». Благодаря этому мы ощущаем «эффект присутствия» – отождествления себя с главным героем, чего не происходит, например, при просмотре спектакля. Это важный момент, потому что при просмотре сцен насилия мы словно в реальности проживаем все эти события.

Говорят, что совершить преступление в первый раз очень трудно. Совершать его второй раз уже проще. В третий – ещё проще. А потом голос совести (связи с Богом) уже заглушается. Поэтому тем, кто смотрит на сцены насилия на экране, совершить их в реальности уже легче: для них это будет уже не первым их преступлением, с которым они свыклись в своем подсознании, когда смотрели жестокие фильмы.

Особенно это относится к компьютерным играм, где каждый жестокий поступок порой совершается множество раз. Как-то я прочитал обложку диска игры, в которую в это время играл один мой знакомый парнишка. Я думал, что это просто обычное ралли. Но когда я читал, меня поразила цель и задача игры: задавить как можно больше мирных (!) пешеходов. Меня потрясли сразу два слова: целью игры является задавить как можно больше людей – и не просто людей, а именно мирных, не причиняющих никому зла! Вполне возможно, что когда этот

парнишка сам сядет за руль и ему подвернется удачный прохожий, рука сама дёрнется сбить его – по привычке, натренированной долгими детскими играми... Позже с удивлением я узнал, что есть игры и по разгону мирных демонстраций с преследованием и добиванием каждого из демонстрантов с помощью разного вида оружия. Несомненно, что с помощью этих игр кто-то умышленно разрушает всё нежное и человеческое, что есть в детских сердцах, и сеет там циничность с жестокостью, чтобы они, когда вырастут, стали послушными винтиками в жёсткой, бездушной демоничной системе.

Психологи отмечают, что под воздействием информации разного качества формируются три основных типа психики: «человеческий», «демоничный» и «животный». Животный тип психики – когда человек руководствуется только инстинктами. Такой человек за наркотики или бутылку водки готов сделать все, что угодно. А также убить, изнасиловав, девушку, которая ему понравилась, но отказала.

Человеческий тип психики воплощает в себе человек, ощущающий себя частью Природы, получающий радость от построения здоровых социальных отношений и готовый пожертвовать своим временем и благополучием ради жизни и благополучия других.

Демонический психотип – это воинствующий эгоист, «супермен», который стремится любыми путями, в том числе через насилие, подчинить себе окружающих. Его отличительной чертой является ярко выраженное желание хорошо жить за счет других.

Такой демонический тип психики сейчас тиражируется во всех СМИ через фильмы про грабителей банков и киллеров, убивающих других просто за деньги: «Это просто работа, ничего личного». При этом не так уж и важно, кто им заплатит. Лишь бы побольше.

Подобные фильмы и игры создаются по заказу тех, кто стремится манипулировать миром при помощи денег, чтобы вместо морали людьми руководили лишь деньги.

Если вы заботитесь о своих детях и их будущем, вам нужно учесть результаты 25-летних научных исследований, опубликованные в журнале New Scientist (США). Учёные пришли к выводу, что телевидение провоцирует насилие: те, кто смотрит телевизор хотя бы один час в сутки, становятся агрессивнее и жесточеннее по отношению к окружающим зачастую в пять раз. При этом это относится не только к детям, но и к взрослым.

*Говорят, что совершить преступление в первый раз очень трудно. Совершать его второй раз уже проще. В третий – ещё проще. А потом чувство Совести (связи с Богом) уже заглушается. Поэтому тем, кто смотрит на сцены насилия на экране, совершить их в реальности уже проще: для это будет не первым его преступлением, с которым он свыкся (реально или же в подсознании), когда смотрел фильм.*

45% подростков которые в возрасте 14 лет смотрели телевизор больше 3 часов в сутки, склонны к насилию, а 20% – опасны для общества, потому что уже готовы совершить преступление. Из тех, кто сидел перед «ящиком» меньше часа в день, агрессивных оказалось всего 9%. Еще Эрих Фромм отмечал: «Всего лишь один

малый шаг отделяет пассивное наслаждение насилием от активного возбуждения посредством садистских и разрушительных действий».

В результатах исследований, опубликованных журналом The Western Journal of Medicine (США), утверждается, что «телепередачи и фильмы, содержащие сцены насилия, являются причиной 15-20% актов насилия, совершающихся в реальной жизни». Я думаю, вы уже понимаете, почему «особенно подвержены телеагрессии дети

(до 7 лет) и подростки (до 14)». По данным Американской медицинской ассоциации, за годы, проведенные в школе, среднестатистический ребенок видит по ТВ 8 тысяч убийств и 100 тысяч актов насилия.

Согласно исследованиям 1999 года, в России зрители с телеэкранов каждые 15 минут видят акты агрессии, насилия или же эротическую сцену. Если учесть, что российские школьники проводят у телевизора в среднем 2,3 часа, то ежедневно они видят в среднем не менее 9 «живых картинок», где изображены сцены насилия и эротики.

Родителям нужно знать о серьезных опасностях телевидения и компьютерных игр, чтобы воспитывать здоровых и чистых душой детей. Сегодня многие люди просто «живут» в телевизоре. Они живут чужой жизнью вместо того, чтобы жить своей жизнью, вместо того, чтобы развиваться и делать ее действительно интереснее.

Что вы можете сделать, чтобы оградить детей от тлетворного влияния современного общества, вырастить их добрыми, чистыми и здоровыми? В качестве советов я могу поделиться с вами фрагментами из своего детства, которое (за что я очень благодарен своим родителям!) было очень счастливым.

**Первое – самое важное – уделяйте детям как можно больше своего времени и внимания.** Пока дети маленькие, читайте им вслух книги и обсуждайте их. Пусть у вас будут какие-то свои семейные традиции. Например, у меня в семье каждый вечер, ровно без четверти девять, мама читала нам с братом книги. И



мы обсуждали их. Это создавало такую мистическую атмосферу уюта, что даже отец выключал свой любимый футбол и ложился к нам тоже послушать. На самом интересном месте мама говорила, что у нее глазки устали, и, пока она отдохнет, она просила почитать нас по очереди. Мы знали, что она хитрит, но справедливости ради нам приходилось читать с братом тоже, поэтому увлечение чтением сохранилось у нас до сих пор.

**Проводите с детьми как можно больше времени на природе.** В моем детстве мы всей семьей каждые выходные уходили в походы с ночевкой. А зимой мы ходили в походы на лыжах. Никакие компьютеры не сравнятся с костром у палатки и с подвижными играми на природе. Этим пользовался и мой отец, этим пользуется и мой брат, у которого сыновья уже старшеклассники. Когда я приезжаю, племянник тут же тянет меня поиграть с ним в большой теннис: тренируется, потому что он с мамой на пару играет против старшего брата с отцом.

**Увлечите детей спортом, танцами. Если сможете – увлекитесь и вы вместе с ними.** Этой осенью меня пригласили в Литву дать цикл лекций в пяти городах. Я жил в доме хороших людей, бизнесменов. Удивился, когда на стене вдруг увидел диплом хозяйки о том, что у нее чёрный пояс по карате. А она объяснила, что по примеру своих двух подруг отдала своего ребенка в секцию карате. Пока дети тренировались, подруги сидели неподалеку в кафе и болтали о пустяках. А ей вдруг так понравилось, как дети, резвясь, бегали по спортзалу, что ей тоже так захотелось. И она стала одним взрослым в детской группе. И на первом экзамене она была единственной взрослой среди 7-10-летних детей. А потом через несколько месяцев и муж тоже, видя, как жена входит в форму, присоединился к ней – чтобы не отставать. А потом друг семьи и другой... Через год у них было уже 20 человек взрослых в группе, которые тренировались вместе с детьми. Таким образом она стала мастером карате – потому что ей нравилось делать это задорно, как дети. Так она увлеклась сама, увлекая детей!

**В выходные готовьте с ними на кухне, особенно на праздники.** Это очень сближает и создает радостную атмосферу в семье. Я сейчас провожу кулинарные курсы, в том числе иногда и на телевидении, только лишь потому, что моя мама когда-то научила меня очень вкусно готовить.

**Очень сильно сближает, когда мама учит своих дочерей женским секретам и рукоделию, а отец обучает сыновей разным ремеслам и навыкам, чтобы мальчик мог починить в доме то, что сломается.** У нас в доме в подвале была целая столярная мастерская, там был даже токарный станок, и отец на-

учил нас работать по дереву; фактически каждый из нас – троих братьев – теперь, думаю, сможет построить и дом.

**Научите детей ценить добро и добрые поступки. Прививайте им любовь к природе, к служению другим.**

**Помните, что вы – лучший пример своим детям.** Я сам начал курить, потому что хотел быть похожим во всем на своего отца, который курил и которого я очень любил и люблю до сих пор. И курить я бросил потому лишь, что курить бросил отец, понимая, что подает сыновьям негативный пример. И ни я, ни мои братья, и ни их сыновья, и ни их жены не курят. Потому что не курят и их родители.

**Научите своих детей уважать старших, своих родителей и дедушку с бабушкой.** И вы сможете это сделать только лишь благодаря заботе о своих родителях и почтительному отношению к ним. На Кавказе и на Востоке есть одно правило, которое было и на Руси, но которое мы утратили: «Старшим нельзя перечить, даже если кажется, что они неправы». Там, где почитают родителей, там всегда крепкие семьи. Если вы не уважаете родителей и не заботитесь о них – то и дети не будут заботиться о вас в будущем. Население Индии скоро достигнет полутора миллиардов. И при этом там нет пенсий. (Так же, как нет там и детских садов.) Когда изумленные иностранцы спрашивают у индусов: «А как же вы в старости-то и без пенсии?», те в еще большем изумлении спрашивают: «А дети-то на что?» Даже в больших городах, в мегаполисах дети живут рядом со своими родителями, которые лучше всех воспитателей позаботятся о внуках. Лучшее воспитание и забота о детях – это их вклад в свое будущее. Они верят, что если они сами с любовью заботятся о своих родителях и детях, то и их дети тоже в свой срок так же будут заботиться и о них – чтобы в свою очередь таким же образом подать пример и своим детям.



**Разумеется, есть хорошие, добрые фильмы.** Но их лучше смотреть на компьютере или на DVD-плеере, без рекламы, растягивающей время просмотра в два раза, без соблазна смотреть потом уже всё остальное. На нашем новом проекте [www.nablagomira.ru](http://www.nablagomira.ru) по оценкам духовности, нравственности вы легко сможете сами увидеть, какие фильмы смело можно смотреть всей семьей. Чтобы жизнь была лучше, очень важно смотреть добрые фильмы, если время позволит – то желательно смотреть всей семьей, а потом обсуждать их и делать из них полезные выводы. Больше одного фильма в день лучше не смотреть. А в неделю желательно смотреть

2–3 фильма, не больше. Лучше посвятите свое время друг другу и играм.

**Даже самого беспокойного ребенка и взрослого можно очень легко успокоить, если просто гладить его больше 15 минут или делать массаж.** Любой массаж или поглаживание продолжительностью более четверти часа дает расслабляющий эффект. Пусть массаж, чтение добрых книг и приятные беседы с близкими перед сном станут вашей семейной традицией!

С уважением и с любовью к Вам,  
Александр Усанин

## РУШИТСЯ ПОСЛЕДНИЙ ОПЛОТ РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИЛИ СКАНДАЛЬНАЯ ПРЕМЬЕРА В БОЛЬШОМ

После реконструкции Большой театр потерял славу храма культуры. Первое представление на обновленной сцене Большого театра закончилось громким скандалом.

Многие жители нашей страны с трепетом ожидали открытия Большого театра после его длительной реконструкции. Главный театр страны всегда был эталоном русской культуры.

Театр открылся оперой «Руслан и Людмила», которую за 186 лет на этой сцене ставили более 700 раз. Билеты было не достать уже за месяц.

Премьера состоялась 2 ноября, в дни школьных каникул, поэтому многие родители пришли с детьми, а многие музыкальные педагоги пришли с воспитанниками.

И вот – премьера! Отворились тяжелые портьеры. На сцене – одетые в великолепную парчу и золото артисты. Безупречная игра профессионального оркестра. Всё очень красиво!

Но что это? Людмила похищена. А за нею отправляется... Руслан, одетый в рваные джинсы, в поношенных грязных кроссовках и мятой фуфайке!

Людмила с полуголой грудью попадает в... сумасшедший дом. Ее колют шприцом в шею.

А это кто? Что за качок с наколками? Из какой тюрьмы? Вокруг Ратмира – путаны: кто в чем! Лосины... Платформы... Короткие юбки или без них. На заднем плане

бегают две полностью обнаженные актрисы. На сцене – самая настоящая оргия, нет декораций...



Люди встают с мест и, уходя, кричат: «Позор!!!», «Как вам не стыдно?!» Некоторые в зале – по всей видимости, заказчики бардака – выкрикивали: «Браво!» Народ, готовящийся швырнуть в артистов обувь, орал: «Позор!»

Две трети зала покинуло премьеру, не досидев до последнего действия, громко возмущаясь и высказывая негодование билетершам! У выхода к троице приехала скорая.

А те, кто досидел, могли лично увидеть, как Руслан расстегивает на Людмиле пуговицы и тащит в «номер», а она ему лихорадочно помогает...

Продажные критики обрадовались скандальной премьере: «Скандал – значит, успех!» и встали на защиту «оригинальной трактовки классики» постановщиком этого безумия.

На реконструкцию Большого театра государство потратило 700 миллионов долларов. И неужели это – для того, чтобы через такие постановки растлевать души людей и погружать сердца на самое дно жизни...?

Теперь родителям придется еще внимательней смотреть программы телепередач, чтобы оберегать детей уже и от трансляций из Большого театра!

Светлана Савицкая

# ЗЕМЛЯ – ЖИВАЯ ПЛАНЕТА

По мнению многих учёных, к нашей планете уже давно пора относиться не как к мертвому, вращающемуся вокруг Солнца телу, а как к живому и разумному организму, способному откликаться на бездумную деятельность населяющих ее людей.

Первым, кто обратил внимание на сходство планеты, на которой мы живем, с живым существом, был замечательный писатель и ученый Артур Конан Дойль. В своем остроумном научно-фантастическом романе «Когда Земля вскрикнула» он словами своего героя, профессора Челленджера, говорит о том, что растения, покрывающие поверхность Земли, очень напоминают растительность на теле животного, вулканы – тепловые точки, приливы и отливы – дыхание. Роман заканчивается тем, что профессор решает дать знать Земле о своем существовании. Для этого он закладывает сверхглубокую шахту и втыкает в тело Земли бур. Земля отвечает на этот укол землетрясениями и вулканическими извержениями.

С момента опубликования романа прошло около столетия, и теперь уже серьезные ученые подтверждают эту гипотезу. Профессор, доктор экономических наук Георгий Кузнецов считает, что пора пересмотреть определение живого организма, сформулированное на основе человеческой психологии, согласно которой живыми, и тем более разумными, считаются только те формы организованной материи, которые соответствуют по своим свойствам животным и человеку. Такой подход («человекоцентризм») завел официальную науку в тупик в познании законов природы.



Руководитель Центра инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов РФ академик И. Н. Яницкий утверждает, что Земля как сверхразумное существо, обладающее разумом, на много порядков превосходящим наш, человеческий, непрерывно обменивается информацией с центром Галактики и со всеми другими планетами по каналам, идущим от её центра к поверхности.

Во всех своих трудах этот учёный, автор книг «Физика и религия», «Живая Земля», подводит нас к выводу, что Земля – это разумное существо, по сравнению с которым людей можно сравнить с крошечными микроорганизмами, такими же, какими для нас являются бактерии и микробы. И

подобно тому, как мы заботливо оберегаем полезные для нас клетки иммунной системы, микрофлору кишечника, а с другой стороны, тщательно избавляемся от опасных и вредных для нас бактерий и микробов, так и Земля бережно сохраняет живущих в гармонии с ней людей; с другой стороны, она резко реагирует на агрессивные действия низкоразвитых человеческих обществ. Землетрясения, ураганы, наводнения и другие природные катаклизмы, количество которых увеличивается с каждым годом, – это не случайность, это первые ознакомительно-предупредительные действия нашей планеты – Земли.



Ученые давно уже заметили, что часто, как только социальные катаклизмы или волнения охватывают большие массы людей, через какое-то время это неминуемо выливается в какое-нибудь стихийное бедствие или катастрофу. Землетрясению в Армении предшествовали крупнейшие национальные конфликты в этом регионе; революция в

Румынии предшествовала последовавшему за ним землетрясению. Унесшему сто тысяч жизней Сычуаньскому землетрясению в Китае предшествовали сильнейшие националистические волнения за отсоединение Тибета, к подавлению которых правительству пришлось привлечь вооруженную армию. История насыщена свидетельствами о том, что существует тесная взаимосвязь между природными явлениями и поведением людей.

**«Необходимо понять, что Земля – живой организм, значительно превосходящий нас по своему разуму и возможностям, – пишет академик И. Н. Яницкий. – Она долго терпела насилие над собой. На наших глазах её терпение лопается. Ошибка, о которой идет речь, произошла очень давно: две тысячи лет назад, когда появился антропоцентризм – такое представление о мире, когда все вокруг – Земля, Луна, Солнце и звезды – дано человеку в безраздельное пользование, и он может делать с ним все, что угодно. Мы оказались в очень удобных условиях ставленника Бога на Земле, от которого не требуется вообще ничего – только бери. Именно такое отношение к миру и привело когда-то к масштабному бедствию, именуемому в истории Великим Потопом. Полагаю, он реально грозит нам и сейчас. И вот почему: все катаклизмы, которыми нас «наказывает» природа, провоцируются нераз-**

**умной человеческой деятельностью. Случайностей просто нет: наводнения, пожары, аварии танкеров, крушение самолета или космического корабля – все это можно объяснить геомагнитными возмущениями родной планеты. И происходят они не просто так, а в зависимости от нашего поведения. Либо мы одумаемся и откажемся от атеистической и технократической ереси, либо следующая цивилизация тоже будет теряться в догадках: обитал ли кто-нибудь на Земле до неё?»**

Сегодня мы являемся свидетелями фундаментального переворота представлений науки о строении и жизни нашей планеты. Начало его можно отнести к 1991 году, когда во исполнение указаний В. И. Вернадского российские ученые завершили многолетний цикл уникальных исследований, на основе которых было доказано, что Земля как сложнейшая и высокоорганизованная система в ответ на любые воздействия чутко реагирует на них с целью поддержания всех своих жизненно важных параметров. Одним из таких важных для нашей планеты параметров является здоровое духовное состояние человеческой психики.

*Все катаклизмы, которыми нас «наказывает» природа, провоцируются неразумной человеческой деятельностью. Случайностей просто нет: наводнения, пожары, аварии танкеров, крушение самолета или космического корабля – все это можно объяснить геомагнитными возмущениями родной планеты. И происходят они не просто так, а в зависимости от нашего поведения.*



**Академик Владимир Иванович Вернадский является создателем учения о ноосфере (от греч. «ноос» – разум) – учения о том, что коллективный человеческий разум является реальной и серьезной силой, влияющей на масштабные геологические изменения в природе. Согласно Вернадскому, понятие ноосферы включает в себя духовный и культурный спектр развития человечества (информосферу), а также и его материально-технические достижения (техносферу). Техническими достижениями мы изменяем внешний облик планеты, чем можем разрушить естественную среду обитания многих форм жизни. Но более важным фактором, влияющим на окружающий нас мир, Вернадский считал информосферу: состояние и устремление сознания больших масс людей, общее биополе людей.**

Еще за сто лет до открытий японского ученого Масару Эмото, в конце 1990-х годов выяснившего, что молекулы воды способны сохранять и переносить информацию, объединяясь в жидкие кристаллические решетки (до последнего времени считалось, что создавать кристаллические решетки могут лишь минералы), Вернадский в своей работе «История минералов земной коры» описывал воду как самый распространен-

ный минерал, связывающий биополя отдельных живых существ как между собой, так и с неживой природой. Он утверждал, что агрессивное сознание людей вызывает подобное агрессивное отношение к человеку со стороны сил природы, и наоборот: гармоничное духовное развитие вызывает заботу природы о человеке. Вернадский утверждал, что это нужно объяснять детям как можно раньше, вводя ноосферное образование уже со школьной скамьи.

Сегодня Вернадского называют «Ломоносовым XX века»; сторонниками его учения являются множество ведущих учёных; его именем назван проспект и станция метро в Москве. В своих трудах Вернадский проводит идеи «нейтрализма» науки, выступает в защиту религии, мистики, искренности жизни и «живой материи» и ряда виталистических и антиматериалистических концепций, отрицая материалистическую диалектику. Многие специалисты считают, что учение Вернадского о ноосфере можно положить в основу новой философской и геополитической доктрины России, поскольку оно гармонично сочетает в себе основы и материального, и духовного развития – как индивидуума, так и целой нации или же всей человеческой цивилизации в целом. Фактически Вернадский объяснил научным языком связь микро- и макрокосмоса; связь нашего сознания и окружающего нас пространства, что является самой глубокой сутью всех древних и мистических восточных учений.

В древнеиндийских Ведах, записанных на санскрите, рассказывается, что раньше люди хорошо знали о существовании такой связи. В «Рамаяне» (описывающей события, происходившие во времена Рамы, более миллиона лет назад) и в «Махабхарате» (описывающей события пятитысячелетней давности) рассказывается, что в те далекие времена люди могли справедливо обвинить царя в том, что тот недостаточно хорошо следит за порядком в обществе, даже если просто дождь не выпал вовремя на их поля или произошли какие-то другие нежелательные изменения в природе. Всё это указывало на то, что в государстве кто-то перестал жить в гармонии с природой, с мирозданием. Царю следовало найти этого человека, выяснить причину и устранить её – помочь ему исправиться и, если нужно, помочь ему материально, заботясь обо всех, как о своих детях.

В древней Индии всем государством управляли раджариши – святые мудрецы-правители (санскр.: «раджа» – царь; «риши» – святой мудрец). Их по праву называли заместителями Бога на Земле, так как их главной и

основной обязанностью было следить, чтобы люди духовно развивались, живя в гармонии с собой, с Природой, с Богом. Согласно Ведам, когда человек живет в гармонии со своим предназначением, со своей духовной и психоэмоциональной природой, когда он творчески реализовывает себя как личность в служении обществу (дхарма), к нему приходит процветание (арта) и удовлетворение чувств (кама). Живя в гармонии с Природой и духовно развиваясь, человек достигает мокши – полной внутренней свободы и единения с Всевышним, со Вселенной.

В писаниях говорится, что в разные эпохи, в зависимости от состояния сознания людей, Земля создавала им разные условия для жизни. То время, когда все люди на планете жили в полной гармонии со своей духовной природой, с Богом, в Библии описывается как Золотой Век человечества. В санскритских текстах он называется «Сатья-юга» – «эпоха Истины и Чистоты сердец». В то время на всей планете круглый год был мягкий субтропический климат. В то время не было деревьев, годных только на дрова: тогда все деревья на Земле были фруктовыми. Все фрукты были большими, с тонкой кожицей и маленькими косточками. По мере созревания они падали и, разбиваясь, источали сок, который, собираясь в ручейки, стекал по склонам гор потоками фруктовых соков. Земля сама давала щедрый урожай всех видов, и люди никогда не пользовались даже плугом или лопатой. Талмуд и Тора описывают, что в то время духовного процветания и связанного с ним изобилия люди не употребляли в пищу плоть животных.

В тот век, который Библия называет Серебряным, а Веды – Двапара-югой (второй эпохой), люди утратили часть чистоты сердец, и это повлекло за собой изменение климата на всей планете.

Когда люди перестали довольствоваться лишь необходимым для их жизни (как живут в гармонии все птицы, звери, о чем говорил Иисус), утратив аскетизм, согласно Библии настал Век Бронзовый. На санскрите его называют «третьим веком» – «Трета-югой». И на планете появилась смена времен года. Когда-то вечно мягкий и единый климат теперь стал летом, осенью, зимой, весной.

Когда, утратив милосердие к другим живым созданиям – к своим меньшим братьям (птицам, рыбам и животным), люди стали их убивать и есть, настал Железный Век – «Век Кали». «Кали» – значит «суровый, темный век». Век войн, вражды, как следствие – стихийных бедствий, суровых зим, жары, наводнений. Ученые посчитали, что на протяжении последних трехсот лет глобальные трагедии, уносившие большое количество человеческих

жизней: цунами, войны, эпидемии, торнадо, землетрясения – происходили на планете с периодичностью раз в тридцать лет. С тех пор, как люди изобрели холодильники и вагоны-рефрижераторы и стали создавать целые фабрики смерти – бойни, масштабные события, уносящие большое количество человеческих жизней, стали происходить на планете каждые полтора года. В последнее время они стали происходить раз в 1,2 года.

До этого, пока не было холодильников, люди ели мясо два-три раза в месяц. Ваши родители и бабушки могут вам это подтвердить. Теперь люди едят мясо с каждым приемом пищи.



Сегодня на бойнях ежегодно убивают полтора миллиарда коров, овец и свиней; птиц убивают в год по 25 миллиардов. Количество рыбы, вылавливаемой и убиваемой ежегодно, исчисляется триллионами, не говоря уже о миллионах животных, замученных в лагерях пыток – медицинских и научных лабораториях, а также убиваемых ради их меха или же просто для развлечения во время охоты.

Поскольку, согласно учению Вернадского о ноосфере, биополя всех живых существ между собой связаны и они также связаны с биополем нашей планеты, вся эта огромная масса смертей, боли, агоний, страданий, излучаемые при убийстве животных, выходит в окружающее пространство, которое возвращает нам их в виде цунами, войн, эпидемий.

И употребление в пищу мяса, и показ сцен насилия и разврата в СМИ повышают агрессию в человеческом обществе (или, как сказал бы Вернадский, засоряют информосферу, придают ей низкий отрицательный статус), что влечет за собой адекватное и такое же агрессивное воздействие сил природы.

Может быть, здесь полезно провести параллель между утверждениями ученых, что Земля непрерывно обменивается информацией с центром Галактики и другими планетами, с тем, что сказано в древних писаниях. В «Шримад Бхагаватам», записанном тысячи лет назад на санскрите тексте, рассказывается, как планета Земля обратилась к Всевышнему с просьбой уничтожить находящихся на ее поверхности демонических и кичащихся своей мощью царей, чье присутствие она уже больше не может выдерживать. И как следствие, как ответ Высших сил – на Земле за 18 дней было уничтожено 640 миллионов человек. Может быть, мощные вспышки на Солнце, приводящие к разрушительным ураганам на нашей планете, – это ответ Солнца на просьбу Земли продезинфицировать и почистить её от назойливых и

болезнетворных «микробов».

В связи микро- и макрокосмоса, состояния сознания человека и воздействия на него внешних сил, есть один очень важный момент, который всем нам нужно срочно понять. Это закон подобия: подобное притягивает подобное. Если человек встал на путь духовного и физического разрушения своей личности, если он курит и пьет, употребляет наркотики, если он заразился потребительским отношением к жизни, то тем самым он разрушает не только себя, но и все здоровые социальные отношения – так же, как и весь окружающий его мир. И поэтому он притягивает точно такую же реакцию всей Вселенной к себе. Как младенец, находящийся в утробе матери, неразрывно связан с ней физически и духовно, так и мы – земные существа – не можем быть свободными от родной планеты. Человек и окружающий мир – одно целое, и мы вовсе не цари природы, имеющие право на ее бездумную эксплуатацию. Каждый неразумный шаг порождает адекватную реакцию – некий закон природного бумеранга.

Все мы – сознающие клеточки единого мироздания. И мы можем быть здоровыми клетками, развиваясь духовно и живя в состоянии С-ЧАСТЬ-Я (Я –ЧАСТЬ МИРОЗДАНИЯ, БОГА, ЖИВУЩАЯ С НИМ В ГАРМОНИИ!), или мы можем уподобиться раковой клетке, отравляющей и себя, и всех окружающих раковой философией атеизма и потребительства.

Современные фильмы, СМИ и реклама переключают сознание человека в демонический режим – «братъ», в то время как все религии и духовные лидеры стремятся переключить нас в божественный режим любви – «отдавать». Поэтому финансовые воротилы стараются уничтожить духовность в обществе, чтобы людей сделать не слугами Бога и проводниками любви, а эгоистами-потребителями.

Суть всех духовных учений и всех религий – в том, чтобы трансформировать желание тащить к себе (корысть) в желание отдавать – в ЛЮБОВЬ. В том, чтобы излечить все зараженные раковой философией потре-

бления дэши – клеточки Бога – и вернуть их в здоровое и счастливое для них состояние.

Мы живем в очень важное время, когда каждый из нас своим вкладом, своим устремлением к Свету, к Истине, к Богу и своим поведением вносит важный, весомый вклад в очищение ноосферы Земли.

Когда мысли, поступки и устремления всех людей станут светлыми, тогда снова на Землю придет Золотой Век. И мы снова счастливо будем жить вместе с нашей заботливой мамой – Землей. Этому нужно учить всех людей с детских лет..

С уважением и с любовью ко всем вам,  
Александр Усанин



Автором двух вышеприведенных статей является Александр Усанин – лектор, публицист, общественный деятель, организатор благотворительных программ.

Автор книги-бестселлера «Пропуск в Третье Тысячелетие». Вегетарианец, активный сторонник трезвого образа жизни. Ниже мы приводим отзыв об этой интереснейшей книге.

**«Книгу «Пропуск в третье тысячелетие» можно сравнить со стратегическим оружием против вырождения и деградации нации. Это компактная энциклопедия, охватывающая практически все стороны жизни современного человека. Но главное достоинство, так ярко выделяющее именно эту книгу, – в другом! Я впервые встречаю издание, которое соединяет в себе слово просветителя и страстного публициста. Мне хотелось бы, чтобы ее смогло прочитать как можно больше молодых людей, чтобы они осознали себя частью великого народа».**

Светлана Макарова,  
Секретарь Союза писателей России



## ОТ РЕДАКЦИИ

Мы призываем всех читателей жить более экологичной жизнью, заботиться о Земле, например:

- **максимально уменьшить или вообще прекратить пользоваться различными химическими препаратами, особенно косметикой, где не стоит знак, что она не испытывалась на животных; различными пакетами и пластмассовыми**

**упаковками, которые разлагаются миллионы лет;**

- меньше пользоваться вообще всем химическим и искусственно созданным;
- **участвовать в различных мероприятиях, способствующих очищению Земли, и т. д.**

Задумайтесь и спросите себя, что бы я мог сделать для спасения Земли.

# ВЕДИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СОВРЕМЕННАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ

Наши читатели спрашивают: «Что такое ведическая цивилизация?» Это очень важный вопрос, ведь это наша история: многие народы, в частности славянские, являются потомками этой великой цивилизации. Мы попросили ответить на этот вопрос Вадима Тунеева, философа, кандидата химических наук, духовного учителя, человека, который изучает этот вопрос около 30 лет и долгое время занимался переводами ведических писаний.

Современная цивилизация – именно так мы называем время, в котором живем. И пожалуй, каждый испытывает здоровое чувство достоинства: я – современный человек. Возможность идти в ногу со временем, пользоваться последними достижениями медицины, науки и техники – это критерий успеха для современного человека. За последние 150 лет в научно-технической сфере человечество сделало столько открытий и изобретений, сколько оно не сделало за последние 10 тысяч лет.

Это небывалый успех, и вряд ли какая-либо цивилизация из предыдущих эпох может похвастать такими успехами в технической сфере. Человек овладел многочисленными науками, научился управлять атомной энергией, опустился на дно океана, полетел в космос и вот-вот освоит жизнь на Марсе и Луне... Есть ли что-то более похвальное, чем заслуги современного человека? Есть. И данная статья именно об этом.

Иногда ведическую культуру именуют ещё «древней ведической культурой», и в связи с этим возникает во-

прос: зачем современному человеку что-то древнее? Это наверняка было очень и очень давно – сейчас совсем другая жизнь, иные потребности, мы – люди настоящего времени и должны смотреть вперёд. Да, вперёд мы смотреть должны, но что же делать, если вдруг мы зашли в тупик? Весьма разумным будет оглядеться по сторонам, и взгляд «назад» для нас в данном случае будет самым настоящим движением вперёд.



Арнольд Тойнби, британский историк и философ, однажды сказал: **«...уже совершенно ясно, что та глава, которую начал Запад, должна иметь индийский (ведический) конец, иначе концом станет самоуничтожение всей человеческой расы».**

Из слов этого мыслителя явствует, что наша цивилизация, при всех её достижениях, зашла в тупик и, чтобы выйти из него, ей теперь необходимо обратиться к древности. Древность не означает ветхость, древность означает то, что проверено временем. Время здесь символ качества.

Отличительной чертой ведической цивилизации является то, что она многое создала, но при этом ничего не разрушила, тогда как современная цивилизация этим не отличается. Отношение человека к миру, сформированное современным мировоззрением, приводит окружающий мир к разрушению. Мы видим, что сейчас общество находится в состоянии кризиса на всех уровнях, и кризис этот – не только и не столько



экономический, экологический или социальный, это, прежде всего, кризис человеческих ценностей. Техника повсеместно прогрессирует, но человек деградирует, потому что основой научно-технического прогресса стала лень, чего абсолютно не было в ведические времена, когда в первую очередь развивался человек. Человек боролся со своей ленью, и потому в техническом прогрессе не было необходимости, – хотя при этом жизнь человека была не менее полноценной, чем сейчас.

**Изддержки современной цивилизации с каждым годом становятся всё более и более ощутимыми: за последние 25 лет на нашей планете исчезло 50 000 видов жизни, и в настоящее время один из видов бесследно исчезает каждую минуту!** Миру угрожает глобальное потепление, увеличение озоновой дыры, загрязнение окружающей среды, истощение природных ресурсов. И все это результат деятельности человека. Так в чём же состоит прогресс? Фактически единственная сфера, где происходит прогресс, это техника, всё остальное – разрушается. Уменьшается продолжительность и качество жизни, люди теряют свои «человеческие» качества: честность, ответственность, чувство долга, милосердие, благодарность, веру в Бога, – всё это в наше время в большом дефиците. Сейчас человечество как никогда нуждается в верном направлении.

И альтернатива, на мой взгляд, есть – цивилизация, которая существовала в течение тысячелетий и ничего не разрушила. В мире существовало множество цивилизаций: вавилонская, греческая, египетская, шумерская, – и все они были разрушены. Но ведическая культура, несмотря на то, что она старше всех перечисленных, продолжает жить. Она сохранила своё духовное наследие.



Американский писатель и гуманист Генри Дэвид Торо выразил своё отношение к ведической культуре так: **«Когда бы мне ни приходилось читать что-либо из Вед, я чувствовал, что какой-то неземной и неизвестный мне свет озаряет меня. Веды представляют собой прямой путь к обретению Великого Знания».**

Ведическая культура предлагает богоцентрическое устройство мира и общества, когда высшее божественное начало находится в центре и связывает между собой мир и человека. Но в центре нашей современной культуры находится человек, и вместо того, чтобы гармонично сосуществовать с природой, он разрушает её, поскольку главный связующий элемент – Бог – утерян. Это так называемая эгоцентрическая культура, главным девизом которой является потребление и эксплуатация. Очевидно, что результатом такого отношения к миру будет разрушение и потери.

Ведическая культура экологична, она ставит своей целью возвышение и развитие самого человека. Современный же человек, вместо того чтобы улучшить

себя, пытается изменить окружающий мир, но мир и природа – уже совершенны, здесь нечего улучшать.

И какой же путь развития предлагают человеку Веды? На санскрите это именуется термином йога. Йога означает связь, воссоединение, возвращение к истокам. Каждый человек, помимо материальной природы, имеет тонкую, божественную природу, которая, в сущности, является его первичной природой. И раскрытие этой божественной природы и есть йога.

Множество гимнастических упражнений и техник дыхания в практике йоги нужны для того, чтобы успокоить и подготовить ум для медитации, которая и позволяет обрести связь с этим божественным началом. Система йоги, подобно лестнице, состоит из множества ступеней, прохождение по которым требует возвышения или эволюции сознания. И высшей ступенью этой лестницы является обретение чистой Божественной любви.

Вместе с наукой йоги, которая является высшей духовной технологией, Веды предлагают человеку и ряд прикладных знаний, которые помогают гармонизировать его жизнь. И хотя Веды были записаны более пяти тысяч лет назад, знание, заключённое в них, не теряет своей актуальности и в наше время, а порой даже и опережает его.

**Например, ведическая наука о здоровье, аюрведа, излагает принципы, о которых современная медицина узнаёт только сейчас.**

В Шушрута-Самхите, трактате, датированном VI веком до н. э, говорится, что кожа человека имеет 7 слоёв, современная же дерматология насчитывает всего лишь 5 слоёв. Также там излагаются принципы кровообращения и биения сердца, которые стали известны западному миру лишь две тысячи двести лет спустя – в 1628 году, после того как английский врач Вильям Харвей провёл медицинские исследования и опубликовал книгу.

2600 лет назад медики ведический Индии успешно проводили сложные операции. Кесарево сечение, лечение катаракты, переломов, протезирование, удаление почечных камней, пластика лица и многое другое. В ведической Индии была известна анестезия, а во время операций использовалось более 125 хирургических инструментов. Глубокое знание анатомии, физиологии, этиологии, эмбриологии, метаболизма и иммунологии также легко отследить в древних ведических текстах.

**Около 2600 лет назад ведический врач Шушрута успешно проводил и описал удаление катаракты, протезирование конечностей, кесарево сечение, удаление камней из почек и мочевого пузыря, пластические операции и даже операции на мозге. Он использовал более 120 хирургических инструментов, многие из которых полностью идентичны современным.**

Что касается наук естественного цикла, то здесь Веды тоже опережают современное естествознание. **Напри-**



мер, число пи, составляющее отношение длины окружности к его диаметру и равное 3,14159..., было определено ещё ведическим математиком и астрономом Арьябхаттой в 499 г. н. э., в то время как в Европе верное значение числа пи с точностью до 4 знаков после запятой оставалось неизвестным вплоть до 1400 года. Что касается теоремы Пифагора, устанавливающей соотношение между сторонами прямоугольного треугольника, открытой им в V веке до н. э., то в Ведах (Шулба-сутра 1.12) она была изложена ещё тремя веками ранее и носила название «теорема Бодхаяна».

**В Ведах используются единицы измерения времени как очень маленькие (крати = 1/34000 секунды), так и очень большие (парардха = 36000 калп = 155,52 триллионов лет). Подумайте, какой уровень науки должен был быть в цивилизации, которая нуждалась в таких измерениях.**

Алгебра и тригонометрия вышли из ведической Индии. Примеры квадратных уравнений найдены в текстах ученого Шридхарачарьи. **В отличие от греков и римлян, ведические ученые использовали числительные величины до 10 в 53 степени, наделяя порядковые величины именами собственными еще в 5000 году до н. э.**

**Индия изобрела современную систему счисления. Именно ведические ученые ввели использование такого понятия, как «ноль».**

В «Махабхарате» (в состав которой входит «Бхагавад-гита») написано: «В воде, на земле и в плодах – бесчисленное количество созданий. И сказать, что человек не убивает их, будет неправдой. Есть так много существ, которые столь малы, что об их существовании можно только догадываться. Одно лишь моргание века лишает их жизни».

**Древнейший университет мира был открыт 2700 лет назад в индийском городе Такшила. В нем одновременно учились 10 500 студентов по учебной программе из 60 предметов.**

В «Бригху-самхите» написано: **«Корабли плавают по воде; передвигающиеся по земле – называются колесницами, а те, которые летают в небе, – это воздушные корабли, приводимые в движение силой огня». В «Ваманашастре» описаны разные слои атмосферы и опасности, которым в них могут подвергаться воздушные корабли.**



Альберт Эйнштейн выразил своё отношение к ведическим наукам следующим образом: **«Мы многим обязаны индийцам, которые научили нас считать, – без этого невозможно было бы провести ни одно стоящее научное исследование. Я сделал «Бхагавад-Гиту» своим основным источником вдохновения и руководством для моих научных поисков и созданию моих теорий».**

Американский философ и психолог Уильям Джеймс также выражает свою признательность ведическим наукам: **«Из Вед мы научились практической хирургии, медицине, музыке, строительству домов с использованием механических средств. Веда представляет собой энциклопедию по всем вопросам жизни, культуры, религии, науки, этики, праву и космологии».**



Несколько лет назад Science, один из ведущих научных журналов в мире, опубликовал 25 самых крупных нерешённых задач, стоящих перед всем человечеством, и на первом месте в этом списке стоял вопрос об устройстве Вселенной.

Веда предоставляют самую обширную информацию об устройстве нашей Вселенной. **Например, в «Риг-веда-самхите» (1.164.2), датированной 3000 г. до н. э., говорится, что все планеты движутся по эллиптическим орбитам, но в западной астрономии этот факт стал известен лишь в 1609 году благодаря Джону Кеплеру.**

В «Вишну-пуране», произведении, которое было написано пять тысяч лет тому назад, говорилось, что наша Вселенная по своей структуре является гелиоцентрической, означающей, что Солнце находится в центре, но в Европе об этом стало известно только лишь в XVI веке благодаря Копернику.

Время одного сидерического оборота Земли, согласно последним подсчётам Международной службы вращения Земли, составляет 23 часа 56 минут и 4.091 секунды, но это число было уже давно известно. В трактате Арьябхатты «Гитика-пада», датированном 499 г. н. э., это число приводится как имеющее величину 23 часа 56 минут и 4.1 секунды.

**В своей книге «Сурья-сидханта» астроном Бхаскарачарья указывает время, необходимое Земле для обхода вокруг Солнца: 365,2587 дня.** Современные ученые называют цифру 365, 2596 дня. В этом же тексте точно указана длина экватора нашей планеты.

В «Риг-веде», которая, как мы говорили, была записана около 5000 лет назад, есть такие слова: «Луна, будучи спутником Земли, вращается вокруг своей материнской планеты и следует за ней в обращении вокруг самосветящейся отцовской планеты (Солнца)». Заметим, что Николай Коперник опубликовал свою книгу «Об обращении небесных сфер» только в 1543 году. **В той же «Риг-веде» есть указание относительно скорости света: «Солнечный свет перемещается со скоростью 2202 йоджины в полнемиши». Получается цифра в 297 754,66 км в секунду. Современные расчеты показывают значение скорости света 299 792,46 км в секунду.**

Наряду с чисто астрономическими описаниями космоса, Веда раскрывают и различные его космологические

аспекты. Например, в «Шримад-Бхагаватам» утверждает-ся, что в нашей Вселенной существует 14 типов планет-ных систем, каждая из которых представляет собой ско-пление звёзд и планет в виде плоскости, и наша планета занимает ровно промежуточное положение, то есть име-ет космологическое число №7. И мы можем видеть, как это отражается здесь на Земле: мы имеем 7 нот, 7 цветов радуги, у нас 7 дней в неделе, в теле человека 7 чакр.

Макрокосмос и микрокосмос удивительным обра-зом связаны друг с другом. На этот счёт Лао-цзы го-ворил, что мир можно понять, не выходя из дома. Это означает, что свойства Вселенной отражаются или по-вторяются во всем, что нас окружает, в том числе и в нашем теле. Всё это указывает, что в основе мирозда-ния находится разумный Творец, который создал этот грандиозный механизм, не имеющий недостатков и несовершенств. Солнце каждый день встаёт над гори-зонтом точно в положенное время, планеты вращаются по своим орбитам и не отклоняются от них ни на йоту.

Создав этот мир, Бог дал и инструкцию по его ис-пользованию, которой как раз и являются Веды. Слово «Веда» переводится как «знание», или «совершенное, изначальное знание». Веды – это апаурушея, не чело-веческое, божественное знание. Ему не присущи недо-статки, свойственные людям. В ведическом знании нет ошибок, и они там не появляются.

Одна из причин такого совершенства – санскрит, язык, на котором написаны Веды, язык смысла, а не формы. **Санскрит – это прародитель всех языков.** Даже если вы умышленно исказите форму этого языка – поменяете где-нибудь букву или даже целое слово, вы всё равно не сможете исказить смысл утверждения.

Это происходит благодаря избыточности санскрита: учитывая контекст предложения, или сутры, вы сможе-те в точности определить исходный смысл, даже если кто-то намеренно поменяет порядок слов либо исклю-чит из предложения какое-то слово, в то время как в русском языке достаточно поменять одну букву в сло-ве или убрать одну запятую, и весь смысл полностью изменится. Недавно учёные из группы NASA, занима-ющиеся программированием систем искусственного интеллекта, выяснили, что санскрит наилучшим обра-зом подходит для создания этих программ.

**Согласно их предположениям, новое поколение компьютеров, предназначенных для этих целей, будет программироваться именно на санскрите, поскольку ни один другой язык не отражает окру-жающую реальность с такой точностью.**

Общеизвестный факт: на протяжении всех 10 000 лет, известных современной истории, Индия не вела за-хватнических войн. **И хотя сегодня Индия предстает перед нами одной из беднейших стран третьего мира, именно эта страна была богатейшей в мире до вторжения англичан в XVII веке, о чем свиде-тельствуют недавно найденные в подвале храма**

**Шри Падманабасвами в Южной Индии драгоцен-ности, по предварительным оценкам стоимостью около 20 миллиардов долларов (эта сумма сопо-ставима с бюджетом небольшой страны).**

Христофор Колумб отправился в свое знаменитое пу-тешествие, прельстившись именно сокровищами Индии.

Что касается окружающего мира, то Веды призывают нас видеть божественное начало в каждом живом су-ществе – подвижном и неподвижном.

Один из текстов «Ишопанишад» раскрывает нам се-крет ведической культуры: «Все живое и неживое во Вселенной находится во власти Господа и принадлежит Ему, поэтому каждый должен брать только то, что необ-ходимо и выделено ему как его доля, и не посягать на остальное, хорошо понимая, кому все принадлежит».

Итак, Веды говорят нам о философии изобилия и до-статка: человек может иметь всё необходимое в своей жизни, если у него просто есть связь со своим источни-ком. Именно это и составляет духовное наследие Вед, которое пришло к нам из древней Индии.

Марк Твен, всемирно известный аме-риканский писатель, на этот счёт гово-рил: **«Индия – это колыбель челове-ческой расы, место рождения нашей речи, мать истории, бабушка легенд и прабабушка всех традиций в мире».**



Поэтому давайте мы с вами, жители современного мира, обернёмся вокруг и посмотрим, какую альтерна-тиву нам предлагает цивилизация, существовавшая на заре истории человечества.

Все те вопросы и проблемы, с которыми мы сталки-ваемся сегодня, на самом деле не являются новыми. Всё это было уже когда-то в прошлом, и ответы на эти вопросы уже давно известны и открыты.

Просто теперь нам нужно обратиться к истории, и она расскажет, как ведическая культура дала нам при-мер счастливого и процветающего общества, в кото-ром люди жили в гармонии друг с другом и с окружа-ющим миром, и в основе этой гармонии лежала связь с Богом, проявляющаяся в любви и благодарности.

**И пожалуй, это одно из главных определений ве-дической культуры: будьте благодарны, развивай-те бескорыстие, и вы всегда будете счастливы.**



*Вадим Тунеев, философ, кандидат хи-мических наук, духовный учитель, ис-следователь ведической культуры по-следние 30 лет. Долгое время занимался переводами древних ведических писа-ний на русский язык.*

# О ВЛИЯНИИ ЛУНЫ НА СУДЬБУ И ЗДОРОВЬЕ

Одна из главных причин наших страданий – это то, что мы сейчас не используем знания древних мудрецов всех народов и религий о влиянии планет на нас. Даже в христианстве, бывало, на протяжении сотен лет разрешалось использовать эти знания. Но, больше по политическим соображениям, эти знания периодически запрещались.

В общем, в этом есть какой-то смысл: ведь если астролог не работает над собой, над избавлением от эгоизма, зависти, жадности, если его главной целью не является приблизить человека к Божественной любви, то он становится демоном, использующим знания о тонкой материи, но служащим своему эго и уму и своим клиентам.

Сейчас множество научных исследований подтверждают то, что говорили мудрецы в прошлом, в том числе и о влиянии Луны на нас. В этой статье мы хотели бы простыми словами дать знания для углубленного понимания влияния этой важнейшей для нас планеты. Оно заключается не только в том, чтобы в определенный лунный день сажать семена, чтобы получить хороший урожай, или в том, что определенный лунный день хорош для стрижки волос, хотя это тоже очень важное и практичное знание.

Мы разбираем влияние Луны с позиции трех базовых энергий: невежества, страсти и благодати (тамаса, раджа и саттвы). Если вы видите, что Луна воздействует на вас в основном в невежестве и страсти, – это значит, что скоро в вашей жизни и жизни ваших детей могут появиться болезни и страдания. Если же большинство планетных влияний в благодати, то, наоборот, здоровье, счастье и успех будут естественными составляющими вашей жизни. Закон судьбы в этом мире проявляется через влияние планет на нас. Поднимая это влияние на более высокий уровень через изменение своих поступков и мыслей, мы меняем свою судьбу в лучшую сторону.

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ЛУНЕ. КЛАССИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

Джйотиш (в переводе с санскрита — «свет», так в Индии называют ведическую астрологию) называют еще лунной астрологией, поскольку положение Луны в знаке зодиака и накшатре (лунной стоянке) она считает наиболее важными показателями в гороскопе человека.

**Если в Индии вы спросите кого-нибудь: «Кто вы по знаку зодиака?» – то вам, как правило, назовут**

**знак, в котором в момент рождения человека находилась Луна.** На Западе подобный ответ подразумевает положение Солнца.

Основное имя Луны на санскрите – Чандра. Солнце представляет мужское Божественное начало, а Луна – женское. Вместе они символизируют великую изначальную двойственность: мужскую и женскую энергии, активность и пассивность, день и ночь, разум и чувства. Солнце управляет огнем, а Луна – водой. Если Солнце – это эго, то Луна – ум.

Однако санскритский термин «манас», который переводится как «ум», на самом деле имеет более широкое значение. Манас включает и эмоции, его следует понимать как психоэмоциональную сферу в общем, совокупность способности ощущать и сознания, размышляющего над объектами. По ее положению в гороскопе можно судить о том, насколько человек раним, чувствителен, мнителен и обидчив.

Сильная Луна говорит об эмоциональной чувствительности, восприимчивости, заботливом отношении к окружающим, о склонности поддерживать других людей. Луна олицетворяет женскую материнскую энергию. Она отвечает за детство, деторождение, внутреннее счастье, интуицию, комфорт, благополучие, внутреннее спокойствие, за воду, за жидкости – в организме и на Земле. Это владыка ритма, которому подчиняются такие великие природные циклы, как приливы и отливы. Я думаю, вы знаете, что приливы и отливы морей и океанов зависят от лунных ритмов.

## ЛУНА УПРАВЛЯЕТ ПАМЯТЬЮ, ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ

Луна – женская планета, и она отвечает за эмоции, поэтому женщины более эмоциональны. Влияние Луны становится гармоничным, когда мы живем осознанно, отслеживаем свои эмоции и чувства. Когда человек не осознает свои эмоции, он разрушает Луну.

Луна – представитель женского Божественного начала. Люди, воспринимающие духовное влияние Луны, доброжелательны, человеколюбивы и обладают поистине ангельским терпением. С ними легко общаться, они никогда никого не критикуют и во всем умеют увидеть хорошую сторону. В том, что касается здоровья человека, Луна отвечает за качество крови, грудь, желудок, лимфу, легкие, левый глаз у мужчин и правый у женщин, кишечник, менструальный цикл, матку, нервную систему, пищевод, железы, слюну.



**Влияние Луны в невежестве** характеризуется следующими качествами характера и моделями поведения: частые истерики, глубокие депрессии, огромные страхи, очень плохая память, большая мнительность, неспособность управлять своими эмоциями или, наоборот, полное их подавление. Большая внутренняя неудовлетворенность жизнью. Неумение и нежелание заботиться о близких. Ненависть к матери и детям, нежелание иметь детей. Аборты. Человек с Луной в невежестве, как правило, пьет мало воды, часто заменяет ее на алкоголь, пиво, кофе в больших количествах и терпеть не может молоко, часто активно пропагандирует вред молочных продуктов. Для него допустим секс со своей матерью или со своими детьми, насилие над детьми. Человек активно занят разрушением экологии матери-земли.

**Луна в страсти:** очень беспокойный ум, сентиментальность, сильные и постоянно меняющиеся эмоции, большая привязанность к своим детям и равнодушные к чужим. Потребительское отношение к своей матери или (и) большая зависимость от нее. Чувство счастья очень непостоянно, и оно зависит от эмоционального восприятия внешних обстоятельств. Базовая эмоция, на основе которой человек строит свою жизнь, – страх.

**Луна в благости:** дружелюбие по отношению ко всем живым существам, желание и способность заботиться о других, огромное чувство внутреннего счастья, не зависящее от внешних обстоятельств, полное спокойствие, большая благодарность ко всему, с чем соприкасается человек, уважение, служение и любовь к матери вне зависимости от уровня ее развития. Любовь к молочным продуктам. Полный контроль над своими эмоциями, осознанные эмоции, даже если они очень сильные. Доброе и ответственное отношение к зачатию, деторождению и воспитанию детей. Необычайно сильная интуиция. Активное участие в экологической защите матери-земли.

## НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ В НЕВЕЖЕСТВЕ И СТРАСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Болезни, которые вызывает слабая или поврежденная Луна: заболевания матки, проблемы с менструацией, лихорадка, общая слабость, желтуха, астма, колики, легочные заболевания, у женщин проблемы с грудью, большая предрасположенность к кашлю и простудам, туберкулез, плеврит, особенно в детстве.

Главные симптомы слабой Луны: эмоциональная неустойчивость, скудность эмоций, боязнь близких отношений, недостаток дружелюбия, повышенное чувство опасности, тревоги, частые депрессии, плохая память. Такой человек часто чувствует себя неудовлетворенным, с трудом переносит стрессы и напряжение, связанное с общением. Он склонен к унынию, пессимизму, неврозам и психическим расстройствам. В его мыслях царит неразбериха, он мрачен и постоянно испытывает беспокойство.

Физические признаки слабой Луны (кроме вышеописанных болезней): анемия, недостаток жидкости в тканях или, наоборот, ее застой, сухость кожи, запоры, ослабленные легкие. Такому человеку трудно переносить сухую и жаркую погоду. Женщины, кроме расстройств менструального цикла, могут страдать бесплодием.

## КАК УСИЛИТЬ БЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ

Никому не помешают удача, интуиция, внутреннее счастье и спокойствие и хорошая память, как, впрочем, и другие положительные эффекты, описанные выше.

Наши тела примерно на 70% состоят из воды, и любое неблагоприятное влияние Луны тут же становится причиной разнообразных проблем и болезней, так как именно она отвечает за воду. К примеру, лунный месяц длится около 29 дней. Практически столько же длится женский менструальный цикл, и неблагоприятное влияние Луны может внести в него сбой. Хотя, справедливости ради, стоит заметить, что действительно серьезные проблемы в этой сфере может создать, скорее, одновременное поражение Венеры и особенно Марса.

Как-то у меня на консультации была женщина, в чьей карте была пораженная Луна и очень сильный Марс. И она подтвердила мой вывод: да, действительно, у нее уже несколько лет нет месячных.

Но самые большие проблемы Луна может создать в умственной сфере. Как было сказано выше, Солнце дает силу ума, а Луна – спокойствие и наслаждение. Все восточные религии и философские школы подчеркивают: если ум не спокоен, невозможно достичь ни просветления (освобождения) в духовной сфере, ни успеха и счастья в материальной жизни.

Одна из основных целей буддизма – это просто добиться спокойствия ума. Многочисленные гуру, представляющие различные направления ведической и буддистской философии, полностью согласны с утверждением, содержащимся в Бхагавад-Гите: «Для того, чей ум необуздан, самореализация – тяжкий труд. Но обязательно добьется успеха тот, кто властвует над своим умом».

Трудно представить себе здорового человека с беспокойным умом. Даже современные люди давно заметили: «Все болезни от нервов», «Люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми» и т. д. А самое главное, к чему стремится каждый человек, – быть счастливым. Но ощущение счастья – это внутреннее состояние, оно практически не зависит от внешних обстоятельств. Может ли быть счастливым человек, выпадающий в депрессию по любому поводу?

Луна символизирует ум, сознание в целом (манас) и нашу способность воспринимать ощущения в самых разных смыслах этого слова. Главная задача Луны – покой и восприимчивость ума. Чтобы достичь этого, необходимо внутренне склониться перед Высшей волей, то есть обрести истинное смирение, а оно приходит только с осознанием: что ни делается, все к лучшему; все материальное – временно; ничто не случайно, и даже травинка не шелохнется без воли Бога; истинное счастье внутри и т. д.

Лунная энергия усиливается в атмосфере преданности и любовной заботы. Желательно, чтобы человек ощутил в детстве материнскую заботу и обрел поддержку в кругу семьи и друзей, тогда он естественным образом будет хотеть заботиться о других людях и бескорыстно помогать им.

Усилению лунной энергии способствует духовное поклонение, особенно если оно обращено непосредственно к Божественной матери. Например, в восточных религиях это Лакшми, Парвати, Гуаньинь, Тара, Исида, в христианстве – Дева Мария.

Но для каждого человека его родная мать является прямым воплощением женской энергии Бога. Поэтому ничто так не разрушает лунную энергию, как непочтительное отношение к матери в мыслях, словах и действиях. В Ведах говорится, что кроме биологической матери человеку приходится матерью кормилица, мачеха, мать мужа, жена духовного учителя, женщина, которая относится к нему как мать, Земля и корова.

Земля в этой жизни становится для нас кормилицей и прибежищем, ведь наши тела созданы из земных элементов. Поэтому, создавая экологические проблемы – вырубая леса, загрязняя землю химикатами, не отдавая ей отдохнуть после сельскохозяйственных сезонов и т. д., мы (современная цивилизация) крайне ослабляем благотворное влияние Луны на все человечество



и, следовательно, разрушаем свое ментальное здоровье, и Земля начинает все более враждебно к нам относиться. С каждым годом рождается все больше детей с различными психическими отклонениями, все больше людей страдают от стрессов и депрессий. Память становится слабее. Все меньше женщин, способных родить, и мужчин, способных зачать здорового ребенка. Корова, согласно законам кармы, считается нашей матерью потому, что мы пьем ее молоко. Поэтому непочтительное отношение к коровам и их убийство считается одним из самых тяжких грехов. Корова – это одно из воплощений Луны. Если вы не можете отказаться от мяса полностью, постарайтесь не прикасаться хотя бы к мясу коровы и свиньи.

Лунную энергию усиливают и улучшают: занятия медитацией, развитие оптимизма, контроль за своей речью (говорить следует продуманно и как можно меньше), внимательное отношение к своим поступкам и словам, с тем, чтобы не доставлять беспокойства окружающим, водные процедуры (прохладный, бодрящий душ утром и теплый, расслабляющий – вечером, после работы), пребывание у моря, озера, реки (каждый может заметить, что если просто 15 минут смотреть на море, то ум успокаивается).

Из трав благоприятными для Луны считаются успокаивающие и тонизирующие растения: алтей, вяз ржавый, корень окопника, купина, спаржа кистевидная и реманья. Ароматические масла из белых цветов (жасмина, лотоса, лилии, гардении), а также сандаловое масло несут благоприятную успокаивающую энергию Луны. Желательно смазывать ими область сердца и «третьего глаза».

Индийские астрологи для умиловления Луны рекомендуют:

– кормить коров тестом по понедельникам;

- давать рис нищим;
- кормить ворон вареным рисом с сахаром;
- самое важное – служить своей матери.

Также очень полезно по десять минут в день повторять: «Я желаю всем любви и спокойствия!» Таким образом мы станем проводниками лунной энергии. Мантры для Луны: Ом намо бхагаватэ Васудевайя, Ом Чандрая намах.

## ИЗ УЧЕБНОГО КУРСА

**День Луны – понедельник.**

**Энергия Луны – холодная, влажная, мягкая, флегматичная.**

**Природа Луны – благоприятная, щедрая.**

**Направление – северо-западное** (в доме это наилучшее место для ванной, душевой, гостевой и детской комнаты).

**Камни – жемчуг, лунный камень, все белые непрозрачные камни.**

**Цвета – белый, бледные, серебряный.**

**Знак – Рак.**

Луна, как губка, впитывает энергию окружающих ее планет.

Чем меньше Луна, тем она слабее. На убывающей Луне, и особенно в новолуние, не нужно начинать никаких дел, противопоказаны физические и психологические нагрузки. Это время завершения дел.

Полнолуние в ведической традиции – благоприятное время, обостряющее интуицию, способности, хотя эмоциональность вырастает. Одиннадцатый день лунного цикла – **экадаши**, лучшее время для поста. Очень желательно в этот день не есть зернобобовые, а еще лучше поститься полностью. Мясная пища в этот день значительно вреднее, чем обычно.

Желательно приобрести ведический лунный календарь и жить в соответствии с ним: жизнь сразу становится легче, гармоничнее и успешнее. Все цивилизации прошлого жили в соответствии с лунным календарем. Например, если вы стрижетесь на растущей Луне, то волосы отрастают быстро, а если при этом Луна находится во Льве, то они растут очень пышными. Если на убывающей (особенно когда Луна в Козероге), то они будут расти значительно медленнее и реже. Есть дни, когда вероятность того, что операция будет успешной, вырастает в десятки раз.

**Луна вместе с Солнцем отвечают за 6 Чакру (Аджна), которая располагается в районе «третьего глаза».**

**Число Луны – 2.**

**Все родившиеся 2, 11, 20, 29 числа любого месяца имеют число души 2 и находятся под влиянием Луны.** Двойка обычно вносит оттенок эмоциональности, а при благоприятном влиянии Луны дает умиротворение и процветание.

## СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

По поводу Луны ко мне часто обращаются как к восточному психологу. Как я уже писал, основная «лунная» проблема – большое внутреннее эмоциональное напряжение (хотя внешне человек может выглядеть спокойным).

Например, однажды ко мне пришла девушка, у которой Луна, хозяйка дома родительской семьи и денег, была в падении в доме болезней и врагов и была плохая комбинация с домом матери. После беглого анализа карты я сказал ей: «У Вас с детства плохие отношения с матерью, она вами не занималась. Также есть проблемы с деньгами, страх стать матерью, неумение создавать близкие личные отношения, страх таких отношений и огромное эмоциональное напряжение». Она подтвердила сказанное мной: мать бросила ее в возрасте двух-трех лет, оставила ее бабушке и дедушке (которые ее очень хорошо воспитали). Мать она почти не видела, та появилась, когда ей было 16 лет. Я сказал, что у нее большая обида на мать, и эту обиду надо преодолевать, это ее кармическая задача.

Девушка начала работать над этим. Потом у нее был страх остаться без денег — это разновидность жадности, мы его тоже прорабатывали, и в результате она закончила хорошие курсы и получила очень перспективную работу. Также у нее было проявлено несколько болезней по Луне. Она записалась к нам на курс и два года училась у нас в Центре, причем довольно успешно. Но в группе она выделялась своим сильным эмоциональным напряжением. На ее примере мы видели, как проявляется слабая Луна. Она много и успешно работала над собой.

Из-за дисгармоничного влияния Луны она вообще не хотела иметь детей, даже ненавидела их. Благодаря серьезной работе над собой, она смогла простить мать, стала заботиться о ней, служить ей, и в итоге у них установился очень хороший, теплый эмоциональный контакт; кроме того, улучшились ее денежные дела, и она нашла себе спутника жизни.

Когда я последний раз увидел ее на семинаре, то узнал, что у нее родился замечательный сын, что она счастлива, и проблемы по Луне у нее на 80% отработаны. Ушли материальные проблемы, проблемы со здоровьем, и, самое главное, ушли ее страхи.

---

*Вы прочитали сокращенную главу из книги Рами Блекта «Как договориться со Вселенной или о влиянии планет на судьбу и здоровье человека».*

# КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ И УСПЕШНЫМ В ЛЮБВИ

Способность человека любить проявляется в том, как он относится к ближним, как вообще общается с людьми. Например, если вы собрались построить семью с человеком, который очень мил с вами, но с другими груб и агрессивен, имейте в виду – «придет и ваше время».

Божественная, безусловная любовь подразумевает, что в первую очередь мы любим душу человека, а тело – желательнее даже не во вторую. Если мы «любим» в первую очередь тело, внешние достижения человека, его сексуальность, то это не любовь, а страсть, привязанность. Мы начинаем зависеть от этого человека, срастаться с ним, что приводит к нарушению энергообмена, появляется огромный страх потерять этого человека, мы хотим, чтобы он поклялся нам в «вечной» любви.

Таким образом, любовь, которая является источником все увеличивающегося блаженства, превращается в привязанность, рождается агрессия, а это приводит к претензиям, обидам и потребительскому отношению. А потребительское отношение к человеку и к миру в общем быстро приводит к адской жизни.

**Страсть, привязанность – временны, это желание крепко зажать любимого человека в своих объятиях (не нужно путать с нежными объятиями по-настоящему любящих людей) и не выпускать, постоянно общаться, больше и чаще заниматься с ним сексом (в случае романтической привязанности), больше получать и больше «наслаждаться отношениями». С философской точки зрения мы пытаемся раствориться в человеке, во временной его оболочке вместо Бога.**

Но настоящая любовь – это в первую очередь отдача, забота, служение, желание сделать объект любви счастливым, предоставление объекту любви определенной свободы, соблюдение некоторой дистанции в отношениях с ним, понимание, что мы временно имеем счастье быть вместе, что это будет продолжаться несколько лет или максимум несколько жизней. Это такая внутренняя наполненность любовью, когда вы не особенно зависите от внешнего поведения окружающих людей и не пытаетесь получить от них «любовь».

**Любовь – это состояние, а не деяние, она лишь проявляется через деяния.** Вы понимаете, что любовь можно испытать только тогда, когда мы служим, жертвуем без корысти, поэтому свою любовь ко всем тем, кто попадает в ваше поле влияния (родители, дети, супруг, коллеги, прохожие, грабители), вы проявляете

по-разному (грабителю, например, вы помогаете прекратить заниматься греховной деятельностью, может даже проявив насилие, но внутри сохраняете любовь и видите в нем часть Бога). На санскрите это называется раса.

Один из величайших гениев современной психологии Абрахам Маслоу говорил, что существуют два вида любви:

- Дефицитарная любовь – это эгоистическая любовь, когда человек просто хочет что-то получить. Чем больше удовлетворяются потребности индивида, тем более усиливается этот тип любви. Такая любовь основана на потребности в самоуважении, сексе, страхе одиночества и т. д.
- Бытийная любовь – любовь к сущности другого существа. Эта любовь не носит собственнического характера; в ней есть истинное отношение невмешательства; она предоставляет всему быть таким, какое оно есть, не стремясь что-то улучшить или изменить; желание служить. Этот тип любви может способствовать вершинным переживаниям.

**Любовь включает в себя и боль и наслаждения одновременно. Боль – это жертва, забота, помощь, расставания и т. д. Но именно расставания и понимание временности отношений дают нам возможность не привязаться к объекту «любви» в этом мире.** Кстати, если мы жертвуем, заботимся о других от души, без привязанности, то получаем огромное внутреннее удовлетворение. Также, если мы внутренне правильно проходим избавление от привязанностей и зависимостей, мы испытываем огромное счастье и блаженство, во много раз превосходящее наслаждение, которое мы получаем от удовлетворения чувств, у нас открывается множество творческих способностей. На духовном уровне даже боль приносит наслаждение, ибо Божественная, безусловная любовь выше двойственности, и именно эта любовь является источником величайшего блаженства – ананды.

Но страсть, вожделение – это желание получать только наслаждение и избегать отрицательных эмоций. И чем сильнее вожделение, страсть, тем больше агрессии, если человек не достигает того, чего желал, или если что-то идет не по его плану. Тогда отношения с другими людьми причиняют сильную боль. Об этом уровне отношений говорят: «От любви до ненависти – один шаг». Такой человек не может терпеть боль, максимально избегает отрицательных эмоций. А семья и

дети требуют заботы, служения, поэтому эгоист ненавидит детей, семью и вообще всех, кому нужно служить и отдавать.

И тогда он устремляется туда, где властвует только наслаждение чувств: вечеринки, компьютерные игры, кинофильмы со сценами насилия и секса, порнография, романы, алкоголь, наркотики. Причём ему постоянно нужно увеличивать дозы. Характер такого человека все больше деградирует: он становится все более завистливым, эгоистичным, жадным, вождленным, раздражительным, обидчивым, унылым, способным легко предать. Он уподобляется раковой клетке.

Включается такая схема:

**Привязанность → Претензия, осуждение → Агрессия, ненависть, гнев → Уничтожение, причем зачастую не только себя, но и окружающих.**

Но в «положительных» эмоциях, которые идут не от души, не от желания жертвовать и отдавать и не основываются на Божественной любви, есть пренеприятнейший момент. Это состояние подобно маятнику.

**Чем больше человек «наслаждался», чем больше был рабом своих чувств, чем более сильные «положительные» эмоции испытывал, тем сильнее его маятник через какое-то время качнется в противоположную сторону – и, следовательно, тем сильнее будут отрицательные эмоции, внутреннее опустошение, депрессии.** И если человек попытается это «преодолеть» через тяжелые наркотики, большее

количество алкоголя и прочее – это уже будет 4-я стадия, с которой подняться почти невозможно.

Хорошим примером могут служить голливудские звезды: жизнь более бурную, чем у них, сложно себе представить, но и заканчивается она у подавляющего большинства из них достаточно рано: наркотики, антидепрессанты и т. д., а счастливых семейных пар, сумевших построить семейный очаг и достойно воспитавших детей, ничтожно мало.

Разводятся сразу, как только уменьшается сексуальное влечение или начинаются малейшие трудности в отношениях... Жаль, что эти примитивные создания являются кумирами для миллионов людей...

Я консультировал звезд кино и эстрады и в Лос-Анджелесе, и в России, и в других странах, и знаю это не понаслышке – хотя должен признать, что особенно в России все больше по-настоящему духовных людей в искусстве.

Единственный выход для таких людей – это строгие ограничения, следование заповедям, служение, общение с щедрыми людьми... Но, как правило, такие люди предпочитают психологов, педагогов, духовных лжеучителей, которые говорят: «Не сдерживай свои желания, люби себя, наслаждайся». Любить себя – это значит быть рабом своих чувств.

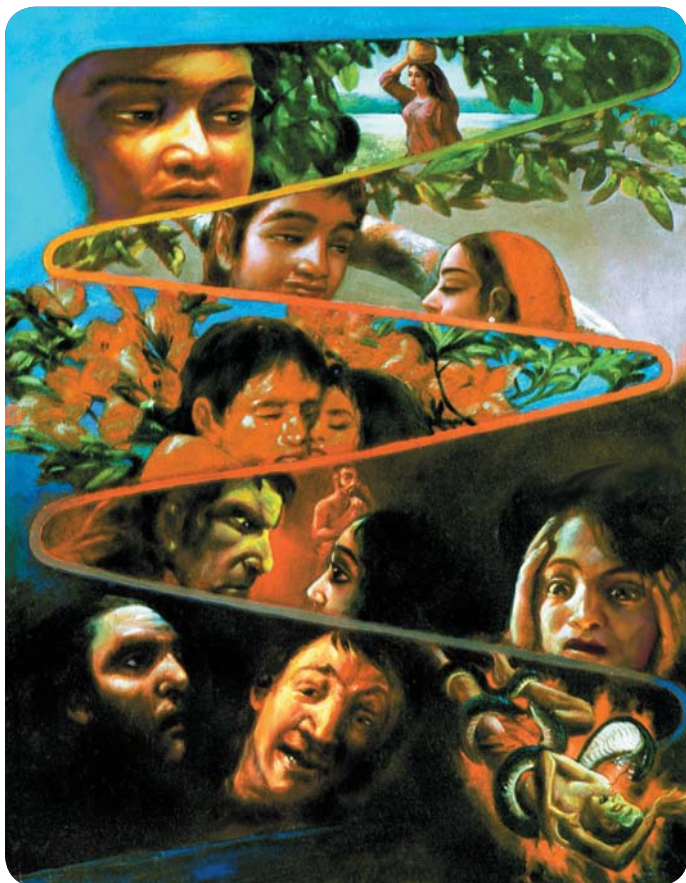
**Важно заменить претензии и осуждение на благодарственный настрой, на полное внутреннее принятие любого развития событий, любого человека. Без этого невозможно достичь безусловной любви, ведь если человек не принимает внутренне кого-то или чего-то – это одна из форм агрессии к Богу, единому целому, Абсолюту. А это быстрый путь к гибели, саморазрушению.**

Чем больше человек способен терпеть боль, чем более он способен поступать без корысти по своей природе, тем большую глубину любви он способен испытать, тем больше любви ему дается в жизни, тем больше у него открывается возможностей.

Вот несколько стихов из «Бхагавад-Гиты»:

Глава 2

- 62. Созерцая объекты чувств, человек развивает привязанность к ним, из привязанности рождается вождление, из вождления возникает гнев.
- 63. Гнев порождает иллюзию, из иллюзии следует заблуждение памяти, заблуждение памяти приводит к потере разума, потеря разума влечет за собой падение.
- 64. Но знающая душа, освободившаяся от привязанности и гнева, действуя чувствами на объекты чувств под контролем ума, обретает Милость Бога.





65. По достижении Милости Бога происходит разрушение всех материальных страданий такого человека. Счастливо мыслящий, он непременно очень скоро утверждается разумом.

Глава 16

1–4. Верховный Господь сказал:

*Бесстрашие, очищение своего бытия, совершенствование в духовном знании, благотворительность, владение чувствами, совершение жертвоприношений, изучение Вед, совершение аскезы, простота, отказ от насилия, правдивость, отсутствие гнева, самоотречение, спокойствие, отсутствие стремления злословить, сострадание ко всем живым существам, отсутствие алчности, мягкость, скромность, решимость, целеустремленность, способность прощать, стойкость, чистота, отсутствие зависти и стремления к почестям - таковы, о сын Бхараты, божественные качества праведных людей, наделенных божественной природой.*

*Гордость, высокомерие, тщеславие, гневливость, грубость и невежество – таковы качества людей, наделенных демонической природой, о сын Притхи.*

## КАК ПРАКТИЧЕСКИ ПРИМЕНИТЬ ЭТИ ЗНАНИЯ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Глава 16

21. В этот ад ведут трое ворот: вожделиние, гнев и жадность. И каждый здравомыслящий человек должен отречься от этих пороков, ибо они губят душу.

Эти знания очень важны в воспитании детей. Если вы стремитесь давать ребенку только положительные эмоции, ограждаете его от трудностей, не учите его служить, заботиться о других, отдавать, снисходительно относитесь к его неуважительному отношению к родителям, значит, вы растите эгоиста, который испортит жизнь и себе и вам.

Кстати, это относится и к вашему поведению по отношению к другим родственникам и коллегам: желание быть «хорошеньким» перед ними любой ценой, неумение попросить и отказать, страх вызвать отрицательные эмоции и т. д. разрушит отношения с ними и успех в жизни, но это отдельная тема.

**Особенно опасно увеличивать у ребенка вожделиние, гнев и жадность. Но современная культура делает все, чтобы их взрастить быстро.**

Как ангелоподобные дети превращаются в демонические создания или просто в несчастных неудачников

**1. Вожделиние увеличивается через ТВ, Интернет, созерцание голых тел, эротики.** Во всех продвинутых культурах знали, что особенно подростки должны быть полностью отгорожены от этого, ибо их гормональный фон и так высок.

Все должны были очень скромно одеваться, особенно женщины. Усиление страсти может быстро сделать из любого умиротворенного отличника тупого, агрессивного бездаря. Деграция системы образования началась с сексуальной революции. Белая раса сейчас практически вырождается, школьники уже с 9–10 лет активно интересуются сексом. Более того, сейчас вводятся уроки секса, в западных странах в первых классах, где обучают тому, что свободный ранний секс, гомосексуализм – это нормально и полезно, а потом удивляются, почему дети такие тупые, наглые и эгоистичные. Секс, особенно ранний, очень усиливает эгоизм и желание наслаждаться.

**Тут одно средство – максимально оградить от этого подростков, запретить смотреть телевизор и Интернет, запретить компьютерные игры. Не нужно бояться слова «нет» – ведь любая нормальная мать строго запретит своему ребенку наркотики. Не нужно иметь дома телевидения: если какой-то фильм понравился, его можно посмотреть на диске. Недавно мне переслали статистику, говорящую о том, что около 80% Интернета – это порнография.**

Нужно научить ребенка отдавать, служить, дать ему почувствовать, что это – высшее наслаждение.

У ребенка обязательно должны быть семейные обязанности по дому. Моя мать очень переживала, что я так и вырасту эгоистом: она заставляла меня много работать по дому, помогать другим, максимально ограничивала меня от раннего знакомства с сексом и полностью запрещала употреблять спиртное, даже шампанское и пиво.

Когда к нам приходили гости, а особенно летом это было чуть ли не ежедневно, или где-то на пикнике, когда все вкусности были приготовлены, моей обязанностью было разложить все угощения, а иногда и отнести соседям, и только потом есть самому. Уверен, что теми немногими положительными качествами, которые проявлены в моем в характере, я во многом обязан своим родителям и строгим наставникам.

Лучше, если семья многодетная, – там эгоизму вырасти сложно. Нужно самим понять и объяснить ребенку, что ранний секс вреден и духовно, и физически, а также разлагает нравственно. Это подтверждается результатами исследований многих ученых.

Чем раньше ребенок знакомится с половой жизнью, тем менее успешным он будет после 30 лет, и тем более

будет несчастным. Нет ни одного доказательства пользы ранней сексуальной жизни, а вреда от нее столько, что даже не перечислить...

Особенно опасна порнография. Вы можете даже заметить, как резко ваш сын или дочь изменились в худшую сторону, стали тупеть, стали более раздражительными, циничными: это происходит, как только они один-два раза посмотрели порнографию.

Следующий шаг – это включение схемы деградации, которая дана выше. Кстати, к взрослым это относится не в меньшей степени. Семья у таких людей едва ли протянет долго, а детей либо не будет, либо они едва ли вырастут здоровыми и счастливыми.

Обратите внимание, что там, где еще сохранился институт семьи и рождается много здоровых детей (это Восток, Индия и Китай), порнография не приветствуется, а в Китае она под строгим запретом. Там никакой психолог или еще кто-либо не станет вам советовать погрузиться в «положительные» эмоции (секс, гулянки, измены, просмотр низкопробных фильмов и т. д.).

Сейчас вы чуть ли не в каждой газете можете найти статью о том, насколько полезен секс и что им нужно заниматься как можно чаще (там же вы встретите и рекламу сигарет, и информацию о полезности спиртного в небольших дозах).

Согласно восточной психологии и медицине, а также учениям всех духовных и религиозных школ (за очень редким исключением различных, как правило псевдодуховных, учителей), деградация личности и общества начинается с того, что утрачиваются семейные ценности и дается «свобода» сексуальной энергии. Вначале это приносит наслаждение и «положительные» эмоции, но в результате у человека, и особенно у подростков, закрывается будучее.

Многие современные врачи и психологи исходят из того, что мы есть тело, или даже просто приложение к своим половым органам, поэтому легко наставляют и взрослых и детей на путь вожделения и страсти, лишая людей в конечном итоге возможности быть здоровыми, счастливыми и по-настоящему успешными. А цивилизация, почти лишенная неподкупных духовных лидеров, все более погружается во всевозможные кризисы.

И еще важный факт: совместное обучение мальчиков с девочками ввел только Ленин. До этого тысячи лет мальчиков с девочками обучали отдельно, и это лишь положительно влияло на воспитание. **Вся практика**

**педагогов показывает, что концентрация внимания в смешанных группах значительно ниже, чем в классах отдельного обучения мальчиков и девочек.**

К тому же, девочки развиваются быстрее мальчиков, и поэтому они, как правило, лучше успевают, что вызывает агрессию у мальчиков с их естественной склонностью к лидерству. Те, кто читает лекции в кадетских корпусах или в группах с отдельным обучением, знают, что там полная тишина и высокая успеваемость по сравнению со смешанными группами их сверстников в школах того же города.

Если женщина рождает с помощью кесарева сечения или с обезболивающим уколом в позвоночную область (эпидуральная анестезия), стремясь избежать боли (второй случай более негативный), – это нарушение законов природы, дающее много отрицательных эффектов, и в том числе это может

усилить у неё и у её детей потребительский настрой.

Поэтому если нет строгих медицинских предписаний, то нужно рожать естественным образом, и – что очень важно – ребенок после родов должен как можно больше находиться на руках у матери. Об этом в доступной форме рассказывается в замечательной книге Жан Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым».

**2. Гнев: желание обладать и наслаждаться приводит к тому, что ребенок утрачивает все хорошие нравственные качества и не может терпеть, если что-то идет не так, как ему бы хотелось, или он не получает того, что хочет; это вызывает вспышки гнева, агрессии.** Современные фильмы приучают к тому, что агрессия, неуважение родителей и старших – это нормально, это «круто».

Важно с детства учить ребенка терпению, тому, что испытать боль в какой-то степени естественно и неизбежно в этом мире, и, наоборот, без усилий, без аскезы нельзя ничего достичь; возвращать в нем умение внутренне принимать всех людей такими, какие они есть.

**Следует учить детей, что всё, что происходит неожиданно и помимо нашей воли, – это проявления судьбы, и вообще – что всё происходит по воле Бога. Внутри, да и внешне, мы на все должны реагировать с благодарностью.** Если нам что-то не нравится, внешне нам следует производить действия, направленные на исправление ситуации, но внутри мы все принимаем. Следует объяснить ребенку, что гнев – это самая разрушительная эмоция, стараться развивать у него тонкое чувство юмора.

*Приучать к словам вежливости и благодарности, запретить выражаться на современном плебейском сленге. Будьте сами образцом вежливой культурной речи и никогда не позволяйте детям выражаться некультурно, а если кто-то говорит так, останавливайте и его.*

Приучать к словам вежливости и благодарности, запретить выражаться на современном плебейском сленге. Будьте сами образцом вежливой культурной речи и никогда не позволяйте (по крайней мере при вас) детям выражаться некультурно, а если кто-то говорит так в вашем присутствии, останавливайте и его.

Начиная с периода беременности матери и до достижения ребенком трех лет в доме обязательно должны звучать классическая музыка и духовные песнопения. Это очень благотворно действует на характер человека. Есть научные исследования, говорящие о том, что если ребенок до 3–4 лет не слушал такую музыку, а слушал рок, особенно тяжелый, и современную «попсу», у него уже не выработается вкус к возвышенной музыке: ему всегда будет нравиться только низкопробная музыка.

Музыка, звуки оказывают колоссальное влияние на наше сознание. Подробней об этом и о других важных исследованиях и психологических приемах вы можете прочитать в книге Масару Ибука «После трех уже поздно», которую мы вам очень рекомендуем.

И последняя рекомендация: как можно реже кормите ребенка мясом – оно очень усиливает агрессию, вожделие. Если вы поймете пользу отсутствия мяса на тарелке ребенка, вы навсегда станете вегетарианцем. Но многим может показаться, что это «уже слишком»: тут хотя бы убедить общественность, что беременной женщине и младенцам нельзя спиртное и сигареты вообще...

**3. Жадность развивается у ребенка по многим вышеописанным причинам и является больше их следствием.** Для того чтобы поддерживать «положительные» эмоции, человеку нужно все больше денег. По мере деградации он становится ради денег готовым на всё, кроме того, чтобы работать и служить близким, а также обществу в целом в соответствии со своим предназначением.

Мечты большинства современных подростков – это стать теми, кто ничего не делает и много получает: то есть в их представлении это артисты, модели, проститутки, политики, торговцы и даже воры...

Участие в различных лотереях, игра в казино, азартные игры очень усиливают потребительский дух. Не позволяйте этого ни себе, ни своим детям. Участвуйте с детьми в благотворительных мероприятиях, помогайте и служите людям вместе. Учите скромности и смирению. Не нужно ребенка слишком баловать после 5 лет. Не нужно покупать ему последние модели телефонов, компьютеров, машин и прочее.

Покупайте что-нибудь попроще и следите, чтобы он пользовался этим долго. Покупайте только необходимое, а еще лучше приучайте его зарабатывать само-

стоятельно, с подростковых лет, учите его цене денег. Можно покупать и что-то не особенно необходимое, но очень важное для ребенка, но нужно учить его этим делиться и использовать это для служения другим, а не для того, чтобы гордиться тем, что у других этого нет, возвышаясь таким образом над менее материально обеспеченными сверстниками.

Запретите смотреть фильмы, которые учат тому, что легкие деньги – это нормально, а честно трудиться, быть моральным и нравственным, верным семейным ценностям – это пережитки прошлого и удел неудачников. Объясните, что ребенок, растущий в неблагополучной семье или – самое трагичное – вообще без семьи, счастливым и здоровым быть не может, и в общем-то это относится ко всем возрастам.

Очень важно, как человек, и особенно ребенок, ест, ибо многие подсознательные программы закладываются во время еды.

Очень желательно, чтобы перед едой ребенок был приучен молиться и, перед тем как есть, кормить бедных или просто лучший кусок отдавать родителям, младшим братьям и сестрам, кушать в спокойной атмосфере, тщательно пережевывая пищу. Это воспитывает привычку быть отдающим и уважать окружающих, в первую очередь родителей. Ибо, если ребенок не уважает родителей, он едва ли будет прогрессировать.

Все религии говорят: «Чти отца и мать свою». Японские ученые исследовали поведение тех собак, которые вдруг становились очень агрессивными по отношению к хозяевам, и обнаружилось, что в этих семьях в первую очередь стали кормить собак, а только потом ел хозяин. Таким образом у собак срабатывал инстинкт: они начинали считать себя выше хозяев, решали, что их желания главнее.

Во всех продвинутых культурах знали об этом, поэтому было правилом принимать пищу всей семьей. Отец сидел на почетном месте, и первым есть начинал он, потом мать, никто не заискивал перед младшими чадами. Конечно, благоприятно когда младшие видят, как родители делятся друг с другом и с детьми едой и стремятся служить друг другу.

Здоровья и счастья вам и вашим детям!

Рами Блект



*Рами Блект, доктор философии в области альтернативной медицины. Издатель международного журнала «Благодарение». Автор книг, ставших бестселлерами в России и других странах.*

# ВЕЛИКИЕ ФИЛОСОФЫ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

## СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ



**Автор книг, которые разошлись тиражом более 15 миллионов, особенно рекомендуем вам серию его книг «Воспитание родителей».**

«Причина распада семей, мне кажется, заключается в незнании, что есть человек.

Человек, в первую очередь, это душа, потом сознание, а потом тело. Семейные вопросы нужно решать, исходя в первую очередь из интересов души, а не тела.

Отрицая существование души, утверждая, что сознание – это только функция тела, учёные пытаются укрепить семью через правильный секс и здоровое питание. С этой точки зрения семья будет тем крепче, чем больше будет жилплощадь и выше зарплата, чем больше будет квадратных метров, чем больше будет детей. Жизнь свидетельствует об обратном: чем лучше материальные условия, тем быстрее распадаются семьи.

В семьях, где оба супруга с высшим образованием, чаще рождаются дети с умственной патологией. У женщин с высшим образованием реже рождаются дети. Для того чтобы стать полноценным родителем, воспитать себя как родителя, нужно в первую очередь заботиться о своей душе. Душа живёт любовью. Там, где есть любовь, всегда будет нормальная семья, здоровые дети и болезней будет меньше.

**Пренебрежение к родителям, которых мы всегда подсознательно любим, которые дали нам жизнь, весьма укорачивает время нашего существования.**

**Пренебрежительное отношение к Богу оборачивается вырождением и гибелью потомков.**

Женщины часто выходят замуж не по любви, потому что по своей наивности не умеют обращаться с любовью. Пока у неё есть сексуальный восторг и сильные чувства к мужу, она готова ему уступать и ему прощать.

Постель может уладить любые конфликты. Но как только наслаждение ослабло, она считает, что мужа разлюбила. И позволяет себе унижать его мыслями и словами, упрекать, осуждать и обижаться. А потом удивляется, почему у неё болеют и умирают дети. Вспомните библейскую Мелхолу, жену Давида, которая любила его и которая осудила его, как ей казалось, за недостойное поведение. После этого она стала бесплодной.

...Я начал вспоминать случаи, когда ощущение явного превосходства у мужчин и женщин давало трагические последствия. Оказывается, у мужчин долгая эмоция превосходства даёт травмы, переломы, несчастья и смерть.

У женщин чувство превосходства в основном бьёт по детям. Если у женщины в период беременности часто бывали обиды на мужа и осуждение его, то возникшее чувство превосходства может привести к тому, что ребёнок родится инвалидом, будет часто травмироваться или погибнет.

**Кстати, когда человек обвиняет себя и плохо думает о себе, – это тоже чувство превосходства, только над собой. Над своим телом, над своим характером, своими эмоциями, своей судьбой. Нужно осознавать своё внешнее несовершенство и при этом любить и воспитывать себя.**

Я недавно взглянул на молодую девушку, пришедшую на семинар. У неё в поле был мёртвый ребёнок по моей терминологии. Причина была следующая: недовольство собой, своей внешностью, своим ростом, ситуацией, в которой она пребывала. Это чувство превосходства над собой могло ей дать не только больных детей, но и рак груди, проблемы с мочеполовой системой.

**Размер наших возможностей в среднем чётко соответствует нашему умению любить, количеству внутренней энергии, которая является фундаментом наших способностей и любого человеческого счастья.**

**Более здоровые дети рождаются, когда супруги в первую очередь друзья, а не любовники. Тогда страсть не закрывает любовь.**

Здоровье ребёнка складывается из наследственности, устремлений, умонастроения, характера и поведения родителей. Если за несколько лет до зачатия мировоззрение, устремления и поведение матери направлены на любовь, то при самой тяжёлой наследственности ребёнок может быть чистым и здоровым. Правда, нельзя жёстко делить ответственность между родителями. Внутреннее состояние отца также сильно сказывается на детях».

## ЭКХАРТ ТОЛЛЕ



**Автор потрясающих книг «Сила настоящего», «Новая земля» и «Пробуждение вашего предназначения», разошедшихся миллионными тиражами. Сейчас эти книги можно приобрести и на русском языке.**

**Родился в Германии, закончил Кембриджский университет в Англии, живет в Канаде. Читает лекции на английском, немецком и испанском языках.**

## РОДИТЕЛИ: РОЛЬ ИЛИ ФУНКЦИЯ?

Разговаривая со своими детьми, многие родители играют роли. Они используют дурацкие звуки и словечки. Они относятся к ребенку снисходительно, а не как к равному. Тот факт, что вы пока что больше знаете или что вы выше ростом, не означает, что вы с ребенком не равны. Большинство взрослых в какой-то момент своей жизни становятся родителями.

Быть отцом или матерью – это одна из самых распространенных ролей. Кардинальный вопрос заключается в следующем: можете ли вы выполнять функцию родителя – и делать это хорошо, не отождествляясь с ней, т. е. не превращая ее в роль. **Важная часть родительской функции заключается в том, чтобы обеспечивать потребности ребенка, оберегать его от опасности и время от времени говорить ему, что делать, а чего не делать.** Однако, когда вы отождествляетесь с функцией родителя, когда ваше самоощущение целиком или во многом проистекает из нее, тогда эта функция легко может стать гипертрофированной, а внимание к ней – чрезмерным, и она полностью завладеет вами. Удовлетворение детских потребностей становится избыточным и превращается в баловство; стремление оградить детей от опасности превращается в излишнюю опеку, мешающую им познавать мир и приобретать свой собственный опыт, что им крайне необходимо. **Разъяснения касательно того, что нужно делать детям, а что – нет, приобретают форму жесткого контроля и давления.**

Более того, отождествление с ролью родителя сохраняется и когда потребность в данных функциях уже давно отпала. Часто родители не могут перестать быть родителями, даже когда их ребенок становится взрослым. Они не могут расстаться с потребностью в том, чтобы дети в них нуждались.

**Даже когда взрослому ребенку уже сорок, родители не могут освободиться от мысли: «Я лучше знаю, что для тебя хорошо».** Они продолжают непроизвольно играть роль родителей, и настоящие человеческие отношения становятся невозможными. Родители определяют себя через эту роль и бессознательно боятся потерять свое «я», если они перестанут быть родителями. Если же их желание контролировать своего взрослого ребенка или влиять на его поступки встречает противодействие – как это обычно и бывает, – они начинают его критиковать и выражать свое неодобрение или же пытаются вызвать у ребенка чувство вины в бессознательной попытке сохранить свою роль и образ своей личности. Внешне это выглядит так, будто они проявляют заботу о ребенке, – и они сами в это верят. Но в действительности они озабочены лишь сохранением своего ролевого отождествления. Все эгоистические мотивации сводятся к самовозвы-

шению и собственной выгоде, порой тонко замаскированным даже от того, в ком говорит и действует эго.

Мать или отец, отождествляющиеся с ролью родителей, также могут пытаться использовать детей для обретения большей ценности, направляя на них потребность эго манипулировать другими людьми, чтобы восполнить чувство недостаточности, которое оно непрерывно испытывает. **Если бы преимущественно бессознательные установки и мотивации, лежащие в основе непреодолимого желания родителей манипулировать своими детьми, были осознаны и озвучены, то, скорее всего, они бы частично или полностью включали в себя следующее: «Я хочу, чтобы ты достиг того, чего не удалось достичь мне; я хочу, чтобы ты стал кем-то в этом мире, чтобы благодаря тебе и я кем-то стал. Не разочаруй меня! Я столько ради тебя пожертвовал. Цель моего недовольства – заставить тебя почувствовать себя настолько виноватым, чтобы ты, наконец, подчинился моим желаниям. Что и говорить: я лучше знаю, что тебе нужно. Я люблю тебя и буду продолжать любить, если ты будешь делать то, что, по моему убеждению, для тебя правильно».**

Осознание подобных бессознательных мотиваций делает очевидной их абсурдность. Стоящее за ними эго – равно как и его дисфункция – становится видимым. Некоторые родители, с которыми я разговаривал, вдруг понимали: «Боже, неужели я все это делаю?» Как только вы начинаете осознавать, что вы делаете или делали, тщетность этой тактики становится очевидной и данная бессознательная модель поведения отмирает сама собой. Осознанность – величайший двигатель перемен.

**Если ваши родители ведут себя подобным образом, не говорите им, что они страдают неосознанностью и находятся в плену эго. Скорее всего, это еще больше усугубит их неосознанность, потому что эго станет защищаться. Поэтому достаточно просто увидеть, что все это – эго, а не их истинная суть.** Даже самые глубоко укоренившиеся эгоистические модели поведения иногда распадаются почти чудесным образом, если не оказывать им внутреннего сопротивления. Сопротивление лишь придает им сил. Но даже если они не распадутся, вы сможете принимать поведение ваших родителей с состраданием. Без необходимости реагировать на него, т. е. не персонализируя его.

**Осознайте также ваши собственные бессознательные предположения, лежащие в основе ваших старых поведенческих реакций. «Родители должны одобрять то, что я делаю. Они должны понимать меня и принимать таким, какой я есть». В самом деле? А почему? В действительности они не делают этого просто потому, что не могут. Их раз-**

вивающееся сознание еще не совершило квантового скачка к осознанности. Они еще не могут разотождествиться со своей ролью. «Да, но я не могу чувствовать себя счастливым и быть довольным тем, какой я есть, пока не получу их одобрения и понимания». В самом деле? А влияет ли их одобрение и понимание на то, какой вы есть? Все эти неисследованные предположения вызывают массу негативных эмоций и лишних страданий.

**Будьте бдительны. Не являются ли некоторые мысли, возникающие у вас в уме, голосом вашего отца или матери, который вы превратили в свой собственный и который говорит примерно следующее: «Ты бездарь. Ничего путного из тебя не выйдет» – или же озвучивает какое-то другое суждение или умственную позицию? Если в вас есть осознанность, вы сможете понять, что этот голос в вашей голове – всего лишь старая, обусловленная прошлым мысль.**

Если в вас есть осознанность, вам уже не нужно верить каждой мысли, которая приходит к вам в голову. Это просто старая мысль, вот и все. Осознанность – это Присутствие, и только Присутствие может растворить в вас бессознательное прошлое.

**«Если вы считаете себя таким уж просветленным, – сказал Рам Дас, – попробуйте провести неделю со своими родителями». Хороший совет. Отношения с родителями не только закладывают основу ваших будущих отношений с людьми, но и являются хорошей проверкой степени вашего Присутствия.**

Чем больше в ваших отношениях общего прошлого, тем выше должна быть степень вашего Присутствия; иначе вы будете вынуждены переживать это прошлое снова и снова.

## ОСОЗНАННОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Многие дети таят в себе гнев и обиду на родителей. И часто причиной тому становится фальшь в отношениях между взрослыми и детьми. Ребенок всей душой хочет, чтобы каждый из родителей был для него человеком, а не играл роль отца или матери, даже если он или она делают это очень добросовестно.

Просто делать – всегда мало, если вы забываете Быть. Эго ничего не знает о Бытии и уверено, что в конечном счете вы спасетесь через делание. Если вы зажаты в ти-

сках эго, то верите, что, делая все больше и больше, вы в конце концов накопите достаточно «деяний» и когда-то в будущем это даст вам чувство завершенности. И не надейтесь. Вы просто потеряетесь в делании. Целая цивилизация теряет себя в делании, не упроченном в Бытии и потому тщетном.

Как привнести Бытие в хлопотную семейную жизнь и в отношения со своим ребенком? Секрет в том, чтобы уделять ребенку внимание.

Есть два вида внимания. Один вид основан на форме. Другой вид – это бесформенное внимание. Внимание, основанное на форме, всегда так или иначе связано с действием или оценкой: «Ты сделал домашнее задание? Ешь обед. Убери свою комнату. Почисти зубы. Сделай то. Не делай этого. Не копайся, поторопись!»

Что еще нам нужно сделать? Этот вопрос – довольно точное обобщение семейной жизни большинства людей.

Внимание, основанное на форме, конечно, необходимо и должно иметь место, но если в ваших отношениях с ребенком нет ничего другого, это говорит об отсутствии жизненно важного измерения, и тогда Бытие полностью заслоняется деланием или, как говорил Иисус, «мирскими заботами». Бесформенное же внимание неотделимо от Бытия. Каким образом?

Когда вы смотрите на своего ребенка, слушаете его, прикасаетесь к нему или помогаете ему что-то делать, вы предельно внимательны и спокойны, полностью присутствуете в происходящем и не хотите ничего, кроме настоящего момента – такого, какой он есть. Тем самым вы создаете пространство для Бытия. В этот момент, если вы в нем действительно присутствуете, вы не отец и не мать. Вы – предельное внимание, покой, Присутствие, которое слушает, смотрит, прикасается и даже говорит. Вы – Бытие в основе действия.

## ПРИЗНАЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА

Вы – человеческое существо. Что это значит? Владеть жизнью – не значит управлять ею, а значит найти равновесие между человеком и Бытием.

Мать, отец, муж, жена, молодой, старый, роли, которые вы играете, функции, которые вы выполняете, и любые ваши действия – все это принадлежит человеческому измерению. У него есть свое место, и его надо уважать, но только для полноценных, по-настоящему осмыслен-

*Когда вы смотрите на своего ребенка, слушаете его, прикасаетесь к нему или помогаете ему что-то делать, вы предельно внимательны и спокойны, полностью присутствуете в происходящем и не хотите ничего, кроме настоящего момента – такого, какой он есть. Тем самым вы создаете пространство для Бытия. В этот момент, если вы в нем действительно присутствуете, вы не отец и не мать. Вы – предельное внимание, покой, Присутствие, которое слушает, смотрит, прикасается и даже говорит. Вы – Бытие в основе действия.*

ных отношений и такой же жизни этого недостаточно. Как бы вы ни старались и каких бы ни достигали высот, одного человеческого измерения недостаточно. Кроме этого, есть еще Бытие. Оно ощущается в покое и чутком присутствии самого Сознания – Сознания, которым вы являетесь. Человек – это форма. Бытие бесформенно. Человек и Бытие не разделены, а переплетены.

В человеческом измерении вы, бесспорно, превосходите своего ребенка. Вы крупнее, сильнее, больше знаете, больше можете. Если вам знакомо только это измерение, вы будете чувствовать свое превосходство над ребенком, пусть и неосознанно. И также неосознанно вы будете заставлять его чувствовать себя ниже вас.

Между вами и вашим ребенком нет равенства, потому что в ваших отношениях есть только форма, а по форме вы, конечно, не равны. Вы можете любить своего ребенка, но это будет всего лишь человеческая любовь – обусловленная, собственническая и периодическая. Вы равны только за пределами формы, только в Бытии. И лишь когда вы откроете в себе это бесформенное измерение, в ваши отношения сможет войти истинная любовь. Присутствие, которым вы являетесь, вневременное «я есть» узнает себя в другом, и другой – в данном случае ребенок – чувствует, что его любят и, иначе говоря, узнают.

**Любить – значит узнавать себя в другом. Тогда «инакость» другого предстает как иллюзия, свойственная чисто человеческому миру, миру формы.**

Страстное желание любви, которое есть в каждом ребенке, – это желание, чтобы его признали не только на

уровне формы, но и на уровне Бытия. Если родители уделяют внимание только человеческому измерению ребенка и пренебрегают Бытием, ребенок будет чувствовать, что его отношения с ними неполноценны, что в них не хватает чего-то жизненно важного, и тогда в нем будет накапливаться боль и иногда и неосознанная обида на родителей. Эти боль и обида словно говорят: «Почему вы меня не признаете?»

Когда вас кто-то признает, Бытие глубже входит через вас обоих в этот мир. Это любовь, которая спасает мир. Я говорил об отношениях между вами и вашим ребенком, но сказанное, конечно, одинаково применимо к любым человеческим отношениям.

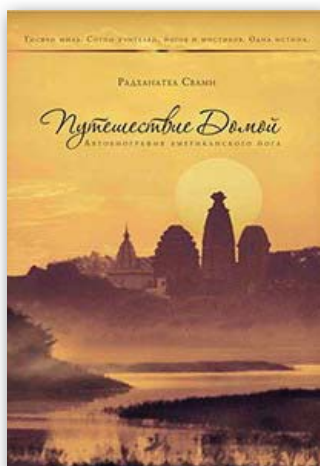
Сказано: «Бог есть любовь», но это не совсем верно. Бог – это единая жизнь внутри и вне бесчисленных форм жизни. Любовь предполагает двойственность: любящий и любимый, субъект и объект. Поэтому любовь – это осознание единства в мире двойственности. Это рождение Бога в мир формы.

**Любовь делает мир менее мирским, менее плотным, более прозрачным для божественного измерения, для света самого сознания.**



*Вы прочитали выдержку из книги «Новая земля» Экхарта Толле, которую мы рекомендуем приобрести в книжных магазинах. Выпустило книгу издательство «Рипол». «Новая Земля» — феномен международного масштаба. Книга, в короткое время ставшая классикой духовной литературы.*

## ПУТЕШЕСТВИЕ ДОМОЙ



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

Впрочем, книга красноречиво говорит сама за себя. Прочитав всего одну-две фразы, читатель неожиданно для себя (и безо всякого дальнейшего сопротивления) становится ее пленником и больше уже не нуждается ни в какой рекламе.

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

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

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

# ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ДУХОВНЫХ ТРАДИЦИЯХ

**Семья древнее государства. Отец, мать, супруг, супруга, сын, дочь существовали прежде, нежели семьи разрослись в народ и образовалось государство. Поэтому жизнь семейную в отношении к жизни государственной можно сравнить с корнем дерева. Чтобы дерево зеленело, цвело и приносило плод, необходимо, чтобы корень был крепок и приносил дереву чистый сок. Так, чтобы жизнь государственная сильно и правильно развивалась, процветала образованностью, приносила плод общественного благоденствия, – для этого нужно, чтобы жизнь семейная была крепка благословенной любовью супружеской, священной властью родительской, детской почтительностью и послушанием и чтобы вследствие того из чистых стихий жизни семейной естественно возникали столь же чистые начала жизни государственной.**

**Современный порядок жизни совсем другой, он провоцирует разрушение традиционных семейных связей. И для мужчин, и для женщин все большее значение приобретают работа, успехи в профессиональной области, стремление к обогащению. У современных родителей не остается ни физических, ни душевных сил для воспитания детей. И даже верующие люди часто не воспринимают общение с супругом и детьми как нечто духовно значимое в жизни.**

**Ниже мы приведем мнение основных мировых религий относительно семьи и воспитания детей.**

## Ведическая традиция

Воспитание детей в ведической традиции начинается не с момента рождения, а задолго до зачатия, с воспитания будущих родителей. Ребенок смотрит на окружающий мир глазами родителей, и у него формируется такое же представление о мире, какое существует в его семье. Все это уходит в подсознание и служит неосознанным путеводителем по жизни. Не зря есть семейная карма, где многие часто по кругу совершают одни и те же ошибки, и выйти за пределы семейных сценариев очень сложно.

Дети – это будущее, а здоровое потомство является гарантией мира и благополучия в обществе. Государство, в котором разрушается институт семьи, неизбежно погибает. Всё это знали древние мудрецы, стоявшие у вершин власти в те времена, поэтому семье и воспитанию детей придавалось огромное значение, в отли-

чие от современной западной культуры, где семья разрушается пропагандой вседозволенности, поклонения телесным удовольствиям, деньгам и инстинктам.

В древнем священном писании Шримад-Бхагаватам говорится: «Забота о ребёнке является главным долгом родителей, потому что, если родители будут уделять должное внимание своим детям, все общество будет состоять из благочестивых людей, которые смогут поддерживать мир во всем мире и заботиться о процветании своей страны и всего человеческого рода» (ШБ. 3. 31. 5).

Мальчиков и девочек, будущих отцов и матерей, приучали к нравственности, уважению к родителям, ответственности и заботливости, учили жить в безусловной любви, в гармонии на всех уровнях.

Современный ведический святой и проповедник Бхактиведанта Свами призывал своих последователей воспитывать своих детей в сознании Бога. Что значит в сознании Бога? Это означает видеть и слышать единого Бога во всех и всех в Нём и в конечном счёте сознавать единство всего сущего, жить любовью и служить Ему. «Того, кто не презирает плоды своего труда, но и не стремится к ним, считают всегда живущим в отречении от мира. Преодолев влияние двойственности, такой человек легко сбрасывает оковы материального рабства и обретает полное освобождение» (Бхагавад-Гита. 5. 3).

Другой современный святой Свами Шивананда учил: «Любые действия привязывают к миру, за исключением тех, которые совершаются как жертвоприношение. Тому, кто все действия посвящает Господу, материальное рабство не грозит». Материальное рабство – это зависимость от инстинктов, когда для человека самое главное в жизни – исполнение желаний его тела, благополучная судьба, статус, ощущение своего превосходства над другими и над собой, внутреннее неприятие любых болезненных событий и ненависть к тому, кто ущемляет ощущение комфорта. Тот, кто видит во всём





Божественное присутствие, единство, кто в любых неприятностях видит данную Богом возможность пойти к Нему, свободен от материального рабства.

Всегда считалось, что неуважение к родителям ведёт к разрушению семейных традиций, а это приводит к утрате веры в Бога и разрушению нравственности.

Женщины получают свободу действий, теряют целомудрие, развращаются, вступают в беспорядочные половые связи с мужчинами и рожают потомство с большой ущербной душой. Безответственные мужчины становятся физически, интеллектуально и духовно слабыми, перестают заботиться о семье, род деградирует и прекращает своё существование.

В священном ведическом писании «Бхагавад-Гите» так и написано: «Когда в роду воцаряется безбожие, о Кришна, женщины в нём развращаются, а развращение женщин, о потомок Вришни, приводит к появлению на свет нежеланного потомства. Рост числа нежеланных детей неизбежно приводит к тому, что члены семьи и люди, разрушающие семейные традиции, попадают в ад.

С вырождением рода, праотцов ждёт падение, ибо потомки перестают подносить им пищу и воду. Грехи тех, кто разрушает семейные традиции и способствует появлению нежеланных детей, останавливают деятельность на благо семьи и общества в целом. О Кришна, хранитель рода человеческого, я слышал из наставлений, что те, чьи семейные традиции разрушены, навеки поселяются в аду...» (БГ. 1. 40–43). Поэтому в древности цари строго следили за нравственностью своих подданных.

К зачатию ребенка в ведической традиции относились со всей ответственностью: супруги как минимум за год проходили очищение физически и ментально, с помощью астролога выбирали благоприятный день для зачатия. Сам процесс зачатия происходил в чистом месте, в благоприятное время, в возвышенном состоянии сознания, в пространстве любви. Беременность проходила в благости: женщина проводила её дома в атмосфере спокойствия, умиротворения. Сразу после рождения ребенку давали грудь и не уносили его от матери. Малыша кормили грудью максимальное время.

Кормление грудью способствует установлению близких взаимоотношений между матерью и ребенком. Возникновение теплых эмоциональных взаимоотношений очень важно для психического здоровья женщины: это завершает весь процесс изменений в психике, которые возникают во время беременности. Если же этот про-

цесс нормально не завершился по какой-либо причине, то у женщины может развиваться некорректируемое нарушение в психике, которое называется «продолжающиеся роды». И даже когда ребенок уже вырастет, женщина будет как бы продолжать его «рожать» и относиться к нему как к маленькому. Такая чрезмерная опека со стороны матери может нанести серьезный вред психике ребенка. Поэтому очень важно, чтобы процесс родов нормально завершился контактом между матерью и ребенком.

*Древний мудрец Чанакья утверждал, что к ребенку до пяти лет относятся как к царю, его не наказывают, потому что в этот период формируется базовое доверие, формируется психика и тип нервной деятельности ребенка. В это время нужно как можно чаще брать ребенка на руки, на колени – в общем, сделать все, чтобы он чувствовал постоянную любовь и заботу родителей.*

Известный древний мудрец Чанакья утверждал, что к ребенку до пяти лет относятся как к царю, его не наказывают, потому что в этот период формируется базовое доверие, формируется психика и тип нервной деятельности ребенка. В это время нужно как можно чаще брать ребенка на руки, на колени – в общем, сделать все, чтобы он чувствовал постоянную любовь и заботу родителей.

Но с пяти лет и до пятнадцати, говорил Чанакья, нужно использовать «палку для воспитания» (это относится только к мальчикам, девочек никогда не били). Нужно проявлять строгость в воспитании, что способствует формированию у ребенка

определенной системы моральных ценностей. Но после 15 лет нужно относиться к нему, как к другу, и прекратить наказывать и контролировать, так как со стороны подростка это будет восприниматься как унижение. Если упустить возможность для воспитания, которая существует с 5 до 15 лет, потом уже будет поздно воспитывать, тогда ребёнок уже сам начнет воспитывать своих родителей.

В ведической традиции считается, что мальчиков должен воспитывать отец, а девочек – мать. Когда матери воспитывают сыновей, а отцы воспитывают дочерей, то дети не могут получить в необходимой мере то, что им нужно. Хотя внутренне родители имеют очень горячее желание дать любовь ребенку, но получается, они дают ее не в том виде, в котором она приемлема для ребенка.

Например, такой фактор, как предложение помощи родителями ребенку. Если помощь предложить мальчику, он чувствует себя оскорбленным. Мужчины по своей природе знают, насколько это серьезное оскорбление – услышать от кого-то предложение о помощи, если он о ней не просил. Это значит признать его некомпетентность, несостоятельность, его слабость.

Для девочки предложение помощи означает заботу, что позволяет ей чувствовать себя любимой. Поэтому девочкам всегда нужна повышенная доза заботы и

любви, чтобы она могла больше доверять мужчинам и полагаться на них. Это помогает ей получить правильное мужское покровительство и очень ценное для каждой женщины качество – способность следовать, что, по Ведам, обеспечивает ей возможность быть счастливой в браке.

Следовать – это означает, что женщина не оспаривает решения мужа или то направление, в котором двигается человек, за которым она следует. В браке это называется верность. Само слово «верность» имеет тот же корень, что и слово вера, т. е. хранить верность означает верить. «Для жен не существует отдельно жертвоприношения, обета, поста; в какой мере она повинуется мужу, в такой же она прославляется на небе» (Законы Ману. 5. 155).

Девочек учат доброте, состраданию, мягкости характера, чуткому отношению к окружающим, способности проявлять снисходительность, скромности, склонности служить и принимать взгляды мужа. Девочка тем больше становится способной проявлять верность, веру в близкого человека, чем больше заботы она получила в детстве. В свою очередь, мальчику нужна большая доза доверия, признания, поощрения.

Если женщина груба, холодна, своенравна, не уважает и критикует своего мужа, не дорожит им, то это приводит к разным негативным изменениям в женском организме, прежде всего к гормональным.

Такая женщина уже вряд ли сможет нормально рожать, вскармливать и воспитывать ребёнка (дети подсознательно не будут уважать отца, если его не уважает жена). Она теряет всю свою красоту, её муж может уйти от неё или начать пить спиртное. «Из-за неверности мужу жена в мире снискивает презрение, [а] после смерти оказывается в чреве шакала и мучается ужасными болезнями» (Законы Ману. 5. 164).

По сути, воспитание детей происходит автоматически: если дом наполнен атмосферой любви, радости, служения, искренности, чистых отношений, ребенок впитывает эту атмосферу с рождения, его мировоззрение и отношение к миру формируется на этой благодатной почве.

Для такого ребенка весь его мир наполнен счастьем. И мать, и отец – его духовные учителя – способны дать своему чаду истинное знание, воспитывать его на основе любви и культивировать в нем благостные качества характера, возможно, даже ломая стереотипы его прошлых жизней.

Поэтому воспитание детей родителями начинается с воспитания самих родителей и отношений между самими родителями. Ребёнок является просто зеркалом отношений родителей в семье. Именно поэтому для родителей, не знающих этого простого правила, воспитание детей становится невыносимой мукой.

## Христианство

Из семейств составляется государство. Поэтому, «если отцы и начальники семейств, по выражению Апостольскому, непорочны, одной жены мужа, трезвы, целомудренны, благочинны, честны, хорошо управляющие домом своим, если в своем комнатном владычестве правильно и верно действуют разумно употребляемой властью, опытным словом, добрым примером; если содержат своих домашних в порядке и послушании» (1 Тим. 3), учат любви к Богу и к ближним, отслеживают и охраняют их нравы, то обретают семейное счастье, душевный покой и выполняют своё предназначение.

По слову святителя Иоанна Златоуста, брак стал для христиан «таинством любви», в котором участвуют супруги, их дети и Сам Господь. Совершение этого таинственного союза любви возможно лишь в духе христианской веры, в подвиге добровольного и жертвенного служения друг другу.

Для каждого из своих членов семья является школой любви как постоянной готовности отдавать себя другим, заботиться о них, оберегать их. На основании взаимной любви супругов рождается родительская любовь, ответная любовь детей к родителям, бабушкам, дедушкам, братьям и сестрам. Радость и горе в духовно здоровой семье становятся общими: все события семейной жизни объединяют, усиливают и углубляют чувство взаимной любви. Такое супружество становится благословлённым Богом.

Напротив, от нарушения законов семейной жизни, измен и погони за наслаждениями происходят дурные последствия для детей, общества и государства. Так, «неблагословенный» брак лишает благословения Божия семейство. Дети узнают, что их родители не уважали закона, и легко приходят к мысли, что и им не нужно уважать закон более, нежели их родителям. Упадок нравственности, начатый родителями, продолжается в детях и далее.

Государство состоит из семейств. Расстроженные составные части расстроят и целое. Поэтому естественно ожидать от нарушения законов брака и целомудрия тех общественных последствий, какие изображает пророк: «клятва и обман, убийство и воровство, и прелюбодеяние крайне распространились, и кровопролитие следует за кровопролитием. За то восплачет земля сия, и изнемогут живущие на ней со зверями полевыми и птицами небесными, даже и рыбы морские погибнут» (Ос. 4, 2. 3).

Особая роль семьи – «домашней церкви» в христианской культуре (Рим. 16, 4; Флм. 1, 2) – заключается в исполнении исконной функции – духовно-нравственном воспитании детей. По учению Церкви «чадородие» (имеющее в виду не только рождение, но и воспитание детей) является спасительным для родителей. Дети

воспринимаются не как случайное приобретение, а как дар Божий, который родители призваны беречь и «приумножать», содействуя раскрытию всех сил и талантов ребенка, возводящих его к добродетельной христианской жизни.

В воспитании детей семья не может быть заменена никаким другим социальным институтом, ей принадлежит исключительная роль в содействии становлению детской личности. В семейном общении человек учится преодолевать свой греховный эгоизм, в семье узнает, «что такое хорошо и что такое плохо».

Известный философ И. А. Ильин называет семью «первичным лоном человеческой культуры». В семье ребенок осваивает основы культуры материальной и духовной.

В общении с близкими взрослыми у ребенка формируются собственно человеческие формы поведения: навыки мышления и речи, ориентации и деятельности в мире предметов и человеческих отношений, нравственные качества, жизненные ценности, стремления, идеалы.

В семье рождается чувство живой преемственности поколений, ощущение причастности к истории своего народа, прошлому, настоящему и будущему своей Родины.

Только семья может воспитать семьянина: по мудрому слову И. А. Ильина, добрая семья дарит человеку «два священных первообраза, в живом отношении к которым растет его душа и крепнет его дух:

- первообраз чистой матери, несущей любовь, милость и защиту;
- и первообраз благого отца, дарующего питание, справедливость и разумение».

Эти родительские образы философ называет источниками духовной любви и духовной веры человека.

Испокон века воспитание доброго нрава ребенка, развитие его способности к добродетельной жизни определялось образом жизни матери и отца, тем, насколько сами родители могли показать ему добрый пример. Без примера и наставления в добре ребенок теряет способность формироваться как личность. Об этом пишут святые отцы и пастыри Церкви:

- святитель Василий Великий: «Если хочешь воспитывать других, воспитай сначала самого себя в Боге»;
- святитель Феофан Затворник: «Отец и мать исчезают в дитяти и, как говорят, не чают души. И если их дух проникнут благочестием, то быть не может,

чтобы оно по своему роду не действовало на душу дитяти»;

- святитель Игнатий Брянчанинов, обращаясь к матери маленькой девочки: «Знай, что паче всех твоих наставлений словами жизнь твоя будет самым сильным наставлением для дочери»;
- священник Александр Ельчанинов: «Для воспитания детей – самое важное, чтобы они видели своих родителей живущими большой внутренней жизнью».



Об этом свидетельствует в пословицах мудрость православного русского народа: «Мать праведная – ограда каменная», «Отец сына не на худо учит» и много других примеров...

Отцовская и материнская линии поведения в русской семье органически соединялись в иерархически выстроенном семейном укладе (установившемся порядке, строе жизни), благотворно влияли на становление детской души и укрепление семейных связей.

Традиционный семейный уклад помогал ребенку познавать жизнь в разных ее проявлениях и учил включаться в эту жизнь по мере сил и способностей. На основе традиционных духовно-нравственных устоев семьи закладывалась последующая социальная и духовная состоятельность личности.

Почитание родителей, послушание им воспринималось детьми как Божия заповедь и необходимое условие благополучного взросления. А мать и отец, осознавая особенности своего семейного служения и свой долг доброго воспитания детей, понимали и житейскую, и духовную значимость мудрого педагогического общения в семье. Таким образом, любая древняя традиция отводит семье и воспитанию детей особую роль в формировании общества и человечества в целом. Основой же воспитания детей является воспитание родителями самих себя, потому что только своим примером человек может научить своих детей любить, уважать родителей, быть нравственными, ответственными, искренними, быть готовыми служить другим людям и заботиться о них.

Автор статьи – Александр Катилин, профессиональный массажист, имеет медицинское образование, также прошел полный курс восточной психологии.

Женат 8 лет, воспитывает 2 маленьких детей. Организует и проводит от центра «Благодарение» замечательные паломничества по православным святым местам России.

# ВЗГЛЯД НА СЕМЬЮ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ИУДАИЗМА

Для своих родителей мы остаемся детьми, мы супруги, мы сами родители... Три роли – три различные системы поведения.

В отношениях со своими родителями мы часто выступаем в роли зависимых: следуем их советам (а иногда и подчиняемся прямым указаниям), выслушиваем их мнения, насколько хватает терпения. При этом мы далеко не всегда готовы вникать в глубинную суть их слов, оказываемся не способными черпать их мудрость и только с годами начинаем понимать, какого богатства лишились.

В отношениях с собственными детьми лидерами уже становимся мы сами и видим свою роль в том, чтобы вдохновлять их на житейские подвиги, служить для них примером.

Отношения супругов являются сочетанием этих двух ролей, и самое трудное – верно их распределить и соответствующим образом выполнять. Целью этих отношений является не руководство и подчинение, а равноправие, поддержка, вера друг в друга.

Тора говорит, что первая женщина была создана как существо независимое, того же уровня, что и мужчина, она была дана в «помощь ему, стоящему напротив», и ее судьба уже была переплетена с его судьбой.

Задача мужа и жены – помочь друг другу исполнить роли мужчины и женщины и максимально реализовать в этих ролях. Задача нелегкая, особенно на первых этапах совместного пути, когда только идет взаимная «притирка». Чтобы преодолеть этот путь, надо научиться принимать и смиряться.

**В понимании иудаизма семья не является и никогда не была продуктом только человеческого интеллекта. Прежде всего она – Божественное провидение, следовательно, в спектакле под названием «Институт семьи» мы играем те роли, которые подарил нам Творец. Именно Он предписал принципы семейной жизни с самого начала творения, а значит, наша миссия – с благодарностью следовать им, выполняя Его волю, осуществляя Его идею. Живя с этой идеей, мы обнаруживаем, насколько легче дается нам переключение с одной роли на другую.**

Актер получает премию не потому, что определенная роль хороша или плоха, и не благодаря своим человеческим качествам (нередко злодеи играют героев и наоборот), а потому, что он предельно хорошо выполнил роль, задуманную и данную ему режиссером. То же самое происходит и тогда, когда мы вступаем в семей-

ную жизнь. Выбор может быть (или поначалу казаться) хорошим или плохим, но в любом случае мы должны помнить о Том, Кто его нам предоставил, и постараться выполнить свою задачу.

В то же время в иудаизме существуют определенные правила и ограничения в семейной жизни, выполнение которых позволяют человеку не быть в абсолютной зависимости от данной ему роли, не раствориться в ней, сохранить свою индивидуальность.

**Мы должны научиться в какой-то момент отойти, например, от родительской роли, перейдя больше к дружеским отношениям. Оставаясь в душе со своими детьми, мы при этом не обязаны полностью прирастать к ним, опекать их до старости, всю дорогу поддерживать тот велосипед, на котором когда-то научили кататься...**

Нужно постараться именно с такими взглядами воспитывать детей, с самых ранних шагов готовить их к ролям, которые им предстоит играть в дальнейшем. При этом важнейшим навыком становится умение переключаться, чтобы в нужном месте и в нужное время оказаться в правильной роли.

Осознание Божественного аспекта в семейной жизни дает человеку силы, защищает его и его близких, помогает достойно выйти из любой самой сложной ситуации.

**В иудаизме существует понятие духовной чистоты. Готовность строить свою жизнь в соответствии с ней является одним из важнейших критериев создания еврейской семьи. Будут ли будущие супруги соблюдать кашрут, шаббат, будет ли жена достаточно скромно выглядеть – утвердительные ответы на эти и многие другие вопросы, затрагивающие основы еврейского образа жизни, становятся и фундаментом новой семьи.**

И еще один вопрос из разряда первостепенных: готовы ли муж и жена в таком же духе воспитывать своих детей?

Процесс воспитания начинается еще во время беременности. В это время желательно, чтобы женщина погрузилась в атмосферу гармонии, окружала себя цветами, слушала красивую музыку – все это благотворно влияет на будущего ребенка. И наоборот, тяжелый рок, лицемерие людей низкого уровня, отвратительных животных (крокодилов, акул и т. д.) оказывает на ребенка негативное влияние. Считается, что еще в утробе матери над ребенком стоят два ангела, которые учат его Торе, и эти знания «всплывают» в его сознании после рождения. Женщина в этот период уподобляется ков-

чегу, оберегающему скрижали. В быту это проявляется в еще большей скромности в одежде и поведении, в предельно лаконичном общении с мужем.

**На первом этапе жизни ребенка мы прежде всего общаемся с его душой, которая, согласно традиции, не «сжимается» внутри тела, а просвечивает сквозь него. Как сделать, чтобы уважение, любовь к Богу закрепилось в сознании и чувствах маленького человека?**

Достичь этого можно созданием атмосферы максимальной чистоты. В комнате малыша должны быть портреты мудрецов, молитвенники, книги Торы, должны звучать еврейские мелодии, и лучше, чтобы их напевала мама. Именно на маме лежит ответственность за эмоциональное состояние ребенка на первых порах его жизни.

Второй этап развития наступает в три года. Для мальчика он сопровождается первой стрижкой. Раньше из-за боязни нарушить тончайший баланс между душой и неокрепшим телом этого делать было нельзя (так же и в ведической традиции). Кроме того, его сознание уже подготовлено для восприятия мысли о глубоком духовном содержании этого ритуала. В три года на мальчика надевают кипу – символ того, что над ним существует Высшая сила, и цидит – напоминание о заповедях, которые следует исполнять. Его настраивают на то, что он – с радостью и благодарностью – должен произносить благословение на еду.

Девочка в три года скромным стилем своей одежды начинает больше походить на маму, зажигает свои первые субботние свечи. В этом тоже таится глубочайший смысл: она как бы освещает часть того пути, по которому ей предстоит пройти самостоятельно. Период до бар-мицвы у мальчиков и бат-мицвы у девочек харак-

терен тем, что они постепенно, с помощью старших, наращивают навыки к учебе. Идет изучение Торы и языка, на котором она изложена, запоминаются молитвы. Надо сказать, что в среде приверженцев некоторых направлений иудаизма общеобразовательные дисциплины в этот период отступают на второй план.

Третий этап приходит с наступлением тринадцати лет у мальчиков и двенадцати у девочек. Тора считает этот возраст совершеннолетием, и, значит, отныне молодые люди способны и должны отвечать за свои поступки. Теперь уже они ведут за собой младших сестер и братьев и готовятся постепенно к супружеским отношениям. Они уже постигли ценность пребывания в этом мире, где главная их задача – служить Б-гу. Именно Он вместе с родителями является третьим «партнером» в процессе воспитания, именно к Нему обращены наши помыслы и молитвы в трудные минуты и в минуты счастья, в полной преданности и любви. И эти чувства передаются еврейским народом из поколения в поколение.



*Мириам Рэйбин – мать шестерых детей, жена раввина. Родилась в России, высшее образование в области философии иудаизма получила в Нью-Йорке, живет в Торонто. В своей работе педагога и консультанта в области семейной жизни и воспитании детей строит на основе рекомендаций Торы и иудейских мудрецов, а также изучает и использует лучшие современные научные наработки в психологии и педагогике, изучала и преподавала систему Монтессори, прошла полный курс восточной психологии.*

## ИСЛАМ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Ислам уделяет большое внимание воспитанию детей в соответствии с нормами и правилами религии и морали. Приобщение ребенка к ним начинается с самого момента его рождения. При рождении младенца присутствуют только женщины. Муж, если пожелает, может также находиться рядом с женой.

Новорожденного сразу омывают, читая при этом положенные молитвы. В правое ухо ребенку читают азан (призыв на молитву), включающий установленные формулы: такбир («Аллах велик!»), шахада («Я свидетельствую, что нет никакого божества, кроме Аллаха, а Мухаммед – посланник Аллаха») и другие. Каждая из них произносится два–четыре раза. В левое ухо говорят молитву. После этого ребенок становится мусульманином. Важным является наречение ребенка хорошим благоприятным именем. Многие имена, даваемые в мусульманском мире, имеют арабские корни.

На седьмой день от рождения выполняется еще ряд

необходимых обрядов. Днем голову ребенка обривают. Затем раздают милостыню деньгами бедным. Обязательно устраивается угощение. На него обычно собираются родственники, соседи и друзья родителей. Но главный смысл его состоит в том, чтобы угостить бедных, раздать им пищу.

Лучшей пищей для новорожденного считается грудное молоко. Срок кормления составляет не менее 11 месяцев.

Традиционно попечение о младенце в течение первых двух–семи лет целиком принадлежит матери. В дальнейшем отцы принимают на себя основное попечение о сыновьях и их воспитании, а девочки остаются при матери. На практике такое разграничение не соблюдается, и родители вместе занимаются воспитанием детей. Если нет родителей, заботиться о ребенке должны бабушки и дедушки. Если нет и их, то эта обязанность переходит к семье дяди и тети ребенка.

Пророк Мухаммед, сам выросший в сиротстве, проявлял заботу о том, чтобы права ребенка не были нарушены. Об этом же много сказано и в Коране, содержащем строгие установки на этот счет.

Ислам учит детей почтительности к родителям. «И завещали Мы человеку добро к его родителям», – говорится в Коране (29:7). Любовь, уважение и забота об отце и матери – главное, чему наставляет детей Коран. «И решил твой Господь, чтобы вы не поклонялись никому, кроме Него, и к родителям – благодеяние. Если достигнет у тебя старости один из них или оба, то не говори им «тьфу!» и не кричи на них, а говори им слово благородное. И преклоняй перед ними обоими крыло смирения из милосердия и говори: «Господи! Помилуй их, как они воспитали меня маленьким». (17:24-25).

Родители же должны учить своего ребенка исламу, вере в Аллаха и его посланника Мухаммеда. Если же они отступились от веры, ребенок вправе покинуть их. Вера в Бога выше любви к родителям.

Во всех иных случаях почитание родителей и старших – непреложный религиозный и нравственный долг мусульманина. «Послушание отцу – такое же благое дело, как покорность Аллаху», – говорится в одном из хадисов.



*Касабулатов Нурлан. Родился в 1962 г. в Казахстане. Врач, доктор медицинских наук. Старший научный сотрудник Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. академика В.И.Кулакова, г. Москва*

## ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СУФИЗМЕ

Суфизм (арабское «суф» – грубая шерстяная ткань, одежда, символ аскетической жизни) – философско-мистическое направление в развитии ислама, возникшее в VIII веке и ставящее целью достижение высшего богопознания путем предания себя воле Аллаха в духе бескорыстной любви, в благочестивом подвижничестве, нравственной чистоте, углубленном самопознании и в личном духовном опыте экстатического созерцания Бога.

Характерным для раннего суфизма исламской модификации было строжайшее соблюдение норм Корана, отрешенность от мира и предание себя воле Аллаха. Суфизм – это путь Любви и преданного служения, это путь к Богу через Любовь. Бог провозглашает: «Те, кто верят, обладают великой Любовью к Богу» (Коран). – «Обладающий сильной Любовью к Богу беспорочен в Любви и хранит свою влюбленность в тайне от других: он, несомненно, умрет святым».

Суть воспитания ребёнка в суфизме – это подход к нему через сердце, а не через ум. Ум необходим, чтобы планировать практические дела в жизни: обеспечивать приятную домашнюю обстановку, здоровую пищу, подходящую одежду, хорошее образование и богатый культурный опыт.

Остальные дела – работа сердца. Цель суфизма – открыть сердце, чтобы видеть мир глазами сердца. И поэтому целью родителя-суфия является раскрыть сердце своего ребёнка. Суфий относится к миру и ко всем живым существам с точки зрения служения: как он может служить другим. Всё, что делает суфий, – он делает, не помня себя. Суфия нет. Всё, что он делает, происходит под руководством Бога, который действует через сердце суфия.

Поэтому в основе воспитания ребёнка с точки зрения суфизма лежит любящая доброта (loving kindness),

милосердие. Связь суфия с Богом основывается на любви, и поэтому он настолько полон этой любви, что излучает любящую доброту на всех вокруг себя. Таким образом, когда такой родитель воспитывает ребёнка, каждое его действие выражает любовь, включая, если нужно, наказание («твердую любовь»), при условии, что это диктуется сердцем.

Важным подходом, которому родитель учит ребёнка, является отношение, которое в суфийской терминологии называется «исар», т. е. предпочтение себя другим или признание первенства других над собой. Это является одним из главных столпов суфийского поведения в отношении общества. Взгляд родителя на своего ребёнка таков, что он считает ребенка доверенным ему Богом, о котором он должен заботиться, которого должен лелеять и которым должен дорожить до момента достижения ребенком зрелости. Важно, что он не считает его своей собственностью. Суфий – только приёмный родитель ребёнка, ответственный за него, за его благосостояние и его восприятие мира и жизни.

Разумеется, самый лучший способ воспитания – его собственный пример. Когда своей любовью родитель завоевывает доверие ребёнка, между ними устанавливается тонкая, нежная связь, при которой ребёнок наблюдает за родителем и учится у него правильному поведению. Воспитывать на своём примере – наилучший метод из всех возможных и намного более эффективный, чем проповедничество.

Родитель старается быть смиренным и уважительным к другим, независимо от их положения в обществе или вероисповедания, честным в делах, не унывающим в час испытаний, сохраняющим спокойствие во время катастрофы и полностью самодостаточным при любых условиях (положение, которое известно в суфийской терминологии как «гано-ат»).

Родитель учит ребёнка двум основным аспектам в суфизме. Первый из них – это такое понимание жизни, где внешняя сторона жизни со всеми её земными проявлениями не отличается от духовной, внутренней, стороны, которая сосредоточена на едином бытии и на том, что всё происходящее в жизни берёт начало от одного Источника. Таким образом, как бы ни разворачивались жизненные события и что бы ни происходило, суфий доволен, он знает, что всё – от Бога и всё делается для его развития на этом пути, где главной целью является слияние с Богом, как с Абсолютным Возлюбленным.

Второй аспект – это гуманность, человеколюбие. Этот внешняя сторона отражения мистического пути суфизма. Конечно, человеку не нужна мистическая вера, чтобы практиковать гуманность. Это – ощущение Единства всех существ, вдохновившее возникновение гуманно-

сти среди человечества несколько веков тому назад, в суфизме же оно существовало со дня его возникновения и является одним из его основных идей.

Отсюда суфийское воспитание детей – гуманистическое, основанное на философии единого бытия и взаимной связи всех существ, и поэтому ребёнок чувствует себя частью единого целого, готового протянуть руку помощи другим. И совсем не обязательно, что ребёнок встанет в будущем на путь суфизма, хотя в большинстве случаев так и бывает, а важно то, что родитель учит ребёнка законам гуманизма, которые дадут правильное жизненное направление и сделают ребенка нужным и полезным миру, в котором он станет жертвующим членом человеческой общины.

Терри Грэм, Лондон,  
специально для журнала «Благодарение»

## БУДДИЗМ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Буддизм исторически представлен несколькими направлениями и течениями, часто они очень отличаются друг от друга. Несмотря на это, существует круг идей, которые характерны для всех ответвлений буддизма.

Основателем учения считается Сиддхартха Гаутама, впоследствии ставший Буддой Шакьямуни, что означает «просветленный мудрец из рода шакьев».

Сиддхартха Гаутама был принцем царства шакьев, и с детства отец оберегал его от всех негативных проявлений этого мира, построил для него три идеальных дворца, которые принцу было запрещено покидать. Принц Гаутама имел все возможные богатства материального мира, хорошую жену и сына. Несмотря на это, он чувствовал, что все это не является конечной целью жизни. В 29 лет он выбрался за пределы дворца и увидел четыре зрелища, которые потрясли его и изменили всю жизнь: нищего, больного, мертвого человека и отшельника. Гаутама тогда осознал суровую реальность жизни: что болезни, мучения, старение и смерть неизбежны, и ни богатства, ни знатность не могут защитить от них, и что путь самопознания – единственный путь для постижения причин страданий. Это подвигло его оставить свой дом, семью и имущество и отправиться на поиски пути для избавления от страданий. Гаутама стал отшельником, начал практиковать медитацию и аскезы (практики самоограничения). После долгой практики он достиг Наивысшего Пробуждения (нирваны) – осознал истинную природу и причину человеческих страданий (невежество) и шаги, которые нужно предпринять для освобождения от них.

В отличие от других мировых религий, буддизм развивался прежде всего как монашеская традиция. По сегодняшний день монашество является централь-

ным институтом и идеалом буддийской культуры, поскольку оно является практическим воплощением учения Будды, с его отказом от мирских удовольствий и обетом безбрачия. Буддизм является единственной традицией, где с раннего детства принимают в монахи.

Учение Будды содержит множество наставлений по самосовершенствованию, медитации, избавлению от страданий и развитию абсолютной любви ко всем живым существам, и совсем небольшое внимание уделяется канонам мирской жизни. Будда раскрывает обязанности родителей, детей, супругов, друзей и учителей в беседе с молодым человеком Сильей (Сигалавада Сутта). В Сигалавада Сутте описывается пять способов проявления родительской любви к своим детям: уводить их от зла; побуждать их делать добро; обеспечить их образование; устроить им подходящий брак; передать им в своё время наследство.

Будда говорил, что дети никогда не смогут отплатить своим родителям за то, что те дали им жизнь, за всю любовь и доброту, которые те подарили им. В одной из сутр он приводит пример: «Даже если бы мы носили на одном плече мать, а на другом – отца сто лет и ухаживали за ними, а они бы испражнялись прямо там, то мы не отдали бы долг». Поэтому всю свою жизнь дети должны безмерно уважать и почитать родителей, даже если их личные качества не идеальны и они не исполняют свои родительские обязанности.

Согласно учению Будды, существует пять способов, при помощи которых дети должны выражать свою любовь и уважение к родителям: поддерживать своих родителей; исполнять свои обязанности по отношению к ним; поддерживать и сохранять семейный уклад и традиции; вести себя так, чтобы быть достойными наследства; приносить религиозные дары роди-

телям даже после их смерти.

Также отдачей родительского долга является рождение собственных детей, обеспечение их всем необходимым для роста и развития, воспитание и обучение.

Современные родители-буддисты отмечают, что главный принцип воспитания детей – их личный пример, поведение и внутреннее состояние. Они не ставят целью воспитать ребенка буддистом, давая возможность ему сделать самостоятельный осознанный выбор уже в зрелом возрасте.

Прежде всего они стремятся привить любовь и уважение ко всем живым существам и объясняют закон кармы (причины и следствия). Тогда ребенок осознает, что любое действие дает результат в будущем и только от его поступков зависит, положительным или отрицательным будет эффект.

Основной метод работы над собой в буддизме – медитация. С одной стороны, практикующие буддизм родители внутренне спокойны и уравновешены, и такое состояние они передают детям. С другой стороны, уже с ранних лет в игровой форме можно учить ребенка успокаивать ум, осознанно дышать и медитировать. Сейчас даже выпущены книги по медитации для детей. Например, медитация «Превращение тела для помощи другим»: ребенок может представить

себя машиной, которая помогает людям добраться из одного места в другое; представить себя лекарством, лечащим больных.

В медитации «Пробуждение сердца» ребенок сначала следит за своим дыханием, а затем желает счастья и освобождения от проблем, боли и печалей последовательно себе, затем своим родным, друзьям, затем врагам и, наконец, всем живым существам, включая букашек и птиц.

С каждым вдохом все страдания живых существ растворяются в чистом свете, сияющем в сердце ребенка. Каждый выдох наполняет жизнь живых существ светом и радостью.

Воспитание в буддизме дает свои результаты: многие отмечают, что дети буддистов отличаются миролюбием (букашку выпускают через форточку на улицу, дождевого червя с асфальта в землю перенесут), осознанностью и ответственностью за свои поступки.



Автор статьи Елена Чупрова. На протяжении многих лет изучает, культивирует и преподаёт буддизм в России.

## Рекомендуем вам новые книги Рами Блекта



### Путешествия в поисках смысла жизни. Истории тех, кто его нашёл.

Необычная художественная книга Рами Блекта.

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

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

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



### Лунный календарь 2012–2014, как пережить кризисную эпоху с помощью восточной астрологии

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

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

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



# ОДИН СВЯТОЙ МОЖЕТ СПАСТИ ГОРОД

Мы с удовольствием продолжаем вести рубрику, посвященную описанию жизней великих титанов духа, которые жили совсем недавно, и их жизни еще не успели обрасти легендами. Просто читая их жизнеописания, мы духовно очищаемся, получаем много чистой энергии и вдохновения - ведь давно замечено, что мы приобретаем качества тех, о ком думаем. Во всех духовно продвинутых цивилизациях люди изучали жизни великих святых, пророков и воплощений Бога, ибо знали, что это быстрый путь к истинному совершенству, и это прививалось с детства. Чем более развитой была цивилизация, тем более возвышенными были ее герои и духовные лидеры.

О том, как низко мы пали, можно легко судить по тем героям, которые с подачи современных СМИ, кинофильмов, спектаклей, Интернета и т. д. входят в нашу жизнь и, что самое страшное, в жизнь наших детей. Люди с примитивным уровнем сознания, задающие тон в современном обществе, осознанно или неосознанно учат, что спиртное, курение, порнография, измены, разрушение семей, неуважительное отношение к родственникам, особенно к родителям, родине, своему народу – это и есть «настоящая» жизнь, ведущая нас к здоровью и счастью. На экранах, в литературных произведениях мы видим примеры зарабатывания денег любыми путями, преда-

тельства, развращения, попирания всех моральных и нравственных норм – их создают инвалиды души, готовые ради славы и денег раздеться, совершить насилие, пойти на любой самый отвратительный и аморальный поступок. Когда мы слушаем или читаем о них, мы помещаем свой ум и душу в яму с испражнениями, наши энергетические центры начинают работать негармонично, а в тонком теле появляются черные пятна, которые в ближайшие месяцы прорастут в тяжелые удары судьбы или заболевания. Особенно страшно это для детей: попадая под влияние современной «культуры», они быстро превращаются из ангелов в эгоистичных «отморозков».

Есть множество подтвержденных наукой случаев, когда смертельно больные люди посещали святых или даже их могилы и избавлялись от болезней, получали духовные озарения. Но нет ни одного примера исцеления вследствие общения с духовными дегенератами – наоборот, от такого общения характер человека становится все более эгоистичным и, следовательно, начинается быстрая деградация.

Мы от души рекомендуем вам начать изучать жизни людей, которые своими делами освятили землю. Вы очень скоро заметите, что ваша жизнь становится все более наполненной, счастливой и здоровой, в нее приходит подлинный успех, а к детям это относится в еще большей степени.

## ЖИЗНЬ ВЕЛИКОГО ПРАВОСЛАВНОГО СВЯТОГО XX ВЕКА

Мы предлагаем вам узнать о жизни Николая Гурьянова (1909–2002) – мудрого и почитаемого в России православного старца. Служение Богу через служение людям было его предназначением, и это было открыто ему уже в юном возрасте.

«Рассказывают, что примерно в 1920 году настоятель храма Архангела Михаила, в котором Николай Гурьянов работал алтарником (получившим благословение прислуживать в храме), взял с собою мальчика в губернский центр. Добирались водным путем, и на острове Талабск пристали отдохнуть. Пользуясь случаем, решили посетить подвизающегося (борящегося с искушениями) на острове блаженного (выглядевшего как безумец аскета). Звали его Михаил. Был он болящим, всю жизнь носил на теле тяжёлые вериги (железные цепи, используемые аскетами христианами для усмирения плоти) и почитался как прозорливец (имеющий дар прорицания). Говорят, что блаженный дал священнику малень-

кую просфору (хлеб, используемый в богослужении), а Николаю – большую и предсказал ему будущее многолетнее служение на острове».

### ПРИЗВАНИЕ К СЛУЖЕНИЮ

24 мая 1909 года в селе Чудские Заходы, недалеко от города Гдова, родился будущий протоиерей Николай Алексеевич Гурьянов. Семья была с достатком: отец, Алексей Иванович, из купцов, и мать, Екатерина Степановна, происходила из зажиточных крестьян. Его крестили в храме села Кобыльи городищи. Начало жизни будущего духовного подвижника XX века было тесно связано с этим местом, исторически памятным для Руси тем, что неподалёку произошло знаменитое Ледовое побоище. С раннего детства Николай прислуживает в алтаре в храме Архангела Михаила. Всем членам семьи была присуща любовь к храму и церковному пению: отец был регентом (руководителем) церковно-

го хора, старший брат стал профессором, преподавателем Санкт-Петербургской консерватории, средние также обладали музыкальным слухом. Все трое братьев погибли во время Великой Отечественной войны. У Николая с детства проявляется особая любовь к слову, к поэзии. Полюбившиеся стихи он записывает в особую тетрадку, ставшую впоследствии основой его заветной книги под названием «Слово жизни».

С ранних лет он прислуживает епископу Гдовскому – митрополиту Вениамину (в миру Василий Павлович Казанский), будущему священномученику, который, по сути дела, заменил мальчику отца, умершего, когда Коле было всего пять лет. Впитывая в себя духовную мудрость и мужество святителя, он однажды услышал от него: «Какой ты счастливый, что ты с Господом...» – и получил в благословение архиерейский крест, который всю жизнь хранил как величайшую святыню. Эти слова стали напутствием на долгий путь служения Богу и миру.

Мама Николая, которую он после смерти назовет святой, научила его молитве, научила постоянному предстоянию пред Господом, любви ко всему живому, которой всегда отличался о. Николай. До конца дней он называл свою мать ласковым словом «мамушка».

Дороже всего уже в раннем детстве для него было уединение. С юных лет он получает духовные откровения и его называют «монахом».

По воспоминаниям о. Николая: «С детства любил я бывать на кладбище. Думал о смерти и будущем Суде Божиим. Молился и плакал об усопших... Меня в детстве все монахом называли. А я рад, я действительно монах. Никого, кроме Господа, не знал и не искал...»

Рассказывают, что в девятилетнем возрасте ему были открыты (точно неизвестно, как – во сне или в тонком видении) подробности мучений царской семьи. В тот день мальчик встретил свою мать со словами: «Мама! Мама! Царя убили! Всех! И царевича! Страшно накажет их Господь, окаянных, что царя загубили, всех накажет!» Это откровение родило в душе мальчика любовь и покаяние перед царственными страдальцами, сопровождавшие его на протяжении всей жизни. Мама, опасаясь откровенных слов и мыслей сына, которые могли в то время его погубить, попросила его учительницу поговорить с ним. В ответ на просьбы молчать он ска-

зал: «Если все будут молчать и никто не будет говорить о Боге, все умрут!» А учительницу просит: «Прошу вас, говорите о Боге и Царе. Вам, учителям, грешно молчать, и если вы не будете верить, то будете тяжело болеть».



Возможно, этот поступок объясняет решение Николая Гурьянова избрать для себя профессию учителя. По окончании школы он поступает учиться сначала в Гатчинский педагогический техникум, а потом на биологический факультет Покровского педагогического института в Петербурге. Получая обучение, вдохновленный подвигом своего духовного отца – митрополита Вениамина (Казанского), Николай Гурьянов готовит себя к исповедническому служению. Шли 1920-е годы – годы борьбы Советской власти с Церковью и священнослужителями, повсеместного разрушения храмов. Оказавшись однажды свидетелем этого святотатства, Николай Гурьянов не смог смолчать: «Что вы делаете? Ведь это храм, святыня. Если вы не уважаете святого, поберегите хотя бы памятник истории и культуры и подумайте о Божи-

ем наказании, которое за это будет!» За это в 1929 году его исключают из института. Он покидает Петербург, ставший в то время Ленинградом, и служит псаломщиком в Псковской области, преподает в местной школе. Стремление исполнять сказанное им когда-то своей учительнице – говорить людям о Боге – приводит вскоре к аресту. В жизни Николая Гурьянова начинаются тюремные и лагерные испытания.

После ареста в 1930 году состоялся суд и ссылка за «контрреволюционную агитацию», позже по доносу еще один суд заканчивается приговором со сроком три года по той же статье. По некоторым данным, осенью 1931 года ссыльный Николай Алексеевич Гурьянов, прибыв в Сыктывкар, бежал, но был пойман, избит и помещен уже в лагерь за северным полярным кругом в районе вечной мерзлоты.

Из воспоминаний для самых близких: «Люди исчезали и пропадали. Расставаясь, мы не знали, увидимся ли потом. Мои драгоценные духовные друзья! Всё прошло, я долго плакал о них, о самых дорогих, потом слез не стало... Мог только внутренне кричать от боли. Ночью уводили по доносам, кругом неизвестность и темнота... Страх всех опутал, как липкая паутина, страх. Если бы не Господь, человеку невозможно вынести такое...»

Он не только помнил все страдания замученных (и, наверное, поэтому паломники рассказывали, что в глазах старца была немая скорбь, даже когда он мирно беседовал), но и сам испытал их – несколько раз был на краю смерти. Самым страшным из них была мученическая пытка – долгое стояние в ледяной воде, которую пережил он один, все остальные страдальцы скончались. В своих откровениях духовным детям батюшка открыл, что его «согревала молитва Иисусова», и он не чувствовал холода. Он потом часто говорил: «Я холод люблю и не чувствую его». В любой мороз всегда ходил легко одетый. По словам самого старца, в лагерях и тюрьмах он был всегда горячий в вере, всегда радовался, что с Богом.

## НАЧАЛО СЯЩЕННИЧЕСКОГО СЛУЖЕНИЯ

После освобождения из лагеря в 1936 году до начала Великой Отечественной войны Николай Алексеевич Гурьянов работает учителем в Псковской области. Последствия лагерной жизни (тяжелый рельс упал на ноги, в результате чего он получил увечья и всю жизнь потом физически страдал от больных ног) уберегли его от действующей армии. Во время войны он был перемещен в Прибалтику, где происходит встреча с митрополитом Виленским и Литовским Сергием (Воскресенским) – будущим новомучеником. От него 8 февраля 1942 года он принимает рукоположение в дьяконы (служители), в том же месяце – во священники, celibатом (монахом, принявшим обет безбрачия). С этим временем связаны самые загадочные страницы его жизни в Свято-Духовом монастыре. Одни объяснения говорят о том, что Николай Гурьянов принял полный постриг в мантию (монашеский постриг), по воспоминаниям других – монашеское облачение, приготовленное к постригу, сгорело во время бомбёжки, и он воспринял это как знак, что воли Божией на его пострижение нет. Разным людям уже в конце жизни он говорил: «Зовут меня Николай. Молитесь за митрофорного протоиерея Николая (старшего священника,

награжденного правом ношения митры (церковного головного убора)»). Несмотря на то, принял ли он постриг или нет, по духу он всегда был истинный монах, выполнял все монашеские обеты: целомудрие, нестяжание, послушание.

В 1943 году Николай Гурьянов получает назначение на приход в Гегобростах Понежежского района и начинает своё пастырское служение. Прихожане первого прихода вспоминают его как истинно народного пастыря. Вот привычные «сцены народной жизни»: гулянье на праздник, с вином, песнями и плясками; приходит отец Николай, и всё вокруг умиротворяется. Вместе с прихожанами он сажает деревья, много трудится на земле, участвуя в простой деревенской жизни, благословляет детей на учёбу, молодых – на создание семьи, провожает в последний путь усопших. Любовью и простотой он спас от закрытия Никольский храм, когда решительно настроенным людям из НКВД в ответ на их обвинения, что он настраивает паству против советской власти, указал на гнездо ласточки, свитое у него на кухне, про-

говорив: «Как я могу препятствовать такому серьёзному делу, когда даже малую пташку не могу тронуть? Ваше дело государственное, моё духовное». Эти простые слова возымели действие, и храм остался нетронут.

Не только прихожане любили, почитали и были благодарны отцу Николаю за привитую любовь к Богу – он старался быть полезным всем жителям в самых отдаленных уголках той округи, где служил: зайти в каждый дом, посетить каждую семью... Приходское служение он совмещает с учёбой и в 1951 году заканчивает заочное отделение Ленинградской духовной семинарии. С любовью и благодарностью на протяжении всей жизни старец относился к питерским духовным школам. Из сохранившихся документов видно, что церковное начальство видело в нем молитвенника и подвижника, служителя и истинного народного пастыря.

Признанием этого служения являются полученные в те годы церковные награды: золотой напёрсный крест – в 1952 году и сан протоиерея – по указу Святейшего Патриарха Алексия в 1956 году.



*Духовный отец Старца,  
Священномученик Митрополит Вениамин Петроградский,  
прозревший в отрочестве Николае будущий светильник Церкви  
и благословивший его Архиперейским крестом  
по откровению, бывшему ему от Господа*



В 1958 году сбываются предсказания блаженного Михаила – отец Николай назначается настоятелем храма святителя Николая на острове в Псковском озере. Здесь пройдут 44 года его бескорыстного служения Богу и людям, и он станет тем, кем его знают сегодня – батюшкой Николаем, старцем с острова Залит.

## ОСТРОВ

В 1958 году, по просьбе своей матери, соскучившейся по родной Псковской земле, по благословению Печерского старца Семеона (Желнина), отец Николай переселяется на рыбацкий остров Талабск. Жители острова, промышляющие рыбной ловлей, трудолюбивый и крепкий народ, житейские расчёты которого основаны на вере в счастье. Они убеждены, что опасности, с которыми постоянно встречаются, посылаются Богом и по воле Его Одного и устраняются. Талабчане редко бывают в унынии. Их понятия о богатстве и бедности, о довольстве и достатке – понятия условные и временные. Удачная ловля из бедняка делает богача, однако на следующий год он может просить у других чуть ли не милостыню. Сегодня беден, завтра богат. Сегодня нет хлеба, завтра всё в изобилии. В их жизни нет стремления к каким-то сбережениям.

## ПОДВИЖНИЧЕСТВО СРЕДИ ПСКОВСКОГО ОЗЕРА

Поселившись на острове, о. Николай живет не как затворник – он проводит основательный ремонт, обновляет убранство храма. Его любовь ко всему живому выражается в особом подвиге: он озеленяет остров, вся растительность которого была уничтожена во время Великой Отечественной войны. Корни и рассаду кустов,

деревьев и цветов он привозит издалека – из Киева, Вильнюса, Почаева, а для поливки в отсутствие водопровода приходится таскать по 100–200 ведёр воды из озера. А ведь уже тогда больные ноги дают о себе знать, и он ходит с палочкой. Сколько было радости, когда его трудами зазеленел некогда пустынный остров. Во всем о. Николаю помогает его «мамушка», к которой он всегда относился с глубоким почтением, ценил и любил ее. Благодаря ее труду создан уют и чистота в доме.

Видя нужды жителей острова, о. Николай проявляет свое участие: без приглашения приходит в избы, сидит с младенцами, когда рыбаки оставляют свои дома (обычное время для сборов – три часа ночи) и идут на озеро, ухаживает за больными и немощными. Он делает это без ожидания какой-то благодарности, а из чувства сострадания и любви к ближнему. Постепенно люди начинают понимать этот бескорыстный настрой отца Николая, его простота и искренность пробуждают в их сердцах чувство уважения ко всему, что он делает и говорит.

Батюшка стремится обратить человека к своей совести и личному покаянию, но делает он это осторожно, по готовности человека воспринять, принимая его таким, какой он есть, иногда подшучивая и юродствуя со смыслом, который не всегда понятен поначалу. Вскоре талабчане начинают подмечать, что общение с о. Николаем приносит удачу: если он попадётся тебе на дороге, а лучше – её перейдёт, то все твои дела будут успешны.

Всем известно, что дети особо чувствуют искренность и скрытые мысли людей, и это проявляется в их отношении. Дети острова, когда видели батюшку, говорили о нём: «Боженька идёт», каждого он одаривал гостинцами, называл по имени, а они в день его рождения дарили о. Николаю букеты цветов и подарки.

Нужно отметить, что такое отношение жителей острова было не всегда... По воспоминаниям, поначалу, когда в храм никто не приходил, у него появлялись мысли оставить остров и уехать, уже были собраны вещи, но в последний момент раздавшийся именно детский голос вернул ощущение Божией Воли, и он остался верен своему пути – служить несмотря ни на что.

В состоянии любви и смирения, горячей веры в Божие произволение, во время хрущёвской оттепели и усилившегося гонения на Церковь отстоял о. Николай храм. Рассказывают, что, когда на остров приехали представители местной власти и стали запугивать, угрожать, пообещав на следующий день вернуться, о. Николай всю ночь простоял на сугубой молитве. Наутро Талабск стал недоступен благодаря поднявшейся страшной буре, которая не утихла в течение трёх дней. После этого об о. Николае забыли и больше не трогали.

В 1970-е годы приходит признание о. Николая как наставника – он становится духовником Псковского духо-

венства, устанавливается тесное общение со многими священниками, монахами и мирянами. К нему едут за благословениями и утешением.

## СТАРЧЕСТВО

Прежде чем продолжить, скажем несколько слов о сути старческого служения. Старец – это не иерархическая степень в церкви, а особый род святости, искусство духовного врачевания. Старцем мог быть монах, не облечённый церковной властью, которой обязаны подчиняться все члены церкви. Его власть не является принудительной. Он никогда никому не навязывается, подчинение ему всегда добровольно. Но, найдя истинного, благодатного старца, задача ученика – быть в состоянии подчинения и беспрекословного повиновения ему, так как через него открывается непосредственно воля Божия. (Подобное отношение к Учителю, наставнику есть в буддизме, суфизме, ведантизме и других богоданных духовных путях.) Старец ясно видит устройство своего ученика, характер его души и степень его духовного развития. Достигший бесстрастия, старец обладает и другими дарами от Бога: прозорливостью, чудотворением, пророчеством. Живое общение со старцем позволяет человеку измениться не через книжное научение и ценой только собственных усилий. Изменить своё умонастроение, чувства и отношения с миром помогает чистая энергия, которую можно получить, «смирненно склоняясь» в процессе этого живого общения со старцем.

С самого начала пребывания отца Николая на острове стали проявляться его благодатные дарования: он исцелял душевные и физические недуги, прозорливо напоминал о событиях прошлой жизни людей и осторожно подготавливал их к будущему, называя человека по имени, ни разу его не видя до этого. Он давал жизненно мудрые советы, следуя которым, человек менял обстоятельства своей жизни, казавшиеся ему до этого безвыходными. Говоря простыми словами, он излучал благодатный свет, от которого, по воспоминаниям очевидцев, сердце человека согревалось, он умиротворялся и становился смиреннее.



Из воспоминаний: «Всегда после встречи со старцем Николаем мысли и чувства упорядочивались, печали растворялись, становилась понятной и ясной цель жизни на ближайшее время». «Батюшка часто шутил. Угощает, бывало, обедом за столом, старается порцию дать побольше, сахару в чай – до десяти ложек, а сам приговаривает: «Ешь, ешь, дорвался до чужого, так ешь полным ртом». Иногда просят его: «Батюшка, помолись за меня». Он отвечает: «Молюсь, молюсь. А как тебя зовут-то?» Старец щедро делился в те годы своей благодатью с приезжавшими к нему людьми – такова традиция: если старец угощает из своих рук – значит благодатью делится.

Говорил батюшка мало, любил пословицу: «Слово – серебро, а молчание – золото», но любил петь, пел у себя в домике, сопровождая себя на фисгармонии, или делал это вместе с народом, часто читал духовные стихи. И как будто одни и те же песни и стихи всё время повторял батюшка, а смысл их открывался по-новому для разных людей. Он всю жизнь собирал псалмы, просил, чтобы ему привозили всё, что услышат или найдут в дореволюционных книгах для народного пения. Многие песнопения он сам положил на ноты.

Все знали, что у батюшки больные ноги: он ходил, опираясь на палку, но сколько свидетельств о том, что за ним было не угнаться, когда он бежал (чаще всего паломники говорят: «Будто летел») по острову.

Наставления старца были о том, что нужно быть трудолюбивым, избегать праздности, пристрастия к вину, радоваться всему, что посылает Господь, любить ближних и по заповеди быть всем как слуга, и проникали в самую глубь человеческой души.

Вот несколько фраз из писем старца и воспоминаний о нем, описывающих отношение к Богу, миру и людям:

**«...Боголюбезная Вера Сергиевна! Сердечно благодарим Вас за радушие и дорогой гостинец. И одновременно большое Вам спасибо за Ваше внимание быть полезной. Однако мы до сих пор ни в чём не нуждаемся и за всё благодарим Милосердие Божие...»**

**«...Мои милые, родные Верушка Сергиевна с семейными, здравствуйте! И я, и Вы это время не пишемся, за что великая слава Господу. Разговор – серебро, а молчание – золото».**

**«...Не огорчайтесь, Роднуша, за посещение неприятностей. Это – спутники жизни в наших оздоровлениях...»**

**«Мы с вами, мои драгоценные, самые счастливые, потому что Господь с нами, Царствие Небесное здесь и Ангелы Божии рядом...»**

**«Скорбеть – терять благодать Божию, а надо радоваться и веселиться».**

**«Цель нашей жизни – вечная жизнь, вечная ра-**



**дость, Царство Небесное, чистая совесть, покой – и все это в нашем сердце».**

**«...Я только хочу сказать вам, мои драгоценные: берегите растительный и животный мир... Ведь посмотрите, как все Бог устроил...»**

Особая любовь и трепетное отношение ко всему живому, к чему он призывал всех людей, ярко показывает один случай из воспоминаний очевидцев. Однажды один из паломников заметил, что комар опустился на висок батюшки, и, желая помочь, попытался его поймать. Старец остановил мужчину словами: «Не трогай его, не на тебе комарик сидит».

Одно из его последних напутствий православным христианам: «Верующий человек, он должен любвеобильно относиться ко всему, что его окружает. Любвеобильно!»

## ВСЕНАРОДНОЕ СЛУЖЕНИЕ

Дух истинного старца, смиренный, незлобивый и простой, всегда ощущается людьми, как «благоухание духовное», исходящее от человека; к нему всегда тянется народ, стремится если не поговорить, то хотя бы получить благословение и утешение, даже просто побыв с ним без слов. После 1980-х годов отцу Николаю суждено было получить всенародное признание и «выйти на всенародное служение».

Это произошло после выхода документального фильма «Храм», который был посвящён жизни Русской Православной Церкви, где на несколько минут впервые перед миллионами телезрителей появился старец Николай. Он ничего особенного не говорил тогда, а просто смотрел своими небесно-голубыми глазами с экрана. Этот взгляд, наполненный светом, и сердце, полное любви и искренности, пробуждали души людей, заставляя чувствовать сокровенное и глубокое в них начало. После этого люди стали узнавать друг у друга, где живёт этот батюшка, и вскоре неиссякаемая «народная река» потекла на остров.

**Всех приезжавших к нему старец своей жизнью учил смирению и кротости, уважению и любви, заботиться о ближнем, бороться гордыню.** Он любил Бога и потому всех людей без исключения с их страстями и немощами. И эта искренняя и бескорыстная

любовь очищала сердца людские от наносного, несвойственного душе человеческой, возрождая истинное состояние ее – состояние умиротворения и внутренней радости. Просто побывав у его кельи, люди приходили в мирное устроение духа, само присутствие старца давало утешение их душе.

«Весь облик батюшки был поучителен, его благословение действительно, и «не ищущие своего», по слову апостола Павла о Божественной любви, паломники, находясь рядом со старцем, могли бы воскликнуть: «Для меня достаточно того, что я сподобился видеть Вас!»

Из воспоминаний паломников:

**«Всю ночь я проплакала от благодарности к старцу, который исцелил раненую душу и нашёл время и силы на особенное утешение. На следующее утро я уехала. Сердце примирилось со всеми».**

**«Это удивительная чистота, свет и доброта. Необыкновенная любовь. Необыкновенная святость. И необыкновенный голос. «Ну, до свидания, дорогие мои, Ангела Хранителя!» – благословляя всех, произносил батюшка таким голосом, забыть который просто невозможно».**

**«Вокруг него всё было возвышенно и гармонично. Всё в его окружении было другое, чем в нашей обыденности, всё дивно и трепетно».**

От старца исходил свет и тепло, и всегда чувствовалось не земное происхождение этой силы, освещающей и согревающей души людей. А внешне он был необычайно скромен, умел шутить, не любил, когда его превозносили. Однажды, провожая паломника, сказал: «Я вам сейчас свою фотографию подарю». И вынес шоколадку: на обложке медведь на цирковом шаре во весь рост. «Вот это моя фотография», – сказал батюшка, вкладывая в руки подарок.

Он был чужд человекоугодию, и приношения, которые люди привозили на остров, он часто не брал. Старец видел чистоту сердца, с которым ему предлагают, поэтому, отвергнув «деликатесы», мог взять самое скромное и всегда был искренен и прост в общении со всеми. Однажды, когда его спросили: «Батюшка, а как же Вы это так всё знаете?», он ответил: «Так простота нужна, ведь где просто, там Ангелов со сто. А где мудрёно, там ни одного».

## КРЕСТ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

Паломники в 1990-е годы устремились к старцу Николаю массовым порядком; в любую погоду – в летний зной, в мороз, под дождём – старец выходил принимать паломников, иногда по несколько автобусов – от 250 до 500 человек в день, и ни одного из них не отпустил без утешения.

«Драгоценные мои!» – так обращался батюшка к паломникам, когда помазывал их «иерусалимским маслом», и люди ощущали, как обычное помазывание превращается в «печать дара Духа Святого».

**Краткие слова, с любовью произнесенные батюшкой Николаем: «Всё возможно полезное и доброе!», «Любите родителей!», «Положитесь, дорогие мои, на Волю Божию, и все будет так, как вам нужно...», раскрывали целый мир перед человеком и проникали в самую глубину его души, заставляя задуматься о главном.** Очень часто на вопросы он отвечал: «Надо помолиться», придавая искренней молитве очень большое значение. Он отдавал человеческим душам бескорыстное начало самой жизни – любовь. Его искреннее обращение к людям: «Драгоценные...» шло от чистого сердца и было наполнено истинным состраданием.

## ЮРОДСТВО

Когда на остров стало приезжать слишком много людей, старец Николай принял на себя подвиг юродства. Юродивые ведут разговор языком жестов и движений, говорят на непонятных языках, проявляют детскую игривость, отвечают стихотвореньями на вопросы – весь этот арсенал батюшка стал употреблять как воспитательные меры, чтобы спрятать под покровом юродства прозорливость и дар чудотворения. Со временем паломники стали понимать язык старца.

Если он брал себе какую-то вещь: священнический крест, платок, даже епископский посох, а потом возвращал владельцу – это означало, что он разделяет с этим человеком его служение. Если начинал усиленно кормить то горьким, то сладким – делился благодатью или пророчил испытания. Особенно вспоминают его говорение на иностранных языках: эстонском, немецком, латыни, также часто он говорил формулами и вспоминал физические законы: «Величина деформации прямо пропорциональна действующей силе». Таким образом старец напоминал о смирении и необходимости духовных усилий. Юродствовал он не только ради обличения и воспитания, но и из желания скрыть дар прозорливости. По воспоминаниям очевидцев, он прозревал прошлое и будущее, скрытые помыслы и поступки человека, мог обратиться по имени к незнакомому при первой встрече, хотя при этом близких мог спросить: «А как вас зовут?»

## ЧУДОТВОРЕНИЕ

По молитвам старца проходили самые разные, в том числе тяжелые и давние заболевания, уходила немота и заикание, бесплодие. Однажды он кинул яблочко в толпу и попал в больной глаз женщине, отчего глаз перестал болеть. Так он скрывал проявления силы Божией. Его исцеления были против медицинских показаний.

Вспоминают такой случай. На остров приехала мать с приговорённой к смерти дочерью – у неё был рак и несвёртывание крови: «...подошла к воротам, прижалась лбом и начала молча, про себя молить: «Батюшка Николай! Спаси, спаси! – дитё моё умирает!» Через какое-то время из ворот вышел кот, и, когда девочка начала с ним играть, кот поцарапал её. Женщина пришла

в ужас и ожидала самого страшного. А кровь... покапала и перестала. Этот случай показывает, что главным в исцелении была молитва. Поначалу люди, вернувшись с острова, и не замечали, что с ними произошло, пока не видели результаты анализов после очередного медицинского обследования и удивление врачей, что от болезни не осталось и следа. Если исцеление происходило на острове, старец просил человека не оставлять духовной жизни.

Когда на протяжении последних лет посещавшие старца врачи его спрашивали, как он себя чувствует, он всегда отвечал: «Да все хорошо!», но те же врачи описывали его состояние как физические страдания, и их поражало его смирение и терпение.

Бескорыстной любовью ко всем живым существам, состраданием и мудростью эта возвышенная и светлая душа – старец Николай с острова Залит – наполнял на протяжении всей жизни этот мир, который покинул 24 августа 2002 года. Жизнь для него была служением Богу, и проявление Божественного начала он видел во всем, что окружало его. Тысячи людей со всех концов России собрались на маленьком острове, чтобы проводить в последний путь своего духовного отца, наставника и молитвенника – батюшку Николая с острова Залит.

**«Уход такого человека – невосполнимая потеря не только для родных и близких, но и для всех его духовных чад. По-человечески жаль, что в нынешней жизни более не будет возможности обратиться к отцу Николаю за советом, за духовной поддержкой», – это слова Святейшего Патриарха.**

По прошествии времени исполняются слова батюшки: «Когда я уйду, то будете приезжать ко мне на остров, как и прежде». Паломничество на остров не иссякает, по-прежнему люди получают исцеление от «иерусалимского маслица», которое ныне налито в лампадку на могиле, получают душевное утешение в открытой для посещения келье старца, молятся в восстановленном старцем храме его небесного покровителя, святого Николая.

Если вы хотели бы глубже узнать жизнь этой Великой души или хотите сделать лучший подарок, мы рекомендуем приобрести замечательную книгу «Старец протоиерей Николай Гурьянов. Жизнеописание, воспоминания, письма». В этой книге вы можете получить более полные сведения о его жизни и служении, а также ознакомиться со свидетельствами помнящих и любящих его современников, некоторыми личными письмами батюшки, приобщиться к мудрости, необыкновенному дару его сопереживания и прозорливости.



*Статью подготовил Илья Лисин (Великий Новгород). Имеет высшее экономическое и психологическое образование. Проводит лекции и консультации по духовной психологии.*

# ПРИКЛЮЧЕНИЯ СВЯТОГО-АВАНТЮРИСТА ИЛИ ЛЕТАЮЩИЙ МОНАХ-МИРОТВОРЕЦ

**Свами Вишнудевананда (1927-1993) является одним из самых известных учеников и преемников великого гуру Шри Свами Шивананды Махараджа из Ришикеша (о нем мы писали в предыдущем, четвертом номере журнала).**

## ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

Свами Куттан Наир родился в штате Керала Южной Индии 31 декабря 1927 года. Еще ребенком Вишнудевананда демонстрировал огромную силу воли и решительность. Его мама Мата-джи (позже приняла обет отречения - саньясу - у Свами Шивананды) вспоминала о целеустремленном характере своего сына: «Если мальчик чего-то хотел, то остановить его было практически невозможно». Так, имея непоколебимое желание учиться, пятилетний ребенок ежедневно ранним утром уходил в школу за пять миль от дома через джунгли, возвращаясь поздно вечером. Не имея денег для оплаты высшего образования, но испытывая огромную тягу к знаниям, Вишнудевананда вступил в ряды войск индийской армии, чтобы одновременно со службой получить техническое научное образование. Однажды во время службы в армии, обыскивая корзину для бумаг в поисках утерянного документа, воспитанник военной академии нашел брошюру Свами Шивананды «20 духовных инструкций». Первая инструкция звучала так: «Одна унция практики лучше, чем тонны теории». Практичность и глубокая сила этих простых слов заставили Вишнудевананду сразу же выехать в 36-часовой отпуск в город Ришикеш, расположенный в Гималаях, чтобы лично встретиться со Свами Шиванандой. Даже такой короткий визит оставил столь глубокое впечатление в его сердце, что не оставалось другого пути, как оставить армию и как можно скорее вернуться к Мастеру.

## ОБУЧЕНИЕ У ВЕЛИКОГО СВАМИ ШИВАНАНДЫ

Во время второго визита в Ришикеш молодой ученик получил первый урок от своего будущего наставника Свами Шивананды: юный гордец-армеец прятался за углом дома, стесняясь поклониться великому Учителю, и Мастер не заставил себя ждать, совершив земной поклон перед стопами юного студента, демонстрируя великий урок смирения и покорности. Свами Шивананда пригласил его остаться в своем ашраме и стать йогом, а Вишнудевананда спонтанно ответил: «Да».

Первое задание, которое он получил в ашраме, - это отгонять палкой обезьян от сушащихся на солнце фруктов, а вечером собрать грязную одежду у всех жителей ашрама, постирать и высушить ее. Это был огромный удар для его эго, он едва сдержался, чтобы не сбежать из ашрама.

Он был благородного происхождения, относился к касте кшатриев (воинов, правителей) и вообще не привык стирать, а уж тем более за людьми низкого происхождения. Но тяжелая и, как правило, грязная работа стала его основным занятием на долгие годы.



**Его Мастер учил: «Развивай в себе горячее стремление к бескорыстному, самозабвенному служению. Люби всех. Служи всем. Будь терпелив и щедр по отношению ко всем. Служи Господу, пребывающему во всех. В наше время многие вставшие на духовный путь предпочитают выполнять приятный труд, будь то писательство, подготовка и выполнение религиозных церемоний, библиотечное дело или менеджмент. Им претит такая работа, как ношение ведер с водой, рубка дров, мытье посуды, стирка, уборка, уход за больными. Исполненные гордыни, они считают такие занятия недостойными. Таким людям нужна строгая дисциплина и подготовка. Будь они моими учениками, я бы назначил им выносить судно из-под больных в течение года, потом - год мытья посуды и еще год уборки помещений и стирки одежды больных. Только тогда они были бы готовы к медитации. Если пытаться развить интерес к работе, которую твой ум недолюбливает, то позже любая работа придется по душе. Это - верный способ укрепить силу воли».**

Практическое постижение этих наставлений заняло у него годы. Через несколько лет, когда Мастер увидел, что ученик готов к медитации, он позвал его и сказал: «Я хочу, чтобы ты преподавал хатха-йогу (упражнения и дыхательные техники)».

В 1948 году он отрекся от всего мирского и принял саньясу (строжайший монашеский обет на всю жизнь) в благоприятное время ночи Махашиваратри, тогда ему и было дано имя Свами Вишнудевананда. Он с благословением своего Учителя и его братом в Боге Чинмайянаданой Свами (также ставшим впоследствии очень известным гуру), который принял саньясу с ним в один день, отправились в Уттар Каши, прекрасное уединен-



ное место выше по течению Ганги, известное тем, что многие духовные искатели жили там, погруженные в духовные практики. Там молодой Свами поселился в маленьком доме и занялся практикой йоги: асанами (упражнениями), пранаямами (дыхательными техниками), медитациями - и совершал регулярные омовения в Ганге, которая текла совсем рядом. Он практиковал по 16 часов в день.

Однажды к нему издалека пришла пожилая пара. Мужчина был очень болен, но, узнав о его духовных подвигах, они пришли за излечением, он был их единственной надеждой. Свами не был врачом, но он знал силу позитивного мышления и молитв. Он вошел в свой дом, налил в стакан воды и немного молока, добавил священного пепла, прочитал специальные молитвы и дал мужчине. Очень скоро ему стало лучше, и они с супругой легко вернулись к себе в деревню.

Через 3 месяца Свами вернулся в ашрам. Его переполняла творческая энергия. Учитель посмотрел на него и сказал: «Я вижу, твоя энергия Кундалини поднялась: когда это случается, ум наполняется вдохновением».

Через какое-то время Свами стал секретарем своего Учителя и много времени выполнял его личные поручения. Однажды тот намекнул ему, что его гордыня увеличилась, - тогда он немедленно оставил это служение и с благословения Учителя на год стал путешествующим монахом - ходил по деревням, служил людям, медитировал и питался только тем, что ему подадут. Несколько раз он чуть не умер от голода и обезвоживания.

В течение десяти лет под руководством Свами Шивананды молодой саньяси постигал все аспекты древнего искусства йогов. Он быстро прогрессировал и исключительно успешно продвигался по пути хатха-йоги, самоотверженно и бескорыстно служа людям.

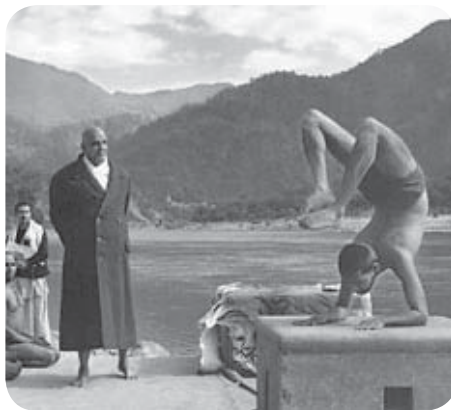
Однажды Свами Шивананда пожаловал молодому йогину 10 рупий (меньше 1 доллара США) и благословил его путешествовать и нести великое учение йоги и Веданты на Западе. «Люди ждут», - вот что сказал Мастер ученику.

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЙОГИ НА ЗАПАДЕ

Полный энергии и энтузиазма, молодой йогин отправился в дальние страны, чтобы исполнить волю Мастера. Первым шагом Вишнудевананды на пути распространения древнего искусства йоги вне Индии стал остров Цейлон, где ученица Свами Шивананды помогла молодому преподавателю организовать курсы для всех желающих. Классы хатха-йоги проходили с большим успехом, ученики видели в своем молодом преподавателе огромную внутреннюю силу, чистое сердце и

искреннее желание поделиться знаниями.

Затем Свами полетел в Сингапур, где должен был вести курсы хатха-йоги, организованные участниками Общества Божественной жизни Шивананды (Divine Life Society). Согласно договоренности, несколько друзей Мастера приехали за Свами в аэропорт. Встречающие внимательно оглядывали толпу пассажиров из Индии, стараясь не пропустить «серьезного мужчину средних лет», как, по их мнению, должен был выглядеть Вишнудевананда. К всеобщему удивлению, единственным пассажиром, который остался в зале, был юноша, облаченный в шафрановую одежду. Легкой походкой он приблизился и обозначил



себя: «Свами Вишнудевананда». Хотя молодость преподавателя йоги часто смущала окружающих, глубокая преданность древнему учению и стремление служить Мастеру и миру всегда помогали ему с большой увлеченностью проводить занятия и заинтересовывать учеников продолжать практику самостоятельно.

После Сингапура последовали Малайзия, Индонезия, Австралия, Гонконг, а затем Гавайи. Накопленный преподавательский опыт помог Вишнудевананде закончить свою книгу «Практическое руководство для студентов йоги» и опубликовать ее в Гонконге.

Австралия стала первой страной «белых людей» для Вишнудевананды, где в разных городах он проводил обучающие программы, посещаемые большим количеством студентов.

Открытый характер и искреннее желание служить людям помогли Свами Вишну с легкостью находить друзей в разных странах. В Индонезии он встретил семейную пару Модик - американцев, служивших в американской дипломатической службе. Пол Модик излечился от рассеянного склероза, занимаясь хатха-йогой, поэтому был очень рад помочь Свами организовать йога-центр в этой стране.

Главе индонезийской полиции - г-ну Суканто повезло посетить ашрам Свами Шивананды в Ришикеше, и он был настолько впечатлен учением и жизнью Мастера, что попросил Свами Вишну провести классы хатха-йоги для всего полицейского департамента в своем городе. Вскоре Вишнудевананда планировал отправиться в Америку. Хотя он не умел водить машину, в знак благодарности г-н Суканто вручил ему водительские права со словами: «Все в Америке должны иметь водительские права».

Движимый заветами Мастера, Вишнудевананда прибыл в США для осуществления своей миссии. Незамедлительно йога-классы были организованы в Сан-Франциско. Для удобства передвижения Свами решил научиться водить машину, поэтому провел целый день,

осваивая искусство вождения на заброшенной парковке. Со свойственной ему настойчивостью он быстро научился управлять машиной на холмистой дороге и даже проезжать через Бэй Бридж, огромный мост через залив Сан-Франциско. Теперь он сам мог перемещаться между городами, а курсы хатха-йоги начались и в Лос-Анджелесе.

Вскоре медики Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (UCLA) заинтересовались индийским йогом, обладающим исключительной физической формой, а также искусством выполнения сложных йогических техник, и сделали его объектом своего пристального изучения. Почти ежедневно множество инструментов и приборов измеряли силу мускулов, пульс, изменение температуры преподавателя йоги во время выполнения различных дыхательных упражнений и медитаций. За медицинские исследования платили 50 долларов в день, что казалось огромной суммой денег в то время.

Будучи любознательным, Вишнудевананда жаждал узнать об образе жизни западных людей, их интересах, пристрастиях и привычках. На деньги, полученные от медицинских исследований, он приобрел старый «паккард» и начал свое американское путешествие, двигаясь на Восток. В машине всегда были вода, орехи и фрукты. Совершая свою дальнюю поездку, он всегда был полон сил и останавливался на обочине только для сна. Это путешествие позволило Свами увидеть большую часть страны, а также познакомиться с жителями Америки и узнать их образ жизни.

Проведя некоторое время в США, Свами Вишну отметил, что американцев интересовало только два вопроса в жизни: «Как сбросить вес» и «Где припарковаться?» Люди были настолько поглощены житейскими заботами, что не обращали внимания на образ жизни, который ведут, на то, как питаются, и даже не знают ни одного способа расслабиться. Используя свои знания и накопленный опыт, Вишнудевананда разработал теорию и практику йоги для западного человека, основанную на 5 ключевых принципах:

- Правильные упражнения (хатха-йога асаны).
- Правильное дыхание (пранаяма).
- Правильное расслабление (шавасана).
- Правильное питание (вегетарианство).
- Позитивное мышление и медитация.

Эта практическая философия позволила огромному числу людей изменить свой образ жизни, стать более здоровыми и счастливыми.

Для развития и продвижения учения йоги на Западе Вишнудевананда рассматривал возможность открытия



штаб-квартиры в Нью-Йорке, тем более что классы и семинары становились все более и более популярными в США. Свами давал уроки хатха-йоги во многих местах, а также читал лекции в Карнеги-холле. Через 6-8

месяцев после приезда в Нью-Йорк дела шли как нельзя лучше. Однако некий «доброжелатель», владелец модной йога-студии для богатых людей, решил, что движение Вишнудевананды мешает его бизнесу, и отправил властям уведомление о нарушении Свами иммиграционного законодательства. Расследование показало, что туристическая виза не позволяет Свами Вишну учить и давать лекции в США. Он уехал в

Монреаль, чтобы привести в порядок свой иммиграционный статус, а классы хатха-йоги продолжились в США под руководством его лучших учеников.

Неунывающий характер всегда помогал Вишнудевананде выходить из самых сложных жизненных ситуаций. Не отчаиваясь и не теряя времени, Свами начал работать над книгой «Полное иллюстрированное руководство по йоге». Один из его студентов заключил контракт на публикацию будущей книги по йоге с местными издательствами и авансом получил 200 долларов, так нужных голодающему автору. Позже Свами скажет: «Те 200 долларов буквально спасли мне жизнь и помогли создать Шивананда Йога Веданта центры по всему миру».

Первый центр, где проходили классы хатха-йоги, был организован в Монреале на улице Стенли Стрит. Свами был очень любим учениками за его доброту, преподавательский талант и искреннее стремление поделиться самыми сокровенными секретами йоги. Свами Вишну обладал такой сильной энергетикой, что в его присутствии любой новичок выполнял стойку на голове с первого раза. Центр йоги процветал, но даже в условиях высокой занятости Вишнудевананда ездил повидаться с Мастером в Ришикеш.

К сожалению, Свами Вишну не смог быть с Мастером в последние минуты его жизни, поскольку в 1963 году он находился в Канаде, когда 14 июля получил телеграмму из Ришикеша, извещавшую о кончине Мастера Свами Шивананды. Ночью 17 июля 1963 года Вишнудевананда проснулся от зовущего его знакомого голоса: «Свами Вишну, просыпайся». Поскольку никого не было рядом, он подумал, что голос принадлежал одному из обитателей йога-лагеря, и попытался снова уснуть. Однако очень четко послышался тот же голос, обращавшийся к нему по имени: «Вишну Свами!» Вишнудевананда осознал, что не кто иной, как Мастер, пришел, чтобы поддержать его и уверить, что он не бросил своих учеников. «Я всегда с тобой», - сказал Мастер. Вишнудевананда оставался в глубокой медитации до

самого утра. Он полностью осознал, что между Мастером и его последователями нет никаких барьеров во времени и пространстве.

Следуя наставлениям Мастера в рамках миссии расширения учения йоги и философии Веданты, Свами Вишну открыл множество йога центров и ашрамов по всему миру.

Первый йога-лагерь был организован в 1961 году в живописном поселке Св. Ипполит, что в провинции Квебек. Идея организации выездных занятий йогой пришла к Вишнудевананде, когда он заметил желание людей уехать из города, чтобы отдохнуть на свежем воздухе вдали от мегаполиса. К удивлению Свами, западные люди в аскетичных условиях с радостью практиковали асаны, спали на полу и принимали холодный душ. Люди были готовы и жаждали духовного знания, обладали большими силами, но в то же время им не хватало дисциплины. Свами Вишну решил, что некоторые йога-центры нужно создавать вдали от городской суеты. Однажды во время медитации Свами увидел яркий свет и непреодолимую силу, зовущую в сторону Валь Морана. Именно там летом 1963 года был организован лагерь для занятий йогой.

В 1967 году Свами Вишну основал Шивананда йога ашрам, расположенный на четырех акрах нетронутой тропической природы в Нассау на Багамах. Третий ашрам был основан у подножия Сьеррских гор в Калифорнии. В феврале 1978 года Свами Вишну основал Шивананда йога ашрам в Неййяр Даме, штат Керала, Южная Индия. Это центр представляет собой первый шаг на пути осуществления мечты Свами оживить древнее учение йоги на родной земле, в Индии.

Свами Вишну был очень интересующимся, разносторонним человеком, открытым к общению. В феврале 1965 года он находился на острове Нассау, где известная в то время группа «Биттлз» участвовала в съемках музыкальной комедии Help! Вишнудевананда встретился с музыкантами и подарил каждому из них свою книгу «Полное иллюстрированное руководство по йоге». Ринго Стар пролистал книгу, прокомментировав: «Я с трудом стою на своих ногах, так что лучше оставить мою голову в покое». Джордж Харрисон заинтересовался и задал Свами много волнующих его вопросов. Вишнудевананда был удивлен глубиной познания музыканта и отметил, что Джордж имеет йогические самсары (впечатления прошлых жизней).

В этот же год обстоятельства свели Свами Вишну с Джорджем в Лондоне, когда оба они желали помочь хиппи, высланным из своих домов и ищущим прибежища на заброшенном острове. Остров оказался совершенно непригодным для жизни, так как находился вне территории Ирландии и не имел источника воды. Хотя идею переселения на остров оставили, хиппи так прониклись учением Вишнудевананды, что организовали первый Шивананда йога центр в Лондоне.

Толчком к столь раннему успеху Свами послужила публикация книги, ставшей впоследствии бестселлером (одна из лучших книг, посвященных йоге, пранаяме и гармоничной жизни в целом, недавно она была издана и на русском), а также организация курсов подготовки преподавателей йоги, известных всему миру. Вишнудевананда учил, что «общество можно изменить тем же способом, как из хлопковой рубашки сделать шелковую - нужно заменить нитку за ниткой». С 1969 года, когда был проведен первый учительский курс в Валь Моране, более 26 000 преподавателей йоги были обучены основам Веданты и йоги в центрах, основанных Свами Вишну. С каждым годом все больше и больше воспитанников ашрамов и центров по всему миру несут свет учения йоги по всему свету. Также Вишнудевананда написал множество замечательных книг, многие из которых тоже стали бестселлерами, например «Медитация и мантры» и др.

## МИРОТВОРЧЕСКАЯ МИССИЯ

Свами Вишнудевананда является заразительным примером энтузиазма и бесстрашия в борьбе за мир, приверженности своей истинной цели. Продвигая миротворческую миссию, часто с риском для жизни, он совершил большое число отважных поступков ради мира и объединения людей.

Смастерив паспорт гражданина мира, содержащий в себе символику большинства религий и стран, Свами заявил: «Настало время моей миссии убрать все границы. Необходимо символически продемонстрировать, что наша планета очень мала. Что пришло время исчезнуть любым проявлениям вражды и агрессии на национальной почве, только единство должно существовать».

Еще на заре своей преподавательской карьеры Свами Вишну много времени путешествовал между США и Канадой, поэтому решил самостоятельно освоить искусство управления маленьким самолетом и сократить расходы на перелеты. Впоследствии сам же смеялся над абсурдностью идеи «экономии на билетах». Тем не менее Свами не только прекрасно научился летать, но и разобрался с внутренним устройством аппарата.

Одна из его учениц, имевшая честь путешествовать с ним по миру, вспоминала, что где бы ни был Свами Вишну, он никогда не тратил времени зря. В одном из полетов он попросил ее держать штурвал аэроплана в течение двух часов, пока спал, чтобы восстановить силы. За несколько минут до начала посадки он проснулся, потянулся и, выходя очень отдохнувшим, взял штурвал и посадил самолет. Ученица долго не могла прийти в себя после первого в ее жизни опыта вождения самолета.

В 70-х годах на своем самолете Piper Apache, разрисованном американским художником Питером Максом, Свами совершил полеты над самыми опасными территориями, где происходили вооруженные кон-

фликты. Пролетая над зоной конфликта на разноцветном самолете, Свами призывал к миру, разбрасывая листовки с призывами к миру и цветы. Все его миссии были столь отважными и дерзкими, что с легкостью привлекали внимание мировой прессы, обнажая все безрассудство войн и конфликтов. Свами пролетел над Египтом, Израилем, Пакистаном, Индией и Северной Ирландией.

Первый полет состоялся в октябре 1971 года, когда, вылетев из Бостона (США), Свами Вишну в компании актера Питера Селлера перелетел через весь Атлантический океан на своем двухмоторном «Самолете мира» и приземлился в Белфасте, Северная Ирландия.

Затем Свами пролетел из Европы в Тель-Авив над Суэцким Каналом - территорией военных действий. Израильские истребители окружили его маленький цветной самолет. «Атакуя» своими мощными выхлопами, они приказали ему садиться: у них был приказ сбивать любой объект, появляющийся в небе над зоной конфликта. В ответ Вишнудевананда «бомбардировал» их миром и любовью: он открыл окно, высунулся в него и стал улыбаясь размахивать цветами. На другой стороне Суэцкого канала история повторилась с египетскими военно-воздушными силами. Здесь его заставили приземлиться. Свами и второй пилот израильтянин были арестованы. Перспектива быть арестованным и попасть в тюрьму вовсе не пугала Свами - наоборот, он видел в этом прекрасные перспективы проведения времени в медитации. Вскоре египетские власти осознали цель полета Вишнудевананды и выпустили обоих пилотов, кроме того, приветствовали их миротворческую миссию. В 1977 году, восхищаясь смелостью Свами Вишну, президент Египта Садат совершил полет во имя мира в обратном направлении из Каира в Тель-Авив.

В 1983 году, рискуя жизнью намного больше, чем обычно, Свами Вишну совершил легендарный полет над Берлинской стеной на открытом сверхлегком самолете. Полет состоялся на рассвете, горизонт был затянут плотным туманом, моросил дождь. Свами удалось остаться незамеченным пограничными силами обеих республик. Пролетев границу разделенной Германии с запада на восток, его самолет приземлился на сельскохозяйственное поле одного фермера на территории ГДР. Чтобы предать огласке в СМИ свое сообщение, призывающее к миру и единству всех людей, Свами вместе с фермером и другими жителями заявили властям о полете и нарушении границ. Вишнудевананда заявил, что его маленький самолет преодолел Берлинскую стену, одно из многочисленных препятствий на пути к миру - так же и дух человека преодолевает искусственные барьеры, неся любовь и мир для всех. Немедленно после пересечения границы ученики



Свами послали мировым лидерам телеграмму: «Сегодня Свами Вишнудевананда успешно совершил полет во имя мира над стеной, разделяющей западный и восточный Берлин. Посредством этого поступка он демонстрирует, что только человек творит границы, отделяющие Восток от Запада, нацию от нации, человека от человека. Только когда мы осознаем единство всего человечества, появится надежда на мир во всем мире». За несколько минут до прибытия спецслужб и пограничников Свами вылетел обратно.

В этом же году Вишнудевананда организовал марш мира перед Берлинской стеной, проведя за собой по раскаленным углям около 60 человек, включая священника англиканской церкви. Это был один из многих удивительных поступков, совершенных монахом для предотвращения угрозы всемирной атомной войны и искоренения враждебности между странами. Когда человеческий дух подкреплен верой и бесстрашием, то обладает огромной силой преодолеть «огонь» любых жизненных ситуаций.

Свами Вишну был искусным дипломатом, ярким лидером и незаурядным изобретателем. В 1984 году он снарядил лондонский двухэтажный автобус «Йога ради мира» и отправился в путешествие из Европы в Турцию. Проехав через Иран в Пенджаб, Свами Вишну выступил посредником в переговорах между лидерами индийских и сикхских группировок в Амритсаре. Спустя несколько дней Свами организовал фестиваль «Йога за мир», в котором приняли участие более 2000 человек, желающих поддержать его миротворческую миссию.

Полный любви к человечеству, Вишнудевананда не боялся путешествовать в самые горячие точки мира. В 1989 году в компании своих студентов йоги он проехал военизированный пост в городе Калькаля, расположенном на Западном берегу реки Иордан. Ближневосточный конфликт накалял обстановку в городе, и не было никакой уверенности в безопасности данного мероприятия. Вооруженные автоматами израильские солдаты охраняли территорию, располагаясь вдоль улиц города на коротком расстоянии друг от друга. Тем не менее миротворцы припарковали машины и вышли на улицы города. Вишнудевананда попросил своих учеников раздавать каждому встречному человеку цветы и листовки с призывом о мире. Если человек не понимал английского языка, Свами брал его за руку и пристально смотрел в глаза, все было понятно без слов. Он внимательно, с любовью и сочувствием выслушивал переживания жителей города и мягко говорил с ними о необходимости диалога между израильтянами и палестинцами.

Вся активность имела мистическое воздействие: вскоре после его появления военные конфликты зна-

чительно уменьшались или прекращались совсем, подписывались мирные договоры, была разрушена Берлинская стена и т. д. Это напоминает подобные случаи из истории России: например, когда Сталин понял, что нет никакой возможности отстоять Москву, он открыл церкви и приказал на самолете облететь Москву с иконой Божьей матери, и только после этого враг был остановлен.

Свами Вишнудевананда никогда не боялся говорить о том, во что верил. Он многократно выступал на публике. Когда пресса не одобряла его мнение, он просто покупал рекламное место в газетах и информировал людей о своих взглядах на тот или иной вопрос. Таким образом он часто публиковал в прессе свои письма и одобрение многих мировых лидеров, которые, по его мнению, работали во имя мира. Например, он выразил свое почтение Никсону и Киссинджеру, способствовавшим прекращению огня на Ближнем Востоке, он поддержал Индиру Ганди, которая потеряла контроль над правительством, пытаясь укрепить индийскую свободу и государственность.

С целью объединения всех людей вне зависимости от вероисповедания, Свами Вишну создал «Конференцию религий» в Валь Моране летом 1969 года. В числе присутствующих были такие знаменитые духовные лидеры, как Раввин Гельберман из Малой синагоги Нью-Йорка, Свами Чидананда (Миссия Божественной жизни), Венкатешананда, Шиванпремананда, Сатчидананда (основатель Института интегральной йоги), Сахаджананда (директор Южно-африканской миссии Божественной жизни) и Пранаванада (из Куала-Лумпура). Участники обменивались всевозможными практическими и философскими аспектами и практиками для совместной миротворческой деятельности.

Свами Вишну был очень находчивым и предприимчивым человеком. Так, в качестве благостной альтернативы рок-фестивалям, популярным в 70-х годах, в августе 1970 года Свами Вишну организовал «Музыкальный йога-фестиваль во имя мира». Несколько тысяч участников лицезрели известных индийских танцоров и музыкантов. Поддержать событие приехали Равви Шанкар, Али Акбар Хан, Балачандран.

Заключением фестиваля был проход целого курса преподавателей йоги во главе со Свами по раскаленным углям. Участники в течение нескольких недель постились, соблюдали обет безбрачия и очищались. Все они были обычными американскими студентами, в большинстве своем даже не допускавшими мысли, что такое возможно. Однако сила совершенных аскез помогла с легкостью совершить «кажущееся невозможным» чудо.

Вишнудевананда создал организацию «Истинный мировой порядок» для достижения мира без границ, где равенство, справедливость и любовь ко всему человечеству являются основой общества. Свами Вишну принес крепкое здоровье и внутреннее спокойствие, приобретаемое благодаря практике йоги, в жизни многих тысяч людей – представителей различных религий и национальностей.

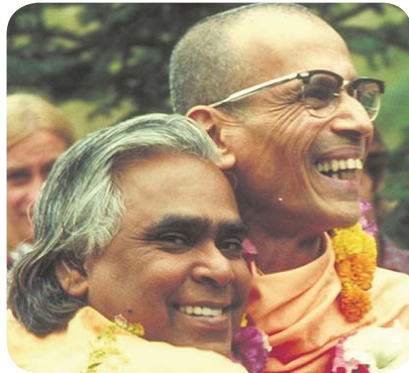
С любовью и мужеством он внес огромный вклад в распространение философии и практики йоги на Западе. Вишнудевананда стал организатором большого числа фестивалей, конференций, симпозиумов и мировых турне, целью которых был призыв к миру и взаимопониманию. Он был истинным новатором и пионером в распространении учения йоги и Веданты, которое он принял от своего Гуру Свами Шивананды из Ришикеша в Гималаях. Он служит воплощением практической мудрости и динамизма учений своего Мастера.

Оставил этот мир он в 1993 году, значительно пережив все даты смерти, предсказанные ему ведическими астрологами и хиромантами. Он несколько раз попадал в серьезные аварии, после самой тяжелой из которых, в 1990-м году, он утратил способность передвигаться. У него полностью отказали почки и были серьезно повреждены внутренние органы, но все заметили, что идущее от него сияние значительно увеличилось. Несмотря на тяжелейшие физические страдания, он всегда излучал радость и спокойствие, продолжая с юмором общаться и давать наставления ученикам. В 1993 году он отправился в свою последнюю поездку в Гималаи и, будучи там, попросил отвезти его в больницу.

По условиям страхового полиса, если он умирал в больнице, то страховая компания должна была выплатить большие деньги. Эти деньги он завещал на благотворительные цели. Попав в больницу и будучи окруженным различными приборами, он улыбнулся всем, закрыл глаза и, повторяя Святые Имена, погрузился в медитацию. По его просьбе ему не устраивали пышных похорон – его тело опустили в Гангу в том месте, где он когда-то жил и занимался глубокой духовной практикой.

Он не хотел, чтобы место его захоронения стало объектом поклонения, считая, что поклонения достоин только его Учитель. Он создал по всему миру десятки центров, где людей учат гармоничной жизни, а тем, кто готов к серьезным духовным поискам, помогают в изучении классической Веданты.

«Вся Вселенная слагается из бесконечного океана любви. Эта бесконечная любовь проявляется в материальном мире как человеческая любовь. Когда в материальном мире эта бесконечная любовь разбивается и



ограничивается чем-то меньшим, чем целый мир - скажем, к семье, друзьям и даже к соседям, но не к каждому живому существу и объекту как расширение одного Единого целого, - тогда такая любовь называется ограниченной или человеческой любовью. Ограниченная любовь всегда объединена, действует совместно со своей противоположностью – ненавистью.

В безграничной любви, реализации Бога душой – нет ненависти. Гравитация – есть притяжение, и это есть любовь. Звёзды держатся вместе благодаря гравитации, которая есть проявление великого притяжения. Существует любовь между атомами, которые создают молекулы. Фактически йоги рассматривают целый мир как волны одного великого океана любви. За всеми желаниями стоит любовь, и Бог есть Любовь. Реализация этой Любви и единения с Богом есть Сверхсознание».

Вишнудевананда Свами,  
выдержки из книги

«Полное иллюстрированное руководство по йоге»



Автор статьи Ксения Солодникова, родилась в Алма-Ате, живет в Москве, работает банкиром в международной финансовой организации.

Образование в сфере экономики, корпоративных финансов и международной бухгалтерии. Свободно говорит на английском и французском языках.

Длительное время изучала восточную и западную философию, психологию. Закончила курс учителей йоги у учеников Вишнудевананда Свами.

## НИ С ЧЕМ НЕ СОИЗМЕРИМОЕ ПОЗНАНИЕ



Игумен Евмений (Перистый) – уникальный человек, который соединяет религиозное видение и современные научные разработки.

Посвящение в монашество принял в 1989 году, в том же году был рукоположен в священник сан в Киево-Печерской Лавре.

С 1992 по 2006 год – возобновитель и настоятель Макариев-Решемского мужского монастыря. Редактор издательства «Свет Православия».

Духовный руководитель реабилитационного центра «Отчий Дом».

Автор книг «Пастырская помощь душевнобольным», «Духовность как ответственность», «Аномалии родительской любви», «Здравствуй, малыш! Книга о здоровой беременности», «Луч надежды в наркотическом мире», «Батюшка, я – наркоман», «Притчи православного миссионера», «О побеждающем христианстве» и др.

Автор и ведущий тренингов для консультантов, семинаров интенсивной терапевтической жизни, групп тишины.

Ходит по земле человек с открывшимся в нем Источником Жизни и из этого что-то говорит, реагирует на события, радуется, обнимает кого-то, негодует. И совершает это целостно, без разделения на «внутреннее» (эмоции – чувства) и «внешнее» (приемлемые в обществе формы поведения).

Сама Целостность проявляется как единая пульсирующая Реальность настоящего момента. Жизнь, проявленная через человека, сама по себе обладает колоссальной силой притяжения. Из этого измерения, сквозь «завесу плоти» Иисуса из Назарета, были произнесены слова: «Я есмь путь и истина и жизнь» (Иоан.14:6).

**Все чаще мы слышим как то или иное явление в культуре, религии, социуме классифицируется как «живое» или «неживое». Критерии «живого» почти неуловимы, но на него слетаются, как мотыльки на свет, люди, которые еще не открыли в себе эту самую Жизнь, но ищут и чувствуют ее проявление в других.**

И как часто возникает соблазн «зафиксировать» Жизнь, записать ее (чтобы она снова «возникла» при

произнесении тех самых слов), сфотографировать ее (чтобы при взгляде на ее фото она снова «зашевелилась» в нас), ну а затем из слов, графиков, описаний процессов создать систему, мировоззрение... которое впоследствии претендует на то, что оно само по себе сможет гарантировать наличие того, что в нем написано. Так возникают Священные Писания, Требники, Сборники священных гимнов.

Из слов, сказанных живыми (пробужденными) людьми, которые чаще всего даже не заботились о том, чтобы эти слова были записаны, – из слов, сказанных в конкретном контексте и конкретным людям, создаются концепции, мировоззрения, вероучения. Далекое последователи первых учеников создают описания реальности уже для своих последователей. У «наставников» вполне благие цели: они помогают ученикам «справиться» с непростой и постоянно изменяющейся реальностью, составляя маршруты движения, предлагая «правильную» карту описания. И никого из последователей не удивляет то, что карта может уже давно не соответствовать территории. Территория изменяется

ежесекундно, но достоверность карты под вопрос не ставится, ведь карта священная, была записана со слов «великого и святого учителя».

И поэтому к засохшему терновому кусту в Синайской пустыне продолжают водить экскурсии, забывая сказать, что куст-то не при чем. Что-то происходило с Моисеем – куст был просто внешней проекцией происходящего у него внутри. На желании (сохранить дух великого такого-то) основана целая индустрия музеев, вера в то, что отголоски поэзии или музыки хранят дачи или дома поэтов и музыкантов. Но ведь со-звучие рождается внутри нас, и создает его именно то, что написано, да и то при условии, что проживается, проигрывается исполнителем, и в моменты, когда наши души готовы слышать, то есть находятся на той же волне...

**И в Иерусалим, ко Гробу Христа, толпами ездит народ, однако никто не смущен тем, что Гроб пуст, а что Учитель сказал, что «не на горе сей и не в Иерусалиме будете поклоняться Отцу. Но настанет время – и настало уже, когда истинные поклонники будут поклоняться Отцу в духе и истине, ибо таких поклонников Отец ищет Себе. Бог есть дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине» (Ин. 4, 21–24). Дух и истина не «где-то», а всегда здесь.**

Итак, ученикам последователей хорошо живется в планетарии, созданном из слов, причинно-следственных связей и описаний. «Дети, взгляните на звездное небо над вами! Миллионы лет...» Проблемы начинают возникать, когда в планетарии начинает протекать крыша, а ученики боятся выйти за пределы привычного, понятного и такого родного мира. И если кто-нибудь все-таки решается на «выход за пределы», то чаще всего не звездами проверяет достоверность карты, а ставит под вопрос само звездное небо, но не карту, которая «древняя, священная, а потому непогрешимая».

**А что, если, выходя, карту оставить в планетарии? Выйти, просто смотреть на небо и увидеть только То, что Есть. Без объяснений и классификаций. Если отказаться от желания составить новую карту? Перестать восторгаться небом, чтобы не мешать другим своими интерпретациями увидеть его. Просто быть, наслаждаться его беспредельностью и тишиной. Без слов, не пытаюсь «втянуть» кого-то в этот процесс. Небо в любом случае ведет себя непредсказуемо, не соотносится с нашими ожиданиями и достаточно спокойно относится к нашим попыткам дать ему точное описание. Более того, это с Земли оно воспринимается как небо, а из космоса – как необъятность, пространство, пустота, беспредельность.**

И с каждой точки Земли, в каждую отдельную секунду, через призму настроения того или иного человека оно иное каждый раз. Небеса на закате в Карелии, восход солнца в Тихом океане, полуденные небеса во Флориде, звездное небо в степи Казахстана... Каждый раз мы видим их по-разному. Когда мы смотрим на мир

«из себя», нам кажется, что Божественный Художник для каждого из нас рисует картину небес каждый день, ежесекундно... Но что же произошло с нами, человеками, когда мы стали спорить и полемизировать о том, насколько каждый из нас правильно понимает то, что происходит в то или иное мгновение, вместо того чтобы хотя бы услышать, как увиделось это же небо нашему ближнему? Как получилось, что невзначай оброненные слова Учителя стали поводом для войн между народами, странами, мировоззрениями? Речь, конечно же, не только о видимых небесах.

В своей Сущности (как учит православное богословие) Бог непознаваем, доступны для познания и описания, как учит св. Григорий Палама, только Божественные энергии. Св. Дионисий Ареопагит говорит о том, что подлинное Богопознание включает «путь отрицаний» или «познание Бога через незнание», поскольку неисчерпаемая полнота Божественной жизни не может быть полностью выражена на языке тварных категорий и образов. Вследствие этого богослов должен применить метод исключения всех тварных атрибутов и аналогий для раскрытия превосходящей тварный разум Божественной жизни, а также употребить превосходные степени в используемых категориях (например, «сверхбытие», «сверхблагодать»).

Согласно св. Дионисию, будучи выше всякого тварного бытия, Бог недоступен не только для чувственного, но и для умственного познания. Возвышаясь над всякой тварной сущностью, Он «существует пресущественно». Он бесформен и безобразен. Являясь Причиной всего чувственно познаваемого, Бог не есть тело, «не имеет ни образа, ни вида, ни качества, или количества, или величины; на каком-то месте не пребывает, невидим, чувственного осязания не имеет; не воспринимает и воспринимаемым не является».

Богу не присущи качества материи, Он не имеет «ни изменения, ни тления, ни разделения, ни лишения, ни излияния, и ничего другого из чувственного». Бог также несопоставим и с созданным Им Самим умопостигаемым миром. Он не есть тварная душа или ум, лишен человеческой мысли или слова, «не число и не порядок, не величина и не малость, не равенство и не неравенство, не подобие и не отличие...». К Богу не применимы ни утверждение, ни отрицание, о Нем в собственном смысле даже нельзя утверждать, что Он существует. Как пребывающий за пределами всякой тварной сущности и бытия, Он, в конечном счете, безымянен и есть «само небытие».

Бог непознаваем чувственным восприятием или спекулятивным мышлением, но Он познаваем мистически. Для этого необходим путь очищения, выражающийся в «отрешении» от всего сущего. Христианин должен отрешиться от всякого познания, преодолеть чувственные и умственные образы. В процессе внутреннего сосредоточения и «вхождения в самого себя» христи-

анский аскет вступает в священный мрак «неведения» и «молчания».

При этом его апофатическое незнание Бога претворяется в совершенное познание, несоизмеримое со всяким частичным познанием. Это познание есть непосредственное мистическое знание Божества, в котором души христианина касается Божественная благодать, христианский подвижник «осязает Божество», созерцает нетварный Свет. Соединяясь с Богом, христианин достигает обожения, которое и есть истинное познание Бога, осуществляемое без человеческих слов и понятий действием Самого Божества» (С.В. Посадский. Апофатическое богословие).

Выше было приведено рассуждение православного богослова с ссылкой на авторитетные для православия первоисточники. Но разве не к этому же пониманию Божественного мрака, непознаваемости Духовного измерения, осознанного отказа от любого определения Конечной Реальности, которая познается только неизреченно, мистически, приходят и Сокрыт, и Лао Цзы, и мастера Дзен, и учителя Адвайты, и апостол Павел («Кто думает, что он знает что-нибудь, тот ничего еще не знает так, как должно знать. Но кто любит Бога, тому дано знание от Него». 1Кор.8, 2-3)? Только вот даже увидевшие и осознавшие это смотрители планетария сами ни за что не решатся рассуждать вслух на эту тему.

**Итак, по ап. Павлу, именно любовь является ключом к познанию. Любовь – попытка Единого достучаться до Себя же Самого. Любовная лирика (на своих прекраснейших вершинах) – Единое признается в любви Себе же. А (видимое) человечество – поле (пространство), на котором разворачивается эта прекраснейшая драма (на Востоке ее называют не драмой, а игрой) Единого.**

Теплые и холодные течения пульсируют в глубинах Океана. Бури иногда волнуют его поверхность. Пока мы держимся лишь за свою «точку зрения», нам трудно привыкнуть к вечной изменчивости происходящего вокруг.

Когда происходит неизреченное единение с Единым, тогда все просто Есть, и все, о чем Христос молился в последнюю ночь Своей земной жизни, уже сбылось, уже исполнилось: «Да будут все едино, как Ты, Отче, во Мне, и Я в Тебе, так и они да будут в Нас едино» (Иоан.17:21).

И это не единство вовне, это не политическое или еще какое-то – оно за пределами ума, вне пространства слов и мировоззренческих формул.

И именно отсюда различные мировоззрения, различные описания пиковых переживаний, зарисовки забываемых встреч с Запредельным воспринимаются как воды, впадающие из разных русл в Единый Всепримиряющий Океан.

## НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ДЭВИД ФРОУЛИ

Профессор Дэвид Фроули является одним из лучших в мире специалистов в области восточной медицины и психологии.

Он написал более тридцати книг, многие из которых являются международными бестселлерами.

Эти книги лишены какой-либо религиозной окраски, но глубоко научны, по-настоящему духовны, практичны и написаны простым языком.

После публикации в третьем номере нашего журнала интервью с профессором, мы получили много положительных откликов. Мы попросили его ответить на вопросы, которые интересуют читателей в свете темы этого номера, и пригласили его с супругой посетить Россию и Украину в октябре 2012 года. Планируется проведение их семинаров в Москве, Санкт-Петербурге и Киеве. Подробнее о его приездах можно будет узнать на наших сайтах.

### ДОЛЖНЫ ЛИ ЗАМУЖНИЕ ЖЕНЩИНЫ РАБОТАТЬ И ЗАРАБАТЫВАТЬ НА ЖИЗНЬ НАРАВНЕ С МУЖЧИНАМИ?

Женщина наделена священной ролью матери и хранительницы очага, к которой нам следует относиться с почтением. Ее место в формировании гармоничного общества является основополагающим. Каждая женщина обладает энергией Шакти и благодатью Божествен-

ного женского начала. Поэтому ей следует культивировать в себе способность вдохновлять, успокаивать, сострадать – изначальные качества своей глубинной природы – для поддержания всеобщего мира и гармонии, начиная со своего непосредственного окружения.

Однако современная женщина должна иметь определенные профессиональные навыки для собственного эмоционального и психического благополучия. В современном мире стало почти необходимостью, чтобы



замужняя женщина работала для увеличения семейного дохода. И теперь это, возможно, и безрадостная, но тем не менее реальность, с которой приходится сталкиваться многим семьям.

Стоит ли женщине работать, также зависит от благосостояния и финансового положения семьи. Помимо материальной стороны, важно, чтобы мама имела возможность быть дома с детьми в период их раннего развития. Личное руководство и советы матери и её духовное наставничество крайне значимы для подрастающего ребенка.

Женщина получает огромную пользу, обучаясь различным аспектам йоги, аюрведе и медитации и преподавая их. Это дает ей более глубокое понимание своей внутренней природы, своего благополучия.

Замужней женщине идет на благо работа в соответствии со своим предназначением как дома, так и вне его, при условии, что у нее остается достаточно времени на заботу о доме и семье. К тому же сегодня семейный бизнес, где женщина легко могла найти себе применение, не так распространен, как в прошлом.

Сегодняшний распад семейной системы заставляет каждую женщину чувствовать себя крайне незащищенной, что и побуждает ее к карьере, в которой она черпает поддержку. К тому же супружество само по себе стало непредсказуемым.

До тех пор пока брак не станет более стабильным и во взаимоотношениях супругов не будет проявляться духовное начало, трудно ожидать, что женщины прекратят искать возможности карьеры вне дома. Кроме этого, сегодня многие пары бездетны или их дети уже выросли. В этом случае женщине весьма выгодно занять себя каким-то делом.

С другой стороны, существует давление определенных общественных групп, убеждающих женщину в том, что карьера ей просто необходима и что она намного важнее, чем семья или дети. В результате получается, что многие женщины ощущают естественную потребность в создании семьи лишь к сорока годам, но зачатую осуществить это оказывается уже слишком поздно, что влечет за собой эмоциональные страдания и беспокойства и бесконечные сожаления о своем выборе.

**Женщина должна научиться уравнивать свою внутреннюю и внешнюю природу, оставаясь в гармонии с матерью-землей и матерью-природой.** Одухотворение своей жизни на глубинном уровне способствует тому, чтобы женщина состоялась как мать и как воспитательница.

Духовная практика, молитвы и медитации помогают ей гармонизировать себя и позволяют исцелиться на более глубоком уровне. Духовная жизнь дает нам ощущение умиротворения и защищенности вне зависимости от любых превратностей судьбы, что является

истинным источником безопасности.

### **Как воспитывать девочку, чтобы она полагалась в будущем на мужа, а не на свои собственные силы?**

Прежде всего, общество должно снова проникнуться уважением к институту семьи. Современное общество слишком индивидуалистично, поэтому никто не желает жертвовать собой в пользу семьи в целом. В результате при возникновении малейших проблем муж или жена поступают по-своему, часто в ущерб детям. Роль и место и мужчины, и женщины в доме и семье должны быть одинаково уважаемы.

В настоящее время женщины для продвижения по службе в условиях конкуренции следуют мужской модели поведения, что наносит вред не только их эмоциональной сфере, но и их гормональной системе. Современному обществу необходимо уважать женщин, а их женственный образ должен служить примером подлинной гармонии.

**Девочку важно научить быть заботливой, сострадательной, вдохновляющей и нежной.** Ей следует иметь представление о различных культурах и духовных традициях мира, дабы не ограничивать свое мировоззрение лишь картиной современного общества. Ее нужно обучать всем видам изящных искусств – музыке, живописи, литературе – для развития женственности, а также садоводству, кулинарному делу, рукоделию – например, вышиванию и вязанию. Все эти искусства во многом медитативны и исцеляют на глубинном уровне.

**Однако женщину не следует надолго оставлять дома одну. Для нее лучше быть частью большой семьи, сообщества и любых других женских объединений, почитающих высшую женскую природу и способных дать ей возможность дружеского общения в то время, когда мужа нет рядом.**

Женщина, обладающая сильной волей и характером, сможет войти во взрослую жизнь с твердыми убеждениями и уверенностью, основанными на духовности, и будет способна вести за собой не только других женщин, но и все общество в целом.

Истинная независимость не имеет ничего общего с агрессией и мужскими ценностями. Это сила внутренней красоты и божественной природы.

**Самое главное – мужчины в семье должны научиться относиться к девочке с почтением; не только отец, но и братья должны уважать её. Тогда более вероятно, что она научится доверять мужчинам.** Женщина должна всегда находиться под защитой и покровительством, тогда она будет способна держать свою семью в божественной благодати. К женщине следует относиться бережно, не пытаясь ею управлять или манипулировать, не считая ее своей собственностью и не стараясь над ней доминировать.

Мы должны помнить, что женщина не может положиться на мужчину, который ненадежен сам. Мужчина и женщина в равной степени ответственны за ту ситуацию, в которой оказались сегодня, так что искать решение им следует вместе.

## КАК ВОСПИТЫВАТЬ МАЛЬЧИКА, ЧТОБЫ ОН СТАЛ ВЕДУЩИМ, А НЕ ВЕДОМЫМ?

Достижения и успехи являются неотъемлемой частью нашей модели развития, но движение должно быть в правильном направлении. Некоторые мужчины достигают во внешнем мире очень многого, в то время как у других не получается практически ничего, но порой эти успешные мужчины могут похвастаться лишь показными достижениями, а сами лишены внутренней глубины, чувствительности и утонченности.

В традиционных культурах мы всё чаще можем наблюдать тенденцию баловать маленьких мальчиков, что впоследствии может сделать их высокомерными и безответственными и даже привести к их некомпетентности, поскольку от мальчика не требуется приложения ни малейших усилий для получения желаемого. Всё предлагается ему на блюдечке с голубой каёмочкой.

**Мальчику следует оказывать поддержку и давать возможность проявлять инициативу.** Так он обретет понимание своей внутренней ценности как духовного существа. У него должен быть сформирован здоровый подход к жизни, базирующийся на основе таких добродетелей как честность, уважение, доброта и сострадание.

**Прежде всего, нам следует научить мальчика смирению и такому понятию, как служение.** Иными словами, развить в нем стремление добиваться духовных целей, а не только мирских похвал. Мальчики часто следуют примеру своих отцов и братьев. Во многих случаях родители, в том числе и мать, подталкивают ребенка стать самым успешным.

**Родители должны попытаться понять природу и потребности ребенка вместо того, чтобы использовать его для продвижения своих собственных интересов или исполнения своих нереализованных желаний.** В подростковом возрасте мальчику нужна дисциплина, также ему пойдет на пользу какая-нибудь социальная работа (может быть полезна даже служба в армии) либо какая-то благотворительная, религиозная деятельность.

**Необходимо, чтобы мальчик имел перед глазами определенную модель поведения, которой он захочет следовать, а также наставника или учителя, которому он захочет подражать.** Лучше, чтобы это не был член семьи, чтобы избежать родственной эмоциональной окраски. В этом отношении могут помочь специализированные молодежные группы.

**Особенно важно бывать с мальчиком на природе, чтобы он смог обрести навык взаимодействия с ми-**

**ром природы.** Пешие прогулки, походы, садоводство, связь с растениями, камнями и звездами расширит его кругозор и сделает более чувствительным к жизни в целом, ведь она включает в себя изучение не только экологии, но также и традиционной духовности.

Нынешняя тенденция вовлекать детей, в особенности мальчиков, в спортивные соревнования, компьютерные игры и развлечения, предлагаемые медиа культурой, порождает ту же агрессию в сознании ребенка. Его нервная система «перегревается», что может довести до состояния нервного истощения или пассивности, вследствие чего ребенок впадает в зависимость от внешних стимулов, необходимых ему для поднятия мотивации.

**Мальчику с детства следует прививать такие добродетели, как глубокое уважение и заботу о девочках в своем коллективе.** Мальчик должен научиться ценить женщину как Мать, Природу и проявление Божественного женского начала. Его следует обучать защищать женщин, быть с ними обходительным, а не запугивать. Мальчик должен научиться быть добрым, вежливым, заботливым и дающим женщине защиту.

**Мальчику нужен какой-то вид садханы, духовной или религиозной практики, даже в подростковом возрасте. Это даст ему более глубокое отношение и уважение к священной сути всей жизни и возможность взрастить в себе культуру мира и гармонии. Быть частью группы или сообщества, имеющего подобные ценности, – лучшее, что может быть в любом возрасте.**

Также, возможно, огромную помощь в жизни окажет консультация опытного ведического астролога, который проанализирует астрологическую карту рождения, неважно, мальчика или девочки, мужчины или женщины. Карта ясно показывает характер, сильные и слабые стороны человека, в том числе его карьерные склонности, потенциал отношений, духовные ориентиры, и как все это будет проявляться в разные периоды жизни. Подобная консультация с духовной точки зрения необходима всем, особенно молодым.

**И наконец, каждого человека необходимо рассматривать как личность, а его образ жизни должен строиться с учетом его реальных способностей, интересов и возможностей. В этой связи мы должны помнить, что каждая личность уникальна и священна и что центральное место в жизни следует отдать роли подлинного духовного развития.**



*Дэвид Фроули, профессор, автор многочисленных книг по альтернативной медицине, ставших бестселлерами по всему миру. Постоянный автор журнала «Благодарение».*

# 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

# 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».

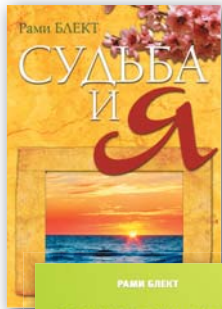
КПП 772501001

БИК 044525300.

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

3. Вы можете лично пожертвовать в Центре «Благодарение» по адресу г. Москва, Большой Гнездииковский переулок, дом 10 или 1-ый Кожевнический пер., д.б, стр. В, 1 этаж, офис 107.

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



## «СУДЬБА И Я»

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

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



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

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

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



## «ТРИ ЭНЕРГИИ. ЗАБЫТЫЕ КАНОНЫ ЗДОРОВЬЯ И ГАРМОНИИ»

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

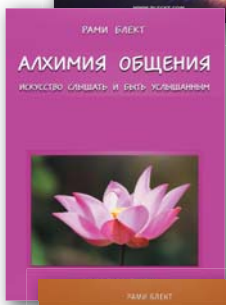
*«..Я давно уже вместо подарков дарю друзьям книги Рами. Они всегда тепло благодарят меня, делятся своими радостными переменами, счастьем и вдохновением...»*



## «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 САМОУЧИТЕЛЕМ 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](http://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