

исторический язык. тогда изтогда верили как Богу
а он сам к нам на землю пришел / смерть как
таковую сломать а жизнь во славу введет / раз а где
ноги возмущаются оттого бугре они увы не оскотятся
и ты с тобой райское место / живишь слава безсмертна

ДМИТРИЙ ГОНЧАРОВ

ИДУЩИМ...

ГИМН СЛАВА ЖИЗНИ

ЛЮДИ ГОСПОДУ ВЕРИЛИ КАК БОГУ
А ОН САМ К НАМ НА ЗЕМЛЮ ПРИШЕЛ
СМЕРТЬ КАК ТАКОВУЮ ИЗГОНИТ
А ЖИЗНЬ ВО СЛАВУ ВВЕДЕТ

2 раза

ГДЕ ЛЮДИ ВОЗЬМУТСЯ НА ЭТОМ БУГРЕ
ОНИ ГРОМКО СКАЖУТ СЛОВО
ЭТО ЕСТЬ НАШЕ РАЙСКОЕ МЕСТО
ЧЕЛОВЕКУ СЛАВА БЕЗСМЕРТНА

2 раза

2 раза

Учитель Иванов П.К.

Сердечно благодарим за помощь в издании книги Зою Андреевну, супругу Д.В.Гончарова, а также последователей учения Учителя Иванова П.К. и грузей, проживающих в городах: Армавир, Архангельск, Астрахань, Белгород, Брест, Брянск, Витебск, Волгоград, Волжский, Вологда, Воронеж, Геленджик, Иваново, Казань, Калач—на—Дону, Киев, Кобрин, Краснодар, Красноярск, Красный Сулин, Липецк, Луганск, Минск, Минеральные воды, Москва, Мытищи, Набережные Челны, Нижний Новгород, Новосибирск, Новочеркасск, Орел, Пенза, Пермь, Петрозаводск, Подольск, Псков, Пудожь, Пятигорск, Рига, Ростов—на—Дону, Самара, Санкт-Петербург, Смоленск, Сочи, Таллинн, Туапсе, Уфа, Хабаровск, Ялта, Ярославль.

Эта книга принадлежит человеку, который практически обходился без пищи и приема воды внутри длительное время (в 2002г. - 185 дней; в 2004г. - всего не кушал 240 дней; в 2006г. - кушал всего 10 дней).

Его жизнерадостность, сила воли и духа, невероятная убежденность в истинности выбранного им пути, и в тоже время доброта, открытость миру и любовь, искренность и колоссальное терпение, скромность и порядочность удивляли и восхищали. Безценный*, практический опыт Д.В. Гончарова (1927-2007), его размышления и наблюдения о смысле жизни, здоровье, нашем подсознании, энергетической очистке организма, силе мысли и неисчерпаемости духовных и физических сил человека, создании светового тела будут интересны и полезны многим, особенно тем, кто идет путем Божественной эволюции к новой, небывалой, бессмертной*, неумираемой жизни.

г. Волжский 2011год

*По тексту книги используется приставка «без».

Идущим

Дана вам свобода-идите!
И делайте все, что хотите!
Но знайте: коль вниз вы пойдете,
То вы никуда не придете!

Когда ж вы по жизни идете
В пустой повседневной заботе,
Решая лишь только задачи
О хлебе, машине, о даче,
О шубе на вашу подругу,
То знайте: идете по кругу!

Когда ж вы по круту идете,
То вновь никуда не придете!
Лишь Солнце мелькает в зените,
А вы не идете — стоите!

Когда ж в стороне от утех,
Тропой, удаленной от всех,
В трудах, в постоянной работе,
Вы — вверх по-немногу идете.

Когда в неприметной тиши
Творится работа души,
Когда вы готовы понять
И все, что дано вам, принять,

Осмыслить и все сопоставить,
Свой путь в зрелом духе направить,
Увидеть в случайности смысл,
Из хаоса выстроить мысль.

Когда вы без лишних стенаний,
Пройдете дорогой страданий,
Не злобясь, прощая обиды,
Внутри, а не только для виду,
То вот, тот единственный путь!
Дай Бог вам с него не свернуть!

Случись, что не в силах идти,
Продолжите вверх все ж ползти,
Цепляясь ногтями, зубами,
То знайте — победа за вами!

То знайте — победа придет!
Идущий дорогу найдет!
Пройдя через тыщи усилий,
Идущий. Дорогу. Осилит!

Июнь, 2005 г.

Мой девиз.

Смеяться часто и много, завоевать уважение интеллигентных людей и любовь детей, добиться признания у честных критиков и пережить измену ложных друзей, наслаждаться прекрасным; находить в других людях все самое лучшее; оставить после себя в мире хоть чуточку добра — будь то здоровый ребенок, возделанный сад или улучшение социальных условий; знать, что хотя бы одному человеку стало легче дышать от того, что ты жил на свете, — значит преуспеть в жизни.



«В начале 90-х годов в моем сознании начали происходить заметные перемены. Я стал задумываться над смыслом жизни, осознавать никчемность своей мелкой жизненной суеТЫ, направленной исключительно на продление рода и обеспечение шаткого семейного благополучия.

Надо сказать, что меня не привлекала заманчивая для многих перспектива иметь материальные блага и не мучила страсть к накопительству. И еще - у меня с рождения и в течение всей жизни полностью отсутствовало чувство зависти. Ни белая, ни черная зависть мне не знакомы. Возможно, это связано с тем, что я всегда знал: если что-либо захочу, то добьюсь непременно. Однако в жизни не хватало самого главного. Но чего? Ответ на этот вопрос и предстояло искать. И искать почти десятилетие...

Зачем и для чего я делаю эти записи? На сегодняшний день (потом, возможно, будет другое мнение) я считаю для того, чтобы самому полностью осознать необходимость отказа от всей прошлой и настоящей жизни и заняться закалкой-тренировкой не бессистемно, а постоянно. Именно ежедневно вести записи по осознанию этого дела, чтобы мое дело не было похоже на вторжение и не заканчивалось неудачами, поскольку свой опыт мы не обобщаем, а пересказываем чужое, не прочувствованное и неосознанное. Не умеем мы в полной мере владеть психотехническими приемами пробуждения защитных сил организма, характерными для курса закали-тренировки в Природе по Учителю. Именно в этом все: не только практика, но и теория, и, конечно, дело каждого последователя».

«С 12 сентября 1993 года я выбираю духовный путь в паре с женой. Я понял, как труден этот путь, но какой он радостный и счастливый. И далее всегда, вступая во взаимодействие с Учителем и Природой, я стараюсь нести это мировоззрение Пары и Семьи».



Д. Гончаров с супругой Зоей Андреевной после интервью. (в городе Волгограде)

С 1999 года начал практиковать длительное воздержание без пищи и воды.

26 дней — с 25 января по 19 февраля 1999 г.

50 дней — с 5 марта по 24 апреля 1999 г.

С 9 октября 2000 г. по 25 апреля 2001 г. не кушал 108 дней!

За 2002 год не кушал с 15 февраля по 18 августа 185 дней!

На 2003 год продержал программу воздержаний:

к 20-му февраля — 18 дней

к 25-му апреля — 24 дня

к 15-му июля — 42 дня

к 10-му сентября — 66 дней

ВСЕГО: не кушал 150 дней.

На 2004 год:

к 20-му февраля — 24 дня

к 25-му апреля — 42 дня

к 15-му июля — 66 дней

к 10-му сентября — 108 дней

ВСЕГО: не кушал 240 дней.

За 2005 год разрешил себе кушать:

18 января — 44 года сыну

13 февраля — 70 лет жене

20 февраля — День рождения Учителя

8 марта — Международный женский день

23 апреля — 25 лет внучке

25 апреля — День идеи Учителя

29 апреля — 75 лет мне

1 мая — день весны

9 мая — день Победы

2 июня — день рождения невестки

12 июня — день независимости России

15 июля — день борьбы за мир

24 августа — 50 лет совместной жизни с Зоей

10 сентября — 5-я годовщина занятиям в п. Кабардинка

19 октября — 17 лет внучке

17 ноября — 20 лет внучке
29 ноября — день рождения невестки
31 декабря — итоги работы за 2005 год
ВСЕГО: **разрешил себе кушать 18 дней в году!**
На 2006 год разрешаю себе кушать:
1. 18 января
2. 13 февраля
3. 23 апреля
4. 29 апреля
5. 9 мая
6. 19 октября
7. 17 ноября (получилось кушать 18-го)
8. 29 ноября
9. 25 декабря
10. 31 декабря
ВСЕГО: **кушал 10 дней в году!**
На 2007 год:
1. 30 июня - полгода
2. 31 декабря — итог года
ВСЕГО: **покушаю 2 дня!**
На 2008 год:
1. 31 декабря — итог года
ВСЕГО: **1 день**
На 2009 год:
ВСЕГО: **0!!!**
УРА! ПОБЕДА!!!

«Ради того, чтобы всем, кому выпадали дни рождения вот в это время, чтобы этот день для них был легким, чистым. И чтобы они в этот день от чего-то избавились и что-то приобрели».

«Я терплю, надеюсь и знаю, что я таков, как должен быть».

«Учитель не тот, кто учит, а тот, рядом с которым учатся».

Дмитрий Гончаров

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

355 дней без еды...

Кто из нас не слышал об экстремальных случаях похудения, когда так называемых топ-моделей, жертв голодания, не всегда удавалось спасти от смерти? Они настолько изводили себя голодом, что в организме начинались необратимые процессы. Одну «диву» показывали по телевизору — это был в буквальном смысле скелет, обтянутый кожей: 24 килограмма веса!.. И ради чего? Ради странной моды, доведенной до полного абсурда...

Но, оказывается, рядом с нами есть люди, которые негромко, без лишней шумихи, но с твердой решимостью и поразительной волей проводят эксперимент, гениально предсказанный русскими философами Федоровым, Циолковским, Вернадским. Эксперимент посвящен автотрофному питанию — то есть питанию от энергий Природы и космоса. Об одной такой «солнцеедке» многие слышаны — это З.Г. Баранова из Краснодара, которая живет без еды и воды много лет. Судьба свела меня с ней несколько лет назад, я даже жил в ее доме в селе Кутаис трое суток и убедился — здесь нет никакой мистификации. Но зато есть одна существенная тонкость: не она сама, по своей воле перестала есть и пить, а ее «включили» — включили те Высшие Силы, которые опекают человечество, хотя нам трудно признать этот факт. Ну, «венцы природы», что с нас взять...

И вот — новая встреча и знакомство с человеком, который не по указке Свыше, а сам, сознательно взялся за эксперимент, каковой под силу только титанам духа, — доказать возмож-

ность автотрофного питания для человечества. Пойти наперекор тысячелетним традициям в мире людей — какую веру и отчаянную храбрость надо иметь для этого!

А внешне это вполне обычный мужчина. Небольшой рост, плотное телосложение, седая окладистая борода, длинные белые волосы венчиком вокруг лысины — ну, за шестьдесят-то дашь... Если б не живые, с лукавинкой, мудрые глаза. Из-за них язык ну никак не поворачивается назвать его, допустим, стариком. В возрасте — да, но не иначе.

Знакомимся: Дмитрий Васильевич Гончаров, работающий пенсионер, бывший военный, последователь Учителя Порфирия Иванова. Так сказал о себе. Рукопожатие крепкой сильной руки. То, что он, как и Баранова, из Краснодара, уже не удивило: единомыслие должно иметь один общий очаг. Правда, чуть позже выяснилось, что познакомился он с Зинаидой Григорьевной не так давно, а к эксперименту с воздержанием приступил значительно раньше, с середины 90-х годов. Однако шел своим путем, да и сейчас пока еще в пути...

— Вы в данный момент тоже на воздержании? — на всякий случай уточнил я, поскольку Дмитрий Васильевич видом отнюдь не походил на сильно изголодавшегося человека. Скорее, его назовешь упитанным.

— Сегодня 303-й день без еды и воды, — улыбнулся он. — А вес действительно слегка избыточный: при росте 161 сантиметр я имею 74 килограмма. Тринадцать кг лишку, — рассмехался он и, видя мое недоумение, сразу ввел

в курс дела: — Я понял, что при моем образе жизни и питания большую роль играет объем тела — он способствует лучшему приему энергий для поддержания жизнедеятельности...

Я, прикинув, согласился: Зинаиду Баранову тоже никак не назовешь. Видимо, в этом есть некая закономерность. Естественно, мне захотелось как можно подробнее узнать о Дмитрие Васильевиче. Может, в его судьбе отыщутся те особенки, те уникальные качества, которые настроили его на удивительный человеческий подвиг?

Нашлись. Даже с лихвой.

Жизнь готовила к подвигу

...Димка сбежал из дома, когда ему было около 12 лет. Причина была веская: отец впервые поднял на него руку — выпорол за какую-то детскую шалость. Такого мальчуган снести не мог: стащил у мамки три рубля, взял полбуханки хлеба, налил банку меда и подался в соседний Ростов. В записке написал: «Поехал искать жуликов». Почему-то посчитал, что ростовские жулики его охотно приветят. На подъеме близ их станицы поезд всегда замедляет ход — он и вскочил на подножку нефтеналивной цистерны. Милиционер на Ростовском вокзале не мог пройти мимо перепачканного мазутом сорванца: кто, мол, и откуда? Димка назвался сиротой из Буденновска — там он действительно родился. Дескать, тетка умерла, а он остался один, вот и приехал искать жуликов в Ростове, чтобы прибиться к ним. О родной станице Александрийской, где он был восьмым, самым младшим ребенком в семье — ни гу-гу...

Пока в милиции мелкий и вихрастый Митька пил чай с печеньем, усатый старшой, со «шпалями» на воротнике гимнастерки, позвонил в неведомое «РАПУ»:

— Тут пацан у нас приبلудился, сирота, вроде мальчишка не хулиганистый, говорит, что приехал искать воров. Покуда не нашел, возьмите к себе в воспитанники...

РАПУ оказалось Ростовским артиллерийским подготовительным училищем, куда принимали сирот, безпризорников, детей раскулаченных родителей. Был конец августа 1939 года... С того времени у Дмитрия Гончарова началась военная служба.

Домой в станицу он явился через год. Мать мыла полы, тряпка выпала из рук, когда он, войдя в горницу, сказал: «Здравствуй, мама...» Побежали за отцом. Тот заходит, а Митяй ему сурово: «Не смей трогать!..» Да кто б на такого видного гостя руку-то поднял! Ведь был Дмитрий в военной форме, похожей на суворовскую, в фуражке со звездой, на ремне сияющая бронзовая бляха, брюки с красным кантом, в крепких ботинках. Полстаницы сбежалось взглянуть на красавца-воина. Особенно завидовали школьные друзья — мерили фуражку, расспрашивали про артиллерию и личное оружие.

Еще через два года способного паренька приняли в Ставропольское суворовское училище. Так что Дима в войну учился на военного. Когда немцы заняли Ставрополь, их училище перевели в Дагестан.

Правда, был в его детстве один казус: вместе с частью дома сторели его метрики, но при вос-

становлении документа в комиссии не поверили, что он с 1927 года — настолько худ и мал росточком был мальчонка. Впрочем, это и не удивительно после голодомора 30-х годов. Вот почему ему выписали документ на глазок — 1930 год. И день рождения тоже другой поставили, хотя он до сих пор помнит подлинную дату. С тех пор живет помолодевшим на два с половиной года и дни рождения отмечает по паспорту.

После суворовского училища Дмитрия без экзаменов приняли в знаменитое Тамбовское военное кавалерийское училище — его все тогдашние маршалы оканчивали. Вышел он лейтенантом и получил назначение в Краснодар, в спортивную команду: в училище увлекся штангой и всеми видами борьбы, а поскольку относился по весу к «мухачам», наилегчайшему и самому дефицитному в спортивных категориях, то цены ему не было.

И какие разряды вы имели? — поинтересовался я.

— Мастер спорта СССР, — буднично ответил Дмитрий Васильевич. — Много раз побеждал в чемпионатах страны.

— А в штанге?

— Тоже мастер спорта...

Вскоре после венгерских событий, куда спешно перебросили их танковую часть, Гончаров стал подумывать о демобилизации — писал рапорты начальству. Уже был женат, родился сын, жена Зоя оканчивала институт в Краснодаре. Демобилизовался Гончаров в 30 лет, в звании капитана в отставке.

А работы нет! И никакой гражданской профессии. Пришел устраиваться на Краснодарский камвольный комбинат учеником бригадира по ремонту ткацких станков. И чем-то он приглянулся полной усталой женщине — начальнице отдела кадров. Был в военной форме, только без погон, молодежавый, ладный.

— Может, еще что-то умеете? — спросила она. — Что уж вам в ученики-то...

— Умею, - согласился Гончаров. — Показать?

Он выдержал минутную паузу, а потом как рывкнет командирским голосом: Встать!!!» — она и встала, руки по швам... После всегда смеялась, встречая его на комбинате: «Ну, Васильич, никто меня не поднимал со стула...»

На комбинате он проработал более 30 лет, пройдя путь от ученика бригадира до начальника цеха, а потом и до заместителя генерального директора по сбыту и строительству. Окончил заочно текстильный институт, выучившись на инженера-технолога. Уволился в 1991 году, когда ушли госзаказы, и в стране стала рушиться не только легкая промышленность... К тому же, если честно, ему сильно надоели командирские должности.

Почему я так подробно остановился на биографии Гончарова? В вехах его пути невольно отыскивал ту стержневую основу, которая позволила ему решиться на деяние, сравнимое с большим человеческим подвигом. И убеждался, что жизнь, словно намеренно, готовила Дмитрия Васильевича к его главному предназначению. Судите сами: военная косточка — с детс-

ких лет на службе; большой спортсмен, привыкший к самоотверженному труду, упорству и ограничениям; незаурядный ум, выделявший его из массы подобных. В Москве издана его книга «Я разрешил себе покушать восемнадцать дней в году», вышедшая в серии «Жизнь замечательных людей». Есть замыслы других полезных книг — материала накоплено немало.

Так что речь идет не о мистификаторе или отупевшем фанатике, а о сознательном миссионерстве, подвиге, если хотите, цель которого — показать поистине безграничные возможности человека. И этот подвиг состоялся!

Без еды можно жить!

А теперь подробнее о самой миссии, на которую мог решиться только убежденный первопроходец. Гончаров не считает нужным как-либо афишировать свой образ жизни, поэтому ни краснодарским, ни тем более российским СМИ Дмитрий Васильевич неизвестен. И мнение, будто ему «славы захотелось» — это совсем не про него.

С чего все началось?

Мартовский день 1993-го года стал черным в жизни семьи Гончаровых: на Урале во время учебного полета погиб их старший сын Александр, военный летчик, подполковник, незадолго до этого окончивший военную академию имени Жуковского. Ему было 35 лет, остались две дочери, вдова...

Сына похоронили в Краснодаре, и дня не было, чтобы его мать, Зоя Андреевна, дважды, утром и вечером, не ходила на могилу сына.

— Ну буквально изводила себя этой тоской! — рассказывал Дмитрий Васильевич. — Вижу, спасать ее надо, к людям вывести. Она по профессии биолог, возглавляла кабинет атеизма в горкоме, а тут ее саму хоть в церковь вести.

А вскоре ему на глаза попадается объявление о встрече с последователями Порфирия Корнеевича Иванова. В объявлении говорилось о «природном здоровье». Уговорил жену пойти. И вот когда показывали документальный фильм о Паршеке «Снег в раю», он вспомнил этого старика, похожего на Бога! 19 декабря 1952 года Гончаров был дежурным по части, когда служил в Новочеркасске, и перед самым подъемом видел этого старика, бежавшего в мороз в одних шортах, босиком, по направлению к городу Шахты. Только борода развевалась, да пар шел от тела!.. Удивился, но, оказывается, запомнил того чудака.

И они стали ходить на речку с ивановцами. Тем более что Дмитрий всегда был любителем купаться, и холодная вода не была ему помехой. Стали выполнять правила «Детки» — он-то больше ради жены, а ей было душевное облегчение. Но более всего в правилах «природного здоровья» Дмитрия Васильевича привлекала система воздержания от еды. Это было ему хорошо знакомо: еще будучи спортсменом, он изучил труды Брэгга, Шаталовой, Семеновой о пользе голодания и сам не раз применял их методики для поддержания веса, чтобы не выйти за пределы своей категории.

— Бывало, сбрасывал за сутки-двое 8 килограммов веса! — похвалился он. — И пока занимался спортом, долго оставался в рамках 52-х кг.

К тому же был у него раньше, в армии, опыт 22-хдневного голодания — за компанию с другом, которого мучила язва желудка, но в одиночку тот не решался экспериментировать. Выдержали оба! И когда друг пошел в больницу провериться — язвы как не бывало! Врачи не верили своим глазам...

Совсем скоро Гончаров перешел от 24-часового воздержания к 108-часовому, то есть не кушать четверо с половиной суток каждую неделю! Много читал у Учителя о воздержании, поверил в человеческие возможности и вскоре назначил себе полный пост в 11 дней. Это было в 1994 году. Негативных последствий не ощутил, напротив — только хорошие. И вот тогда Дмитрий Васильевич принял твердое решение — исследовать возможности голодания.

Следующий этап был — 26-дневное голодание, причем, неделю вообще на сухую, то есть без воды. Далось это нелегко, потерял 18 килограммов веса. Выходил из голодания по Брэггу — очень постепенно, в основном на соках и растертых овощах. Любопытно, что его жена при этом, не голодая, потеряла 12 кг веса — так переживала за мужа. Зато последующие воздержания, раз в году, давали куда меньшие потери веса: 66 дней — 9 кг, 108 дней — 6 кг, 185 дней — 5 кг! При этом при воздержании в 185 суток, в 2002 году, с 15 февраля по 18 августа, 150 суток Гончаров продержался без питья воды!

— Но как же это возможно?! — пытаю я своего собеседника. — Ведь научно подтверждено, что максимум через 14 суток обезвоженный

человек погибает от отравления продуктами распада в организме!

— Да, конечно, если не включать сознание, — соглашается Дмитрий Васильевич. — Очень важно создавать особый настрой и идти с глубочайшей верой в возможности организма. Учитель Иванов первым испытал на себе «сухое» голодание, и у меня не было оснований ему не верить. Я убедился — без воды можно жить! Вот в Турции был случай... После сильнейшего землетрясения прошло 34 суток, когда, расчищая бульдозерами место для строительства нового дома, обнаружили живым(!) полугодовалого ребенка. Он не пил воду 34 дня! Почему выжил? Дело в том, что дите НЕ ЗНАЛО, что людям требуется еда и вода, ну, и вскоре адаптировалось к такому состоянию. Наверное, заплакал в первое время, не получая материнского молока, а потом привык и питался энергиями космоса.

— Стало быть, вам тоже помогает вера?

— Конечно! Главным образом — вера. Скажу больше — во мне живет мелковатый человечек, «анти-Гончаров», как я его называю, так он все время нашептывает — дескать, брось, кому это надо, зачем? Я всегда делаю так: видишь, говорю, у меня во-он та цель. Допустим, 50 дней воздержания. Приходи в конце, тогда поговорим, и я тебя буду слушать. А скептикам и не верящим мне я обычно говорю: я пью, конечно, пью, но иным способом — обливаюсь холодной водой, чищу зубы утром и вечером, прополаскиваю рот, выплевывая воду... У меня Кубань в восьмистах метрах от дома, так два

раза в день, утром и вечером, мы вместе с женой обязательно ходим купаться на реку. Круглый год! А когда при воздержании мне бывает тяжело, то бегаю на речку и чаще. И через каждый час мне надо хотя бы под рукомойником умыться. Этого хватает.

— Но тяжело все-таки бывает? Борьба с собой идет до сих пор?

— Конечно! Борюсь до сих пор. Если не будет этой борьбы, то человек, скорее всего, уже ненормальный. Бывает очень трудно, очень! Тогда я прошу Учителя, прошу Природу помочь мне в воздержании. И заметил, если просишь истово, буквально со слезами — облегчение обязательно наступает. Уже легче продолжать намеченное.

— Вы что, чувствуете реальную помощь Свыше?

— Обязательно! Но я не столько верю в Бога, сколько в Высший Разум. Тут прав российский ученый Д.П. Плыкин, который в книге «След на воде» доказывает существование Высшего сознания Вселенной. Я убежден, что оно, это сознание, есть, и это побуждает продолжать мой эксперимент с автотрофным питанием. Конечная цель — доказать возможность бессмертия человека в его существующем теле.

— Даже так? — удивляюсь я.

Невозможное — возможно

— Да, я уверен, что такое возможно. Просто надо настроить свое сознание не на 70-80 лет, как мы привыкли, а на сотни лет. Наука дока-

зывает, что физически наш организм рассчитан не менее чем на 400-500 лет жизни, но ум нас ограничивает едва ли восьмьюдесятью. Я нацелился прожить как минимум 120 лет. Причем, это не фантазии. В нашем роду почти все жили до ста и более лет. Отцова мать умерла в 126 лет, отец дожил до 99 лет, его сестра до 107...

— А как медицина относится к вашему эксперименту? Ведь вы для ученых — просто кладезь сверхчеловеческих возможностей!

— Медицина, скорее, враждебно настроена, чем с интересом, — погрузстнел Гончаров. — Вот пример. Когда я шел на 26-дневное голодание, то попросил свою знакомую, хорошего врача с камвольного комбината, измерить основные мои физические параметры до воздержания и после. Кровь, лимфу, мочу — ну все! Ей тоже интересно, она тогда над кандидатской диссертацией работала. Все замерила до и после. Прихожу, а она говорит — вам по всем данным не более 35 лет! Вот так-то! Да я и сам чувствую, что организм омолаживается от воздержания. Ладно, проходит время, снова звоню ей, когда решился на 108-дневное воздержание: мол, Надюша, наверное, тебе безразлично, как тут поведет себя организм. Она к тому времени уже защитилась, ученая, так сказать. И вдруг говорит: извини, Дима, не могу. Почему? — спрашиваю. Отвечает, дескать, ей коллеги сказали — или ты занимаешься наукой, или ерундой. Даже для себя не захотела проверить — мол, все равно узнают, ведь анализы в лабораторию придется сдавать. Не захотела карьерой риско-

вать... Так что медики — это как каста, и от своих заблуждений очень трудно отказываются.

— Их там так учат в институтах, — рассуждает он. — Правда, врачей понять тоже можно. Ну станут они пропагандировать Учение Иванова, так ведь без работы останутся! Люди без всяких лекарств здоровье поправят. Поневоле задумаешься, стоит ли поддерживать энтузиастов. Проще обозвать сектой, да денежки на лекарствах зарабатывать... Поэтому я не особенно жажду, чтобы люди шли по моему пути. Своей жене я не рекомендую голодать более пяти дней. У нее нервная система очень чувствительная. Сломаться можно за секунду, а на восстановление потом годы потребуются. Мужество огромное нужно. Надо сто раз подумать, и лихость в этом деле, тем более фанатизм — я не одобряю. У меня же вон какой опыт, я все по рекомендациям ученых, того же Брэгга, делаю. Ну и сам, конечно, внимательно за собой наблюдаю. Веду записи, дневники... Моего опыта на несколько книг накоплено. И здоровье-то с годами не ухудшается — вот что важно!

Меня поразило, что при всем при том Дмитрий Васильевич ведет очень активный образ жизни. Для Гончарова и его жены день начинается в пять утра. Зоя делает небольшую пробежку, а он бежит босиком, раздетым, в любую погоду 7 километров из центра города до кинотеатра «Октябрь» и обратно, а потом вместе окунаются в Кубани.

— После одеваюсь и иду на работу...

— Как на работу?! — удивляюсь я. — Вы не на пенсии?

— Конечно, на пенсии, но без работы побыл лишь несколько месяцев, а потом стало невмоготу. Не могу без людей, без дела. Мой друг, руководитель фирмы, уговорил меня поработать у него, а в последние годы поставил на должность, так сказать, «ночного директора» — все вечерне-ночные звонки и дела — на мне. Уходить не собираюсь, да меня никто и не гонит...

— И все же — в какой форме вы получаете поддержку Свыше? — не унимаюсь я, выведывая особенности пути Гончарова.

— По-разному... Бывает, во снах вижу Учителя Иванова, бывает, мысли улавливаю в голове. Первый раз он ко мне пришел видением — было это в 1994 году. Перебираю картошку в подвале, и вдруг в полумраке его образ, как облачко, и, мысль: «Отпусти бороду...» И исчез. Я не стал противиться, перестал бриться, а после вычитал, что длинный волос — это своего рода антенна: и для связи, и для восприятия энергий. А после нескольких длительных воздержаний от еды и питья я стал лучше чувствовать присутствие и слышать Учителя. По его совету начал вести дневник-записи.

Вот так... И хоть трудно ему, а он терпит и гнет свое. Великой волей наделен этот человек.

Цель — жить без еды

Оказывается, в день нашей встречи у Дмитрия Васильевича был запланирован «едальный» день — один из десяти в 2006-м году. Почему десять? По дням рождений близких людей, а также

ради больших праздников: 9 мая, 31 декабря, дня вывода войск из Венгрии, когда они, бывшие соратники, встречаются в разных уголках нашей страны. Дмитрий Васильевич был трижды ранен во время венгерских событий, имеет вторую группу инвалидности. Связь с однополчанами не прерывается до сих пор. Вчера был день рождения внуки, но поскольку он в Волжском, то перенес день питания на сегодня.

— Для вас это удовольствие, праздник души?

— Именно так — праздник души, — заулыбался Дмитрий Васильевич. — Это моральный и душевный отдых, награда себе за терпение. Поест хочется. Но кушать плотно нельзя, это губительно для организма. Я всего, что на столе, лишь по маленькой ложечке могу себе позволить, и надо долго-долго разжевывать, чтоб еда как сок сделалась. Вот заказал себе яичницу глазунью. Всегда любил, с салом, со шкварками... Ночью разбуди — будешь? Буду! Поджарят мне чуточку и без желтка... Как награда себе будет. Но я по-философски теперь к пище отношусь. Есть — ладно, нет — и не надо! Я сам себе установку даю.

— Но почему же люди погибали в ГУЛАГах, в блокаду? — тереблю я удивительного собеседника вопросами.

— Уверен, только потому, что морально человек знал, что ему надо есть, а нечего. Это и убивало его. Главное, сознание надо иначе настроить.

— Какую энергию вы считаете важнее в качестве питания — солнечную или космическую?

— На 80 процентов — солнечную. Остальное дает космос.

— И что же — ваша главная цель вообще отказаться от пищи?

— Да, фактически я хочу доказать, что автотрофное питание для людей вполне возможно. И в мире уже немало землян, достигших этого. Вот мой дневник, — он открыл тетрадь, лежавшую на столе. — Прямо на первой странице — видите? 2005 год всего 18 дней с питанием; 2006 — 10 дней; 2007 — 2 дня; 2008 — 1 день, 31 декабря, как итог года, а в 2009 — 0 дней! Вот тогда Победа! Приду и скажу: «Зиночка, я с тобой рядом!»

— Это вы про Зинаиду Григорьевну Баранову?

— Да, мы теперь вместе ходим в академический хор «Малиновый звон» при дворце культуры. Можно сказать, подружились. Она мне сказала: «Дима, ты первый, кто не спросил меня, как же я обхожусь без воды?» Да потому не спросил, что сам уже знал — это возможно!

...Шел я после этой встречи и думал: людей поистине космического масштаба порой рождает Земля. И хоть внешне прост и скромен Дмитрий Васильевич, а имя его, знаю, впишется в скрижали великих подвижников человечества. Придет время...

Геннадий БЕЛИМОВ,
доктор философии,
действительный член
Международной академии
информатизации.

(ноябрь 2006 г.)

Благодарю всех.

Когда учишь других, в первую очередь, учишься сам. И в этом учении самому надо быть хорошим учеником. Я понял, что, если учишь совершенству, не обязательно быть самому совершенным, но нужно стремиться к этому, идти этим путем. Двигаясь, познаешь сам и передаешь тем, кто идет рядом. Приобретая даже самую маленькую мудрость, я стремлюсь ею поделиться с окружающими, и у меня прибывает мудрость. Главное в этом процессе быть искренним! Открытость и искренность позволяют самому быстро учиться и окружающие больше доверяют, а, следовательно, и сами быстрее обучаются.

Я считаю, что каждый человек индивидуален и нет истины в последней инстанции ни у кого, кроме Бога. Поэтому, творчески подходить к любой информации, к каждому событию, человеку, не только возможно, но и необходимо.

В какой-то момент времени я почувствовал, что у меня есть дар, который может помочь другим. Сначала я отдавал то, что мне дали другие. Постепенно в это дарение я привносил все больше и больше своего. Стали открываться мои кладовые. Не всегда этот процесс был простым, но всегда радостным! Я нащупал путь и испытывал восторг, идя по нему, и готов был делиться со всем Миром.

Все описанные события проходили не в каких-то тепличных условиях, а в реальной жизни, в окружении многих людей, которые также сыграли свою роль в этих событиях. Зачастую

они совершали очень важные поступки, говорили необходимые слова, тем самым формировали полноценный спектакль жизни.

Через них приходила информация, подсказки, искушающие моменты, наказания — каждый их них, таким образом, решая свои задачи, формировал события и для меня. Это члены моей семьи, родственники, друзья, соседи, знакомые, участники в кругу общения. Это тысячи людей, которые жили в это сложное и интересное время второй половины девяностых годов.

Мы все были друг для друга и учителями, и учениками, только не всегда понимали это и поэтому обижались, гневались друг на друга. А ведь каждый попал в эту ситуацию, в эти события не просто так, а для того, чтобы научить и научиться, раскрыть себя и помочь раскрыться другим. Именно для этого мы встречаемся в жизни. Несмотря ни на какие ситуации, мы должны были научиться уважать и любить друг друга, проявить лучшие качества себя. А сколько сил Природы принимало участие во всех этих событиях! И не всегда мы взаимодействовали с ней по-дружески.

Пусть же каждый, с высоты сегодняшнего своего состояния и понимания своих задач, окинет взглядом свое прошлое и попросит прощение за свои неблагоприятные мысли, слова, поступки в отношении всех, встретившихся на пути, и поблагодарит за то, что Они встретились и сотворили эту замечательную жизнь...

Дружба — это высшее состояние между учеником и наставником. Чаще наставника уважают, любят и боятся. Это типичное состояние ученика и наставника. А если возникает дружба, то чаще всего ее используют. Один использует более высокое состояние другого в своих целях, а другому нужен приближенный вассал. Настоящая дружба бывает между равными. Это не значит, что один должен знать и уметь то, что знает и умеет другой. Оба должны быть интересными друг для друга личностями и индивидуальностями.

Тогда может состояться настоящая дружба.

На моем пути встретилось много учителей и наставников, просто хороших и умных людей и со всеми я стремился взаимодействовать, не роняя своего достоинства, т.е. старался быть достойным их. Не всегда это получалось, а когда получалось, тогда рождалась дружба. Дружба не есть какое-то достижение, и она не утверждается застольем: «Выпьем за дружбу!». Дружба — это удивительный процесс жизни, и я рад тому, что этот процесс продолжает идти... Прошло двенадцать лет. И каких лет! И вот мир мне напомнил слова: «Экзамен выдержан и подкреплён жизнью. Пришло время делать следующий шаг».

Пора! И эти записи, и жизнь — здесь и сейчас — это и есть новый этап осознания Себя.

Ваш Дмитрий Гончаров.

ИСТОКИ.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

(Продолжение)

3) СМЫСЛ ЖИЗНИ.

Жизнь — это постоянное движение и развитие материи. Жизнь — это вечный процесс проявления Бога, через конкретного человека и через человечество.

В целом, каждый из нас творит сам этот процесс своими мыслями, чувствами, поступками. Это творение может быть *осознанным и неосознанным*, добрым и не очень, охватывающим всю Вселенную или маленький её кусочек. *Смысл жизни* — в постоянном осознанном *Движении к Себе* и развитии *Себя*.

Смысл жизни в самой жизни, ведущей человека к *Себе*. Это и есть *Вектор* картины жизни. И, когда все фрагменты выстраиваются в одном направлении, картина жизни приобретает цельность. И не важно, в каком стиле она написана — она доставляет *Радость*. Тогда работа и отдых, отношения с родственниками и друзьями, образование и культура — *всё* способствует движению человека к *Себе*.

Вектор определяет где у картины верх и низ, правая и левая стороны. И каждый вправе сам выбирать — какую картину жизни ему творить: *реалистическую* или *абстрактную*. А кто-то выбирает другое и это его право. Я сторонник эволюции человека и человечества, *раскрытия его сути*, развития постоянно растущего *Счастья и Радости*. Я считаю, что именно таким образом я раскрою себя в полной мере. Именно в *Этом* смысл моей жизни.

Определив смысл жизни, желательно выстроить и *все* её элементы в соответствии этому смыслу. Иначе не избежать проблем.

Смысл жизни — это не константа, это динамичная и постоянно развивающаяся категория, как сама жизнь. Смысл жизни и сама жизнь тесно связаны и *помогают* друг другу развиваться. Можно сказать, что смысл жизни в *самой* жизни. Другое дело, что человек часто *не осмысливает* свою жизнь на ту глубину, где открывается истинный смысл. Отсутствие в жизни такой важной её части — *истинного* смысла — делает противоречивым Образ Мира и саму жизнь.

Истинный смысл жизни — это не просто вектор жизни, а вектор Красоты, Радости, Любви. Это и есть *Путь* к Богу.

Смысл жизни.

А мне живётся хорошо —
С деньгами, но без денег тоже.
На то становится похоже,
Что в жизни что-то я нашёл.
Всё просто: внутрь я проник,
Внутри себя, найдя себя же,
С собой там подружился даже
И к роднику Души приник!
А в нём — отменный кругозор,
И несказанные богатства!
Чем глубже, тем смелей пространства,
Чем дальше, тем вольней простор!
А в сердце — сказочный бутон -
В нём зреет совершенный лотос —
Вселенский лучезарный Логос —
Любви божественной Закон!

Вот от того мне хорошо —
С деньгами и без денег — тоже!
И всё сильнее на то похоже,
Что Смысл жизни я нашёл !

и) Бог постоянно раскрывает себя.

Зададим себе вопрос: зачем оказался на этой Земле человек, несущий в себе Бога? Чтобы реализовать *Себя* на Земле и сотворить здесь *Красоту, Радость, Счастье*. Сделать свою жизнь красивой, радостной и счастливой, ведь для этого нам *дано* всё, что *нужно*! Не будем сетовать на тех, кто нарушает гармонию, кто желает войны и своего обогащения, кто насилует людей и Землю. Займёмся *Собой*.

Эволюция движется вверх и одновременно во всех направлениях. Поэтому и стремится *душа* воплотиться в самых плотных слоях материи и испытать себя во всех мирах и во всех состояниях, чтобы *осознать* себя в полной мере, а затем снова стремиться наверх. В Единой Душе всё есть, а индивидуальная душа стремится *познать...*

Суть истины заключается в сохранении и передаче заключённого в ней смысла. Человек есть истина. Поэтому и говорят, что истиной нельзя обладать, истину можно *Любить*! Отсюда следует, что для сохранения человека как вида, необходимо познать смысл его существования. Познав смысл, человек уже не просто плывёт в потоке жизни, а *участвует* сознательно в формировании этого потока. Каждый шаг к истине приносит Радость. Прикосновение к сути человека — есть Радость. Ощутить Любовь и Ра-

дость в каждой встрече, в каждом мгновении жизни — это значит найти истину и приобрести смысл жизни.

По-настоящему радоваться жизни можно только тогда, когда каждое мгновение жизни *воспринимается* максимально глубоко, когда *видишь* его таким, какое оно есть в *действительности*. И каждый раз это новое осознание *Себя*!

Вначале было слово.

Из всех высоких слов — одно
Есть слово огненного слога,
Что было Богом, что от Бога,
Любовью Бога создано!
И это слово есть Любовь!
В сердцах гореть всегда готово,
Миры рожающее Слово —
Вселенной истина и Новь!
Из тысяч слов всего одно
Могло быть Богом и у Бога !
Оно у каждого порога —
Откройте и войдёт Оно!

Октябрь 2005 г.

к) Объёмная картина жизни.

Все процессы, в которых участвует человек, и самого человека необходимо рассматривать с *метафизических* позиций. То, что лежит за пределами физического, имеет огромное значение для человека и, без учёта *влияния* этой части жизни, невозможно составить полную картину любого процесса. Метафизический взгляд позволяет *создать* объёмную картину жизни.

Атеизм и некоторые формы религиозного мировоззрения завели человечество в тупик в его взаимоотношениях с планетой Земля, её минеральным, водным, растительным и животным мирами. Это ведёт к уничтожению части планеты и зашлаковыванию её продуктами жизнедеятельности человека, так называемой «второй природой». Необходимо пересмотреть положения фундаментальных наук о живом и разумном Космосе, о месте и *предназначении* человека и *разработать* новую философию жизни. И на основе этого сформировать новое мировоззрение.

В той или иной степени всякое небесное тело *оказывает* известное влияние на Землю и тем самым *воздействует* на ряд явлений, имеющих место на поверхности Земли.

На основе всего этого, в моём понимании Мира присутствуют следующие принципы:

- планета Земля — живой организм, представляющий собой систему разноматериальных слоёв (миров), объединённых информационным слоем и управляемых слоем сознания планеты. И этот организм живёт, развивается по присутствующим ему законам, названным Природными. Данные законы универсальны как для Космоса, так и для Земли, и для человека, и для атома;

- «как наверху», так и внизу, «как на земле, так и на небе». Это означает, что структура Мира на микроуровне идентична макроструктуре Мира во Вселенском масштабе и распространяется в обе стороны;

- представленные на Земле кристаллическая,

растительная, животная формы жизни, являются представителями соответствующих вселенских форм, то есть находятся в неразрывной связи с подобными формами в других мирах. Правда, это только небольшая часть того, что есть во Вселенной;

- в человеке присутствует не только разум, но и другая важная ипостась — *Любовь!* Это начало начал проявленного Мира! Поэтому человек может в своём развитии выйти на любой *уровень* и прийти к *Отцу*;

- человек обладает свободой воли, и потому он, в отличие от многих других форм существования материи, может *Творить* совершенно *новое!*

- эволюция человека не заканчивается на Земле, а *продолжается* и в иных мирах.

На основе этих принципов мне легче строить свою картину Мира. Она становится объёмной и оживает.

Единство.

Как тяжелы Земли оковы
А притяжение к ней роднит,
Но всё-таки за Светом новым
Зовёт космический магнит.

И пыль дорог, и луч Звезды,
Ведущей к огненным вершинам
И шум лесов, и плеск воды
В существовании Едином.

Я — искра вечного огня,
Живая клеточка Вселенной.
А ветры жизни для меня,
Как паруса над гребнем пенным.

Во мне сияет небосвод,
Во мне цветут сады весною
И светлых струй круговорот
Поёт во мне живой волною.

Иду витками избранной спирали
Ищу в себе подобие Огня,
Того, что многие искали
За сотни жизней до меня.

Учусь тому, чего ещё не знаю,
Как изначальность, — мастерство
Душой осознаю и постигаю
Закон Единства и величия Его.

л) Жизнь, разум, духовностью пронизано всё вокруг.

Каждый организм (в том числе и человеческий) составлен из множества клеточных цивилизаций. Разумом, духовностью пронизано всё вокруг. Одухотворены даже вещества и тела, которые мы считаем косными, мёртвыми. Живой и разумный космос, живая планета — это не просто слова... И *пространство* — вовсе не пустота, оно тоже живое. В космосе и в каждой клеточке «встречаются», переплетаются множество форм живого вещества, множество жизней...

Опираясь на принцип Подобия, можно предположить, что Космос есть живой организм по образу человека, где Солнечная система является атомом Космоса, а человек живёт как бы на одной из частиц этого атома. Отсюда и слова: «человек создан по образу и подобию божьему». Множество космосов образуют подобную сферу своей жизнедеятельности — Вселенную. Как люди живут в своей сфере — на Земле?

Я считаю, что существует подобное, уходящее в Микромир человека, где в атоме находится такое же вещество «по образу и подобию». Таким образом, существует Микромир (мир жизни существ Микромира), Мир (мир людей), Макромир (мир Космосов). Микромир, Мир и Макромир образуют некую *Триаду*, триицу, нечто единое, которая соотносится с подобными триадами на основе *Единых* принципов. Возможно, что существует продолжение таких триад в обе стороны, как во внешнюю, так и во внутреннюю.

Исходя из этого я выстроил свою космологическую картину мира:

1. Пространство включает в себя бесконечное количество Вселенных;

2. В каждой Вселенной существует множество живых и разумных Космосов, существующих на разных ступенях развития;

3. В космосе существует множество различных систем, структур и каждая из них находится на своей ступени развития, поэтому Мир *разнообразен*. Идёт постоянное развитие от простого к сложному. Сознание человека также эволюционирует. Таким образом, возникают и строятся Иерархии. Где главенствует Разум, там выстраивается более жесткая структура. Там, где Любовь и Разум находятся в согласии, рождается *Мудрость*, взаимоотношения строятся иного качества. В Любви все равны.

4. Каждый Космос, включая и наш, имеет ограниченные размеры во Вселенной по Времени и в Пространстве и обладает индивидуальностью;

5. Космос и все его образования имеют свои циклы рождения, жизни и смерти. Все органы и системы Космоса проходят определённые циклы *регенерации*, как системы и органы человеческого тела *регенерируют* в течение недель (от самых простых), до нескольких лет (костные ткани). В Космосе продолжительность этих процессов иная;

6. Рождение Космоса происходит таким же образом, что и человека: идёт зачатие в Любви, и далее происходит его *рост*, в результате чего происходит развитие всех его органов, в том числе и *Разума*;

7. Пространство жизнедеятельности Космосов имеет также ментальное поле, которое можно назвать Высшим Разумом;

8. Высший Разум взаимодействует с Космическим Разумом. Человек может взаимодействовать с Космическим Разумом, а также непосредственно с Вселенским Высшим Разумом. Это в большой степени зависит от его уровней сознания и ментальной чистоты человека;

9. Любовь является объединяющей силой, творящей Единство всех миров. Разум может создавать, творить, но *Рождать* новое может только *Любовь*! Основная ценность человека в *Том*, что *Он* имеет это немислимое качество — *Любовь*! Любовь — это проявление Бога в материальном мире. Любовь рождается в человеке, в его *Душе*, являющейся частицей Души Бога;

10. В тех Космосах, где Разум взял верх над сердцем, опередил развитие любви, произошло *грехопадение*. Развитие пошло на основе Разума, а не на основе гармонии Любви и Разума.

Ноябрь 2005 г.

ОБЩИЕ основы здоровья

1) Комплексная оценка физического здоровья,

а) Основные показатели уровня здоровья.

Комплексная оценка уровня здоровья позволяет:

- выявить слабые звенья в организме для целенаправленного действия на них;
- составить индивидуальную программу оздоровительных занятий и оценить их эффективность;
- спрогнозировать риск возникновения заболеваний и обострений;
- определить биологический возраст человека.

Под уровнем здоровья понимается количественная характеристика функционального состояния организма.

б) Самодиагностика заболеваний.

Когда заболевание протекает в скрытой форме, человек этого не чувствует и считает себя здоровым. Народный опыт позволяет надёжно диагностировать по внешним признакам предрасположенность к заболеваниям, а, следовательно, вовремя применить методы излечения.

а) Диагностика по пульсу.

— Три пальца (кроме большого и мизинца) одной руки, положить на запястье у основания большого пальца другой руки. Сила нажатия средняя.

а) Частый пульс: тахикардия (свыше 90 ударов в минуту, в покое). Возможные нарушения в организме:

- воспалительное заболевание;
- повышение температуры тела;
- повышенная активность щитовидки;
- малокровие.

б) Средний пульс (менее 50 ударов в минуту, в покое).

Возможные нарушения:

- пониженная активность щитовидки;
- нарушен обмен веществ;
- болезни сердца.

в) Плохо различимый пульс.

Нарушения:

- накопление продуктов распада и засорение организма отходами,

г) Мелкий, быстрый, исчезающий пульс.

- токсикация продуктами распада белков животного происхождения.

б) Диагностика по языку.

Белый налёт: — нарушение секреторной функции желудка.

Чёрный налёт: — большой недостаток витаминов.

Жёлтый налёт: — заболевание печени и желчного пузыря, употребление кофе.

Коричневый налёт: — нарушение работы кишечника.

Малиновый налёт: — пища имела добавки, красители.

Гладкий, «полированный язык»: — заболевание печени.

Обложенный язык: — заболевание 12-ти перстной кишки.

в) Диагностика по моче.

Запомним: до полуночи моча идёт «от пищи», после полуночи, — «от болезни». Моча здорового человека имеет светло-желтый цвет, резкий запах, осадок выпадает равномерно, пена покрывает всю поверхность жидкости.

Цвет мочи:

Жёлтый — изменения в печени и желчном пузыре.

Красный — заболевание крови.

Чёрный, радужный — накопление ядов, отравление.

Диагностика по мозолям на ногах.

Мозоли, возникшие от обуви — проходят с устранением причин (обувь и др.). Мозоли, возникшие от заболевания внутренних органов, не исчезают, если не устранить их причину — перенапряжение или сбой в работе этого органа.

- Жёсткая мозольная подковка по краям пяток — неблагоприятные изменения в *суставах*

- Мозольные подковки на наружном крае левой или правой ноги (ступни) — заболевание позвоночника.

- Мозоль на подошве под *правым* мизинцем — нарушение в работе печени.

- Мозоль под мизинцем левой ноги — изменение в работе *сердца*.

- Мозоль на подошве стопы, напротив четырёх пальцев (без большого) — нервное перенапряжение и истощение организма.

- Мозоль или загрубевшая кожа на наружных краях больших пальцев ног — сбой в работе щитовидной железы, замедленный обмен веществ.

- Мозоль на выпуклом суставе напротив большого пальца ноги — начальная стадия простатита (придатков у женщин).

д) Диагностика по ногтям.

Нормальный ноготь — гладкий, без углублений, точек, складок, слегка глянцевый. Луночка в точке наибольшей ширины, составляет *пятую* часть всего ногтя. Отсутствие лунки или слишком большая лунка *указывают* на нервозность.

- Шлаковые (солевые) слои — острые заболевания желудочно-кишечного тракта.

- Бледные ногти — болезнь костного мозга, малокровие.

е) Диагностика по почерку и другим признакам.

- Тёмные круги под глазами — *Сбой* в работе почек, сердца.

- Вертикальная морщинка между бровями — *печень* работает в напряжённом режиме.

- Диагональная складка на мочке уха — *риск* возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

- Висячие родинки — полипы внутри организма.

- Частая жажда — признак диабета.

- Трещины в уголках рта — недостаток в организме железа.

- Ломкие ногти на руках и ногах — болезнь щитовидной железы или лёгких.

- Запах изо рта — болезнь желудка, нарушение обмена веществ.

- Грибок — болезни кожи (чаще между пальцами). Изменение цвета и толщины ногтей,

а) Ополоснуть водой, вытереть и протереть 2-х процентным раствором йода.

— щепотку золы (соды) и щепотку соли раз-

мешать в горячей воде (держат 15 - 20 минут).

— Тоненькую палочку обложить ваткой, смочить в неразбавленной уксусной кислоте, аккуратно и очень осторожно смазать пораженные места. Повторить процедуру несколько раз, пока не исчезнет зуд. Не делать процедуру на ночь, чтобы избежать ожогов.

— Одну чайную ложку лимонной кислоты растереть в порошок, добавить три чайные ложки растительного масла и растереть в кашицу. Втирать в поражённые места или смазывать под повязкой.

Грибок на ногтях рук.

— Заварить крепкий кофе. Не сливая осадка, погрузить в него руки несколько раз, повторив процедуру несколько вечеров подряд, грибки проходят бесследно, кожа становится гладкой, исчезают боли.

— Измельчённую мяту смешать с солью и прикладывать на поражённые места на ночь (на один час).

Грибок на ногтях ног.

— Ежевечерние холодные ванночки в воде с солью и содой (по одной чайной ложке), а после чего ополоснуть ноги в чистой воде.

2. Желудок скажет спасибо.

Желудок и кишечник — два кита «здорового живота». Печень и Поджелудочная железа — необходимый *говесок*, избавляющий желудочно-кишечный тракт от чрезмерной нагрузки. В Желудке начинается активное пищеварение, в Кишечнике — усвоение переваренного. Печёночная

желчь превращает маслянистые жиры в приятный майонез, а Поджелудочная железа вырабатывает во время пищеварения натуральный «мезим». Таков отлаженный механизм Питания.

Любой свой недостаток — плохое пережёвывание пищи, обилие бесшлаковой еды, да ещё на фоне недостатка растительной клетчатки, необходимой для формирования каловой массы, — и всё: одна из двух бед гарантирована. Если не многочасовой понос, так многодневный запор...

Все беды кишечника чаще приходится на жаркую пору года, поэтому кишечник восстанавливается зимой. Сегодня же вспомним о профилактической «чистке» желудка, поскольку именно зимний характер еды особенно тяжёл для него. И осень-лучший сезон *погромавить* желудок ко времени тяжёлых испытаний копченостями, соленьями и маринадами.

Укрепляют желудок рассолом кислой капусты, которого у рачительных хозяек в изобилии, и *берёзовым* грибом — *чагой*.

В капустном соке есть метилметионинсульфоний — витамин, который рубцует эрозии и язвы желудка. В чаге растворены вещества, укрепляющие стенку желудка, да так, что способны *предотвратить* не только изъязвление, но и раковое перерождение клеток, безконечножигаемых пищей и соляной кислотой.

«Чистка» складывается из двух этапов. Вначале столовую ложку капустного рассола смешивают с пятикратным количеством родниковой или очищенной воды, и *принимают* по одной столовой ложке *каждый* час с утра до обеда в воскресенье и понедельник. Это *первый* этап.

Второй продолжается с обеда до ночи выходных. В это время пьют *чаговый* чай. Заварка чаги делается проще простого: кусок гриба мелко натереть, размочить, закипятить в той же воде, в которой он размачивался. Процедить и добавлять в кипяток до цвета хорошо настоянного байхового чая.

«Чистка» желудка у здоровых продолжается месяц, у больных длится вдвое дольше, а если надо, то и втрое.

В промежутках между чистками уместно *принимать* желудочные чаи.

Можно сделать *сбор*, но лучше каждой травке отвести свой день недели. Цветкам календулы — понедельник, траве душицы — вторник, Мятай лучше лечиться в среду, ромашкой — в четверг. Пятницу отведите зверобоей. Тогда после воскресных «чисток» желудок до понедельника точно доживёт в добром здравии. Чего и вам желаю: *не болейте!*

3. Чего не достаёт в нашем организме? ЭНЗИМОВ!

Мы и только мы ответственны за последствия того, *как* мы *питаемся* и *питаем* свой организм. Наш организм состоит из миллиардов микроскопических клеток, и наше существование зависит от *Них*. Они нуждаются в живом, активном питании. От нас и *только* от нас зависит, хорошо или плохо принимаемая нами пища, *питает* наш организм.

Основным *Ключом* эффективности питания нашего организма является: *Жизнь*, содержащаяся в нашей принятой пище и те неосозаемые

элементы, дающие возможность организму питаться и жить, те элементы, которые заключены в семенах и ростках растений и являющихся основой *Жизни* и называются *ЭНЗИМАМИ*.

Поможем же природе обеспечить нужды нашего организма лёгким, приятным образом идти по пути, *ведущему* к цветущему здоровью.

Энзимы являются сложными веществами, способствующими перевариванию пищи и поглощению её кровью. Зная это, мы *поймём*, почему наша пища должна быть разумно и надлежащим образом *отобрана*, почему она *преимущественно* должна быть сырой и *необработанной*. Энзимы чувствительны к температурам выше 45 град. Цельсия.

При температуре 49 град, энзимы становятся инертными, как человеческий организм становится вялым и расслабленным в горячей ванне. А при температуре 54 град, энзимы уничтожаются.

В семенах, энзимы находятся в состоянии спячки и при благоприятных условиях, могут сохранять свои свойства на сотни тысяч лет без потерь. Энзимы — это космическая энергия или вибрации высших октав Света, увеличивающих химическое воздействие или изменения в атомах и молекулах, вызывая реакцию, но не *изменяясь* и не *уничтожаясь* при этом, являясь *катализаторами*, увеличивающими действие и изменение, сохраняя при этом свои свойства.

Поставляя ежедневно организму вещества, из которых он состоит, мы приобретаем отменное здоровье, при условии, если при этом мы обра-

тим должное внимание на другие части нашего *существа*, а именно на *МЫСЛЬ* и *ДУШУ*.

Мы можем есть наилучшую и самую конструктивную пищу, но она не *предотвратит* разрушение организма, если Страх, Беспокойство, Возмущение, Зависть и другие отрицательные чувства, будут преследовать нас.

Энзимы — это строительный материал для организма, а фруктовые соки — *очищают* организм от продуктов распада.

Солнечные лучи *посылают* растениям миллиарды квантов энергии, *активизируя* энзимы, преобразуя *неорганические* элементы в *органические*, содержащие жизненно-необходимые элементы *питания*.

Исключая несчастные случаи, весь процесс восстановления клеток организма, происходит *внутри* него.

Если в крови, клетках и тканях, органах и железах и во всех остальных частях организма не содержатся эти элементы в нужной пропорции, или, если не достаточно какого-либо из этих элементов, нарушается *Равновесие* функций организма и появляется состояние, называемое *токсемией* или просто *Отравлением*.

Соки, извлечённые из свежих сырых овощей и фруктов, являются средством, с помощью которого мы в состоянии обеспечить *Все* клетки и ткани организма элементами и *питательными* энзимами, в которых они нуждаются в таком виде, в каком они лучше всего перевариваются и усваиваются.

Питательными энзимы названы потому, что они находятся в нашей пище. Клетки и ткани нашего организма имеют, соответственно, *Свои* энзимы, которые помогают и взаимодействуют друг с другом, в процессе переваривания и усвоения нашей пищи. Кроме того, каждая клетка нашего организма, имеет в изобилии энзимы. Например, воздух, *вдыхаемый* в наши лёгкие, состоит из 20% кислорода и 80% азота. С другой стороны, *выдыхаемый* нами воздух, в основном, состоит из *углекислого* газа и *углекислоты*. Что же происходит с азотом?

Как только воздух достигает крохотных, похожих на гроздь винограда альвеол, две группы энзимов, находящихся в лёгких, вступают в действие. Одна группа энзимов, называемых *оксигеназами*, выделяет *кислород*, а другая группа энзимов, называемая *нитразой*, выделяет *азот из воздуха*.

Кислород собирается также при содействии энзимов и *кровью* разносится по всему организму, а *азот* при помощи «транспортных» энзимов поступает в организм для образования протеина.

В полости *рта*, в *желудке* и во всём организме имеется безчисленное множество энзимов, из которых более двадцати видов участвуют в переваривании и усвоении нашей пищи, *при содействии и участии* энзимов, находящихся в атомах и молекулах самой пищи.

Соки овощей являются строителями и восстановителями организма. Они содержат *все* аминокислоты, минеральные соли, энзимы и витамины, необходимые человеческому организму, при условии, если они употребляются в свежем виде, сыром, без применения предохраняющих от порчи веществ, и если они хорошо извлечены из овощей.

Фруктовые соки являются *очищающим* человеческий организм *средством*, но фрукты должны быть спелыми. Фрукты нельзя есть с пищей, содержащей крахмалы и сахар.

Необходимо отметить, что питание исключительно сырой пищей, без включения достаточного количества и разнообразия свежих, сырых соков, также *несовершенно*. Потому, что большей процент атомов в сырых овощах и фруктах, не используется пищеварительными органами, как горючее для *Энергии*, а расходуется как топливо для обогрева, движений и лишь малый процент - для *восстановления* клеток и тканей.

Но, когда мы пьём сырые соки овощей, перевариваемых через 10—15 минут и используемых для *питания и восстановления* клеток, тканей, желез и органов нашего организма, мы *помогаем* своей пищеварительной системе более успешно справляться со своей работой.

Здоровья хорошего.

Май 2006 год.

Мои ответы на некоторые вопросы бытия.

1. Сахарный ли диабет ?

Часто на нас накатывает слабость и чувство безпричинной усталости, время от времени незначительно (36,9—37,1) подпрыгивает температура. Самое *точное* определение всех этих симптомов — «я себя плохо чувствую». Такое состояние характерно для многих недугов — гриппа, ОРЗ, и анемии...

Но, если при этом ещё сохнет во рту, причём не после тяжелой физической нагрузки, а *постоянно* — нужно бить тревогу, это симптомы начинающегося *несахарного* диабета, заболевания не менее опасного, чем его «сладкая» разновидность...

Чтобы смочить пересохший рот, человек начинает много и *жадно* пить — воду, чай, пиво, компоты, квас... Но облегчения выпитая жидкость не приносит: через полчаса пить хочется снова и снова...

«Больной» человек постоянно бегают в туалет «по-маленькому», и чем больше он бегают, тем *сильнее* ему хочется пить. За сутки у человека может пройти до 30-40 литров жидкости. Вместе с жидкостью из организма вымываются все необходимые вещества: соли, минералы, желудочно-кишечная флора. Если не обращать внимания на всё это («подумаешь, *попил* — потом *пописал!*»), последствия могут быть самыми печальными, вплоть до *гибели* человека от обезвоживания.

Существуют два пути развития заболевания. *Первый* — *гормональный* несахарный диабет.

Из-за пониженной секреторной деятельности в крови человека образуется недостаток гормонов.

Второй — *почечный* несахарный диабет, развивающийся из-за того, что по каким-либо причинам почки *перестают* реагировать на недостаток этих гормонов, хотя они присутствуют в крови в достаточном количестве. А результат — *одиг*: почки выводят из организма всю проходящую через них жидкость, «не слыша» сигналов о том, что клетки человеческого тела умирают от *жажды*.

Спровоцировать возникновение и развитие *несахарного* диабета могут, прежде всего, *заболевания* головного мозга, в частности, *гипофиза и гипоталамуса* — органов, «отвечающих» за *синтез* этих гормонов. Этот диабет может быть врождённым, но, *чаще* всего, является следствием заболевания почек — *нефрита*. Врачи на это не дают однозначного ответа. Единственный способ *гарантированной* защиты — здоровый образ жизни по «Детке». Надо *следить* за своим здоровьем, живя в *природе, по-природному*.

2. Отчего силён покров таинственности вокруг любого вопроса?

Это происходит от того, что нет полного *понимания* сути вопроса. А дальше работает психологическая особенность: люди никогда не признаются, что *не понимают* чего-то, пред-

почитая напустить таинственность и многозначительно уклониться от прямых и ясных ответов. Так что **всё** порождается **нами**, а также нашими друзьями и товарищами...

Значит, надо учить детей той «правде», которая всё больше проникает в нашу жизнь: «Кто платит — тот заказывает музыку».

Если в **обществе** на первое место выходят деньги, то **всё** остальное **обречено** оставаться, в лучшем случае, благими пожеланиями. Мораль, нравственность, честность в том числе....

3. Кто такой интеллигент?

На мой взгляд, интеллигента крупными мазками можно нарисовать так: из трёх красок — умный, образованный и душевный, необходимых для портрета, **последняя** составляет половину. А **вторая** половина готовится из смеси двух первых. В зависимости от пропорций, в которых они взяты для приготовления этой части, получатся **разные** оттенки интеллигента. Но, будем иметь в виду, что **душевность** должна быть замешана на **совестливости**, а не на **сентиментальности**.

4. Как научиться распознавать сны-предвестники ?

Первоначально болезнь возникает в эфирном, энергетическом теле человека, а потом **проявляется** на физическом теле. Если в энергетическом теле возникает отклонение, то изменения происходят затем и на физическом плане. Суть человека — энергетическая, информационная.

Знание о происходящем присутствует в **нём**, и во сне может всплыть на уровень сознания. Вот только **изменить** что-то, касаясь болезни, трудно — она ведь уже развилась на тонком уровне, и её зримые последствия **обязательно** вскоре скажутся, как говорится, материализуются.

Другое дело — **вещие** сны, касающиеся событий судьбы. Наша свободная **воля** напрямую участвует в формировании энергетической матрицы события и более подвижна по сравнению с энергией, являющейся **полевым** каркасом материальных тел. Поэтому зачастую в нашей власти **изменить** ход событий даже в последний момент. Для этого, как правило, нужно **суметь** преодолеть **свою** инертность: отказаться от привычек, отбросить предубеждения, проявить настойчивость.

Сны по своей **природе** просто обязаны быть **предвестниками**. Они берут своё начало в тонкой структуре бытия, где рождается будущее. Иногда, выглянув в окно, мы воспринимаем погоду как факт, а иногда как побуждение к действию — взять зонтик или отложить прогулку.

5. Жизнь — цветок.

Человек приходит в жизнь, чтобы собрать её сок и нектар, то есть, переживания и впечатления. Согласимся, что **творящий** человек за свою короткую жизнь собирает такого нектара значительно больше, чем простой обыватель. Он, как трудолюбивая пчела, не мешкающая в чашечке цветка. А каждая его жизнь — это следующий такой цветок. Представим, с какой добы-

чей прилетит он в итоге в свой улей и какую добрую оценку заслужит у Пасечника?

Потерю творящего, как несправедливость, рассматривают те люди, кто остался *жить*. Это естественный обывательский подход, вытекающий из неверия в Высшие Силы и непонимания самой *Сущи* жизни. Это поведение тех, кто отчаянно вцепился в цветок, который им достался, и старается как можно комфортнее в нём расположиться. «О, если бы ты был холоден или горяч...» — говорит о них Пасечник.

6. Рухнувший мост.

Судя по всему, человек должен был служить *мостом*, посредником между духовным миром и лежащим ниже его мирозданием. Но этого не произошло. Почему?

Потому что человек не удержал своего промежуточного положения между духовным и материальным. Он рухнул в материю. Это и есть, что человек «не туда пошёл», чему в огромной степени способствовало неправильное использование интеллекта. По происхождению интеллект предназначен сугубо для земного постижения. Если человек начинает опираться *только* на него, он сразу же ограничивает себя рамками материи. А духовное ощущение, предназначенное для постижения духовного мира, *атрофируется*, отмирает, ибо всё это происходит в сфере мышления человека и ему тем проще укреплять свои позиции, чем безоговорочнее человек полагается только на мышление.

7. Бездельник.

Старый, с огромной растрёпанной бородой, Ветер учил юный Ветерок, как нужно правильно дуть, вызывать штормы на море, поднимать бури, срывать крыши, сбрасывать камни со скал, вырывать деревья, собирать тучи. Наука серьёзная, требующая много терпения и внимания.

—.... «и когда найдёшь хотя бы маленькую щелочку под крышей, врывайся на чердак, заполняй его, собирай силы и только *потом* рвись вверх».... Гхм, — строго посмотрел Ветер на Ветерок. Маленький чесал за ухом у спящего щенка, и вовсе ничего не слушал

— «Также и волны не стоит поднимать *Сразу*. Следует постепенно наполнять их силой и гнать по простору, *иначе*»

Маленький Ветерок уже качался на веточке, рассматривая облака

— «Бездельник, отправляйся домой!» — рассердился Ветер. Малыш что было силы помчался по головам ромашек и васильков. Цветы весело кивали ему в след.

8. Камень — вместо хлеба.

Ещё лет пять назад я понял, что читать — это хорошо, но надо и что-то *Делать*. Начал с себя. Никогда не думал, как это не просто «работать над собой». Раньше общался с друзьями вообще. Видел их старания в поисках истины. Но мы шли разными тропинками: я через Учителя, они (некоторые) через религию в Учении П.К. Иванова...

Сейчас я чувствую, что стремление к познанию может сделать чудеса, и человеку откроется *Понимание*, но у них это стремление сводится к общению с другими и принятию информации от них. А что, если они *недостаточно* осмыслили и в «сыром» виде выдали им эту информацию, тогда что? Ведь мы все идём своим осмыслением, порой заходим в тупик, ищем выход и вновь убеждаемся, что каждое возвращение к общению с людьми приносит столько нового...

Безпокойство об этом считаю обоснованным. Человек *никогда* не должен слепо следовать чужим духовным воззрениям.

Свободная воля дана нам не просто так, она *предполагает* сознательное принятие решения, убеждённость в правильности выбора. Всё, с чем в жизни встречается человек, должно быть взвешено им на весах внутреннего духовного ощущения. Зёрна истины узнаются сердцем, а не умом. Надо использовать форму диалога.

Что касается ораторов, идейных вождей, то они несут полную ответственность за *любое* искажение истины. Если же давались истины не по *сознанию*, то люди их не воспримут, но могут *побить* дающего тем же *словом*, но от души.

9. Дающему — даётся.

Существует закон *Возмещения*, согласно которому *получение* должно сопровождаться *Даянием*.

Всё, что мы получаем от жизни — пища, одежда, жилища, природа, дети, обстоятельства и т. д. — есть материализованная энергия, источник

которой Творец. Всё, что даётся нам судьбой, служит одной цели — *способствовать* нашему совершенствованию. Болезни и беды приходят к нам с этой же целью, и они приходят потому, что мы *сами* открываем им дверь своим сопротивлением развитию в сторону большей красоты и гармонии...

Так что же должны отдавать мы, получая от жизни *события*, вещи, встречи и прочее? Мы *должны* отдавать благодарность. Это самое универсальное *даяние*, которое может излучать из *себя* получающий. Именно *излучать*, поскольку благодарность — это энергия, излучаемая при особом *внутреннем* переживании «благодарения». Люди давно утратили понимание истинной благодарности, *погменив* её приземлённым понятием «отблагодарить» материально. А ведь настоящая благодарность — это и есть *Канал*, связывающий человека с благодатью Творца и позволяющий этой благодати *пролиться* на того, *кому* адресована истинная благодарность.

10. Где находится Бог?

В повседневной жизни мы говорим, что дышим воздухом и вроде бы правы. Хотя на самом деле дышим мы *кислородом*, который составляет лишь *часть* того, что мы называем воздухом. Вот так же утверждать, что Творец находится во всём, можно лишь огрубляя истину. В любом предмете может быть *воплощён* лишь замысел его. А в отношении человека, мы признаём, что Творец и его творение всё же не одно и то же. Почему же, говоря о Боге, мы не отличаем Его от Его Творения?

Творение есть только излучение Творца и в нём присутствует только Его Воля в виде Законов, по которым Творение развивается.

Духовное наделено способностью *своей* волей творить формы. Оно и творит. В том числе и это, что я пишу, в нём воплощена воля человека.

Значит, *нельзя* говорить, что Бог везде и нет места, где Его не существует, если понимать эти слова *буквально*.

Бога нет в несовершенстве. Можно только говорить, что Его Воля более или менее *отражена* в видимых нами формах.

Утверждение о том, что Бог находится *везде*, и нет места, где бы Его не было, несёт иной смысл. Оно означает, что в *любой* точке Творения возможна моментальная связь с Богом, *обретение* части Бога и Его Силы, Сознания, Его Воли.

11. Закон жизни.

От понимания того, что жизнь бессмысленна, человека спасает только то, что он об этом не *думает*. Некоторым везёт настолько, что они этой проблемы даже не понимают. Но *тем*, кто понимает и *думает*, жить хуже. Ощущение бессмысленности существования тоскливо, оно тянет и мучает. И на этом фоне мы живём и пытаемся быть счастливыми...

Как известно, с проблемой можно справиться двумя путями: или её *решить*, или от неё убежать. Так и здесь — кто-то смысл жизни ищет, а кто-то от переживания её бессмысленности убегает, раз за разом находя способ *отвлечь* себя от пустоты своей жизни и создать иллюзию её полноты. И боли как будто нет...

Самое простое бегство — это погружение в *заботы и дела*.

Тоска по смыслу жизни — есть *невроз*, такой же, как тоска по любимому, родине. А лучшее средство от тоски — *быть* занятым делом.

Но так делают не все, и жизнь надо заполнять *развлечениями* — наполнение своей жизни переживательными событиями — не важно светлыми или жуткими — главное, чтобы быстрее и понасыщеннее. Телевизор, алкоголь, карусель, любовные переживания, разговоры — всё это даёт ощущение наполненности жизни, точнее — *реальную* иллюзию наполненности. Смысла в жизни нет, а жизнь полна. Так и живёт человек: где спор? — *бежит*. Кого поругать? — бежит *туда*. На кого обидеться? — то ропится. Поругались, пообижались, осудили, потомились — вот и прошёл богатый, наполненный событиями день.

12. Что я об этом думаю?

Бегство в *дела и развлечения* — это первый путь избавления от тоски бессмысленного существования. Путь *служения* — второй путь. Как путь обретения смысла жизни, он традиционен и заслужен, но, тем не менее, и он не без недостатков: не всегда *выручает*. Если вдруг конкретная деятельность не связывает вас с вашей призванной ценностью — вы обречены на ощущение бессмысленности.

А, к сожалению, таких конкретных деятельностей всегда оказывается слишком много.

И главное: - **душа** остаётся больна. Вы можете её раз за разом подключать к внешним источникам, наполнять её энергией от разных существ и даже **переживать** осмысленность своей деятельности — но это только **подкачка** изначально пустой души. Души, остающейся пустой без регулярных подкачек.

Такая душа очень напоминает дырявую велосипедную камеру, которая без периодической работы с насосом всё время спускает и перестаёт служить.

13. Внутреннее солнышко.

Дети изначально прозрачны и ещё долго свою прозрачность сохраняют. Солнышко легко проникает им в душу, становясь Солнышком внутренним. Когда же между человеком и миром всё толще и плотнее встаёт завеса **ума**, мир делится надвое.

Кто-то обретает способность хранить своё ясное Солнышко в самую жуткую непогоду. Чаще же человек носит в душе очень переменную облачность с грозами и сырыми дождями, в упор не видя Солнца, которое светит ему прямо в лицо.

А так хочется счастья, то есть света, тепла и любви! Счастье — это ясное солнышко и голубое небо, **но всё — во внутреннем** мире.

Счастье — это **внутреннее** Солнышко.

14. Внешняя душа.

Внешняя душа — это рядовой орган чувствительности, такой же, как глаз и ухо. Она отзывается переживаниями на радость и тоску ок-

ружающих, она чувствует боль тела, она поёт вместе с музыкой. Она должна быть тонкой и трепетной, чувствительной, чтобы сообщать нам о мире, остро чувствовать чужую боль, понимать нежнейшие переходы грусти, контакт и подтекст осторожных слов, ловить малейшие переходы настроения. Собственно, ей только потому и разрешается хлопотная отзывчивость, сочувствие и сострадание, что вся эта тяготина переживается лишь внешней душой. Лихорадка трясёт только тонкую внешнюю душу. А глубокая внутренняя душа, наблюдая разнообразные трепыхания внешней души, всегда пребывает в блаженном и светлом покое.

Переживания — это то, что происходит за окном. Окна должны быть широкими и прозрачными, но не пропускать холод и сквозняки. Естественно, нет смысла закупориваться наглухо: у мало-мальски закалённого человека форточки открыты практически всегда, а при хорошей погоде открыты и окна.

15. Профилактика души.

Очень важно внимательно следить за целостностью и чистотой душевных покровов. Окружающая нас нравственная атмосфера сильно загрязнена, поэтому при наличии даже маленьких душевных трещинок туда легко может попасть микроинфекция, вызывающая в зависимости от вида вируса зуд досады, воспаление зависти, нарыв гнева или любовную лихорадку. Совершенно противопоказано растравливать душевную ранку горькими воспоминаниями,

безпочвенными надеждами, обидами, тоскливыми мыслями, переживательными разговорами и иными щемящими душу едкими процедурами. Лучшей профилактикой являются регулярные погружения в чистые озёра Природы, традиции чего, к сожалению, утеряны.

В качестве лечебных средств можно рекомендовать успокаивающий ритм работы, примочки массажа, а при возможности достать — женьшень мудрого собеседника. Долго не проходящие душевные ушибы от окружения — показатель плохого кровообращения. Это говорит о том, что мы мало или мелко двигаем душой. Не получая достаточных нагрузок, мышечная ткань души, перерождается в жирное сало сентиментальности.

Да, сало безсильно. Но как же при любом касании оно очаровательно трясётся, трепещет! Такое отзывчивое!

Вообще, оберегая душу от лишних встрясок и неблагоприятных воздействий среды, необходимо учитывать, что излишний комфорт приводит к душевному застою, потере тонуса и иммунитета. Инструментальная и подвижная внешняя душа, защищающая спокойную внутреннюю душу, должна быть закалённой и тренированной, хорошо переносящей холод в отношениях и способной эластично гасить тычки в бытовых столкновениях.

От вздутия самомнения хорошо помогает массаж самооценки и клизма самокритики. Впрочем, существует универсальное чудодей-

ственное лекарство. При сердечной недостаточности, воспалениях, нарушениях и всех других болезнях, для выздоровления оказывается достаточным погружение с головой в жизнетворящий бальзам *любви*. Но не нарвитесь: целительными свойствами обладает только родниковая любовь, встречающаяся в природе крайне редко. Доступная в широкой продаже романтическая брага, даст только любовное опьянение, чреватое похмельным синдромом.

16. Отпустим счастье на волю.

Человек ведёт себя со своим счастьем очень глупо. Вначале человек *связывает* счастье с работой, деньгами, семьёй, здоровьем и кучей ерунды размером ещё меньше. А потом он его насилует, дожимает: вот, на работе успехи, деньги есть, семья приличная, на здоровье не жалуется. Счастье, будь со *мной!*

Если счастьем, прижатому и обложенному со всех сторон, деваться некуда, оно нехотя включает Солнышко. Но очень не на долго. А чаще всего счастье *ускользает*. Что делать?

А как просто быть счастливым и не *связывать* своё счастье ни с чем! Только когда мы освободим своё счастье, оно подарит нам *Себя!*

Здоровья хорошего.

Октябрь 2005 г.

Наше подсознание

Кто умеет читать и слушать, у того есть ключ к великим делам, к безграничным возможностям, к ослепительно прекрасной жизни полной здоровья и счастья!

Чудодейственные силы нашего подсознания существовали ещё до нашего рождения. Эти силы дают преобразующую силу, которая все нанесённые жизнью *душе* и *телу* раны, освобождает от неудач и разочарования. Не надо падать духом, надо идти вперёд, пока свет дня не изгонит все тени.

Намагниченный кусок стали *поднимает* грузы, которые превышают *его* собственный вес, примерно, в 12 раз, — в размагниченном же виде такой же точно кусок металла не может сдвинуть с места перышко. Это сравнение относится и к человеку. Человек, насыщенный магнетизмом, полон уверенности в своих силах и будущем. Человека же, «лишённого магнетизма», мучают страх и сомнения.

Тайна — это чудодейственные силы нашего подсознания. Эту силу нам не нужно приобретать, она у нас уже есть. Нам лишь необходимо понять её сущность и способ действия, чтобы успешно применять её во всех сферах и при всех проблемах нашей жизни. Подсознание является *источником* новых мыслей и идей — возможность *самовыражения*. Без надежной основы и без знания законов, ни в одной области человеческой деятельности нельзя достичь подлинного прогресса. Поэтому надо сначала *научиться* правильно *пользоваться* подсознанием

как «инструментом». Его силы будут действовать именно с той точностью, надёжностью и в том объёме, насколько мы сможем *понять* те действующие здесь *законы* и *применять* их для совершенно определённых целей и намерений. Наше подсознание можно рассматривать как универсальный принцип; оно действует по закону *веры*. Мы должны знать, что такое вера, как она действует и каковы результаты её действия.

а) Вера

Вера — означает способ мышления, *духовную* установку, *внутреннюю* уверенность, в результате которой любое представление, которое наше сознание безоговорочно принимает, как истинное, опуститься подобно семени в наше *подсознание* и пустит там корни. Значит, надо отключить ум и с чувством глубокой Веры, положить на силу подсознания, ибо особенная и единственная целебная сила покоится в подсознании и туда ведёт только один путь — *Вера*. Эта сила носит много названий: Природа, жизнь, Бог, принцип, всезнание, — на самом деле — сила *подсознания*.

Закон человеческого ума — это *Закон Веры*, то есть, то, чему мы верим в *душе* своей, нечто иное, как *то*, о чём мы мечтаем в душе, это наша *тайна*. Это *реакция* подсознания на наши мысли. Значит, не *содержание* нашей веры, а просто *присутствие* веры в нашей душе *вызывает* наше воздействие. Освободимся от неверных убеждений и мнений, безосновательных страхов, которые *мучат* человека. Надо начать *верить* в истины жизни.

Запомним следующие основные *истины*:

1) Мы *обладаем* умственными способностями, различные проявления которых мы определяем как «сознание» и «подсознание».

2) Наше подсознание *всегда* поддается воздействию внушения и управляет нашим телом во всех его функциях.

Следовательно, врач должен только наложить повязку, обработав рану, и сказать: «остальное сделает Природа!». Её Законы идентичны законам подсознания, важнейшей функцией которого является *сохранение* и *поддержание* жизни. Инстинкт самосохранения — это высший закон Природы.

Значит, в *основе* каждого процесса исцеления лежит совершенно определённая позиция или образ мышления, который мы обозначаем как «Вера». Итак, существует один принцип исцеления — это *Вера*. Существует только *одна* целебная сила и её источником является *подсознание*. Мы должны твёрдо в него — *Верить*.

Надо не забывать: *Вера* опускается подобно зерну в наше подсознание, пускает там корни и даёт соответствующие плоды. Посадим же в нашем *уме* представление, как в семя будем *верить* в наше внушение с глубоким убеждением и *оно* примет материальную форму. Все болезни происходят из сферы ума. Наше подсознание *реагирует* на содержание мыслей нашего ума. Соответствующий результат *наступит*, независимо от того, следуем ли мы истинной *вере* или *суеверию*. Будем же рассматривать нашу *веру*, как действительность нашего ума, а всё остальное приложится само собой.

Закон жизни — идентичен закону веры, и понятие «вера» можно определить как «мысль» или «содержание ума».

Значит, каждому человеку *воздаётся по вере*. Закон жизни, это не что иное, как закон *веры*. *Вера* — это *действительность ума*, которая — в зависимости от наших *привычек* мышления — активизирует силу нашего подсознания на всех этапах нашей жизни, *если* содержание нашей *веры*, соответствует содержанию нашего мышления. О чём мы думаем — в *то* *верим*! Главное не то, во *что* мы верим, а *то*, что мы *верим*. Поэтому, что *всё*, что мы уже пережили, все наши поступки и все события и обстоятельства нашей жизни — *это* всего лишь *эхо*, *реакция* на наши мысли. Кроме того, наше подсознание действует ещё по *Закону Просьбы*.

б) Просьба

Под *просьбой* мы понимаем гармоничное взаимодействие сознательных и подсознательных сил ума нашего, которые используются для осуществления определённой цели, обеспечивающей нам доступ к *резервам* наших духовных сил, привлечение которых осуществит *все* желания нашего сердца, откроет нам неизмеримые силы нашей *души*!

Основная трудность заключается в том, чтобы *научиться* просить «эффективно». В момент беды человек чаще всего уже *не способен* думать и действовать с полным сознанием, и поэтому ему нужна простая, безошибочно действующая формула обращения и действия.

В просьбе мы формулируем мысль или желание, направленные на достижение совершенно определенной цели. Просящий *выражает* горячее желание своего сердца. Желание и просьба — это одно и то же. Просьбой мы *формулируем* свои важнейшие потребности, свои самостоятельные желания.

Наше подсознание *заботится* о нашем благополучии 24 часа в сутки без передышки и *дарит* нам плоды нашего образа *мышления*. Значит, надо *сердцем* прочувствовать, что *просьба* материализуется в действительность, что *убеждение* передается нашему подсознанию и оно *осуществит* содержание нашей просьбы по воле Бога!

Не предмет веры или содержание веры делают *просьбу* человека эффективной. Быстрее всего она бывает *услышана* тогда, когда подсознание человека *реагирует* на его мысли и представления.

Этот закон *веры* распространяет своё действие на *всё* и *придаёт* *всему* психологическую истинность. Мы будем *услышаны*, потому что ум и душа *проникнуты* уверенностью в исполнение просьбы.

Закон жизни идентичен закону веры и понятие «вера» можно определить как «мысль» или «содержание ума».

Точно так же, как человек *думает*, *чувствует* или *верит* — обстоит дело с его *душой*, *телом* и *жизненной судьбой*. По сути дела, *услышанная* просьба — не что иное, как *осуществление* определённых сокровенных желаний. Желание и просьба — это одно и то же. Но *главное* воздействие на наше подсознание производит *сознание* человека.

в) Сознание

В понятие «сознание» человека входит *сумма знаний*: об окружающей среде, собственном организме и то, каким образом человек осуществляет *взаимодействие* с окружающей средой и собственным организмом.

На чём же основано сознание человека, *откуда* возникают потребности и мотивации организма, из чего складывается поведение человека?

1) В первую очередь, сознание человека *формируется* на органах чувств. Во вторую очередь — *основывается* на *памяти*. В третью очередь — *работает* за счёт ума.

2) Потребности и мотивации человеческого организма коренятся в его *полевой форме* жизни. Полевая форма жизни человека, помимо души, сознания, жизненной энергии, включает в себя пространство, время, вращательно-колебательную, световую, тепловую, электромагнитную, гравитационную и ряд других энергий, о которых нам очень мало известно. Соотношение этих энергий у каждого человека индивидуально. Внешне это выражается в той или иной фигуре, особенностях физиологических и умственных процессов. Внешние условия, постоянно изменяют соотношение этих энергий. В ответ на это соотношение и изменения, у человека *неосознанно* возникает мотивация — *уравновесить* их с помощью образа жизни, питания, процедур и т.д. Это и есть потребность *сделать* что-то, чтобы восстановить состояние внутреннего комфорта.

3) Поведение человека является *внешним* выражением *внутренних* информационно- энергетических *процессов*, связанных с потребностями организма и *умственными* изысканиями для их удовлетворения. Принимается *решение*, чувство удовлетворяется, потребность *исчезает*, энергетика человека пришла в *норму*.

Для изменения и развития сознания важную роль играет способ мышления человека.

а) *Духовное мышление* — даёт возможность формирования *цельного, объемного* видения изучаемого явления во всех его пространственно-временных и причинно-следственных связях. Духовное мышление имеет объёмную структуру, полностью соответствующую структуре Вселенной, поэтому оно позволяет воспроизвести в сознании человека *истинные* информационно-энергетические связи, структуры Вселенной, даёт возможность *осознания* Вселенских причин и следствий...

Я пишу эти строки и чувствую, как не хватает слов нашего человеческого языка для описания этого величайшего *свойства* Вселенной и сознания человека. Современный человек даже не подозревает, что *обладает* безценным *даром* — *видеть истину*. Миг вхождения существа человека в состояние Духовного мышления — это миг озарения человека. В каждого человека заложена способность к озарению, но воинствующая бездуховность человека *лишила* его возможности использования этого дара.

б) *Логическое мышление* — это аналитическая составляющая процесса *познания*, которая ста-

вит вопросы, подвергает сомнению, позволяет строить цепи выводов. Без этого нет экспериментатора.

Но самое главное, что Логическое и Духовное — это *две*, неразрывно связанные составляющие одной системы — системы мышления человека. Их расчленение ведёт к искажению миропонимания. Почему? Логическое мышление *приземляет* человека и неминуемо ведет к материализму.

Духовное мышление *отрывает* человека от Земли, уводит его в созерцание Высших миров, *лишает* человека желания *реализовать* свои идеи, *уводит* от конкретных дел, так как они уже *видятся* человеку мелкими, суетными и ничемными.

Вот и *надо*, на мой взгляд, нам, последователям П. К. Иванова, в своём деле стремиться к тому, чтобы нам «повезло» — удалось *совместить* в своём мышлении Логическое и Духовное. Удалось бы объединить *то*, что в современном мире *расчленено* и между чем человечество, в течение последних двух тысяч лет *возвело* неприступную стену.

Сегодня результаты этого дела необходимо *донести* до сознания людей, потому что сегодня люди не верят *никому* и *ни во что*, зная, что *всё* в нашем современном мире построено на лжи. Ложь сегодня во всём — от «большой политики» до отношений между мужем и женой.

Люди устали от лжи и жаждут любой крупинки истины. Лично я искренне надеюсь, что такой крупинкой будет для моих друзей *знания*

об этом — потому что они базируются не на ощущениях и не на догадках, а на результатах почти 10-летней практики и экспериментов в Природе.

Эти знания необходимы для перестройки сознания, для осознания необходимости достижения определённого уровня духовности. Они нужны, чтобы помочь человеку — человеку Земли, *остановиться* на краю в его повседневной суете, *задуматься* над своими жизненными ценностями и *увидеть тупик*, к которому идёт человечество и показать *путь* предотвращения катастрофы.

Размышляя об этом, становится ясна и понятна основная задача последователей П. К. Иванова — не техническое или интеллектуальное совершенствование себя и окружающих людей, а повышение духовного уровня человека и чтобы это совершенствование было направлено на формирование нового *сознания*, нового мировоззрения человека как члена планетарного братства планеты Земля. С физической точки зрения, сознание есть *особая* форма полевой материи. Но уже сейчас признано, что оставаясь на научной почве, *нельзя* рассматривать обычное состояние сознания, в котором мы способны к *логическому* мышлению, как *единственно* возможному и самому ясному. Напротив, установлено, что в других состояниях сознания, пока ещё мало изученных, можно узнать и *понять то*, что и чего в обычном состоянии сознания мы не можем.

Согласно современным взглядам сознание — есть высшая форма развития информации — *творящая* информацию. Повторюсь, с физичес-

кой стороны сознание является особой формой полевой материи. Следовательно, сознание выступает в качестве *посредника*, объединяющего, с одной стороны *все поля*, весь материальный мир, а с другой стороны — *все уровни тонкого мира*.

Надо теперь понять, как информация поступает в наш мозг, *что* происходит при этом в мозге и в человеческом организме, *как* проявляет себя наше сознание.

Сейчас обоснованы две формы поступления информации в мозг, определяемые *рефлексивным* и *образным* мышлением.

В первом случае, человек получает информацию *словами*, *думает* словами, а иногда преобразует их в образы. Такой способ передачи информации (вербальный) обладает малой информационной ёмкостью требует активного участия мозговых структур по *расшифровке*, переработке, дополнению принятой информации. Этот вид мышления не может существовать без *языка*. Незнание языка, делает получаемую информацию бесполезной для создания образа.

При *образном* сознании мышление осуществляется не словами, а образами. Такое образное мышление осуществляется не словами и характеризуется большим поступлением информации в мозг в единицу времени, *несоизмеримым* с вербальным мышлением.

Образным мышлением пользуется и человек и животные. Но с развитием вербального, логического (выраженного словами) мышления, оно стало для человека *основным*.

За эмоции и образное мышление отвечает *правое* полушарие человеческого мозга.

Логическое и абстрактное мышление находится под контролем *левого* полушария, ставшего для человека *ведущим*. Мы стали меньше жить эмоциями, больше *логикой*.

А теперь вспомним: животные и даже растения *владеют* способом получения информации, недоступным человеку. И эта способность — метод *прямого* знания, основанный как раз на *образном* мышлении, на работе правого полушария, эмоционального.

Но ... этому можно научиться, чтобы в какой-то степени восстановить утраченное умение.

Человек будущего *откажется* от языкового обмена информацией, сделавшись как бы частью общего мозга. Каждый от рождения *обладает* знаниями, которыми располагает человечество. Он сможет воздействовать на свой организм в нужном направлении, начиная от *самоисцеления* и заканчивая *самоуничтожением*. Но главное — изменится его сознание.

Сознание — это единственный орган, который чувствует, видит и слышит. К способности сознания *расширяться* необходимо добавить способность *концентрироваться* с тем, чтобы расширенное сознание могло спокойно сосредоточиться на желанном объекте и *стать* этим объектом.

В этой внутренней тишине сознание *видит*...

Необходимо знать о двух уровнях сознания: сознательной, доступной для понимания сферы, с одной стороны, сферы *подсознания*, с другой стороны.

Наше подсознание также реагирует на наш образ мышления: если наше сознание (маленькое «я») наполнено страхом, боязнью и тревогой, то это вызывает в подсознании (большом «Я») негативное состояние чувств, которое *вновь* переходит на наше сознание — в форме недобрых предчувствий, отчаяния и паники. И, если мы *оказались* в подобном положении, надо решительно и с полным осознанием *своего* авторитета, сказать негативным тенденциям, звучащим в нашем подсознании, примерно, следующее: «Замолчите! Успокойтесь! Я властен над собой и вы *должны* подчиняться моему приказу. Вам здесь *нечего* делать, пошли *прочь!*». - мгновенно устанавливается душевное равновесие, потому что подсознание подчиняется *требованиям* сознания.

Основные различия между сознанием и подсознанием можно разъяснить на следующем примере: сознание играет, примерно, роль ту же, что капитан на мостике своего корабля. Он *определяет* курс и отдаёт людям, работающим в машинном отделении нужные приказы. Те, в свою очередь, наблюдают за котлами и обслуживают приборы и механизмы. Команда в отсеках корабля не спрашивает, *куда* идёт корабль, она просто подчиняется приказам.

Команда, действующая вслепую, погибла бы. Здесь не может быть других рассуждений: матрос *должен* просто исполнять приказы.

Капитан является *хозяином* своего корабля и всё происходит по его воле. Так же и наше *сознание* играет роль капитана, который отдает

приказы, в то время как наше *тело* и наши интересы можно сравнить с кораблем: наше *подсознание* выполняет все приказы, которые сознание посылает ему в форме решений и убеждений.

Подсознание начинает *немедленно* реализовывать каждое полученное внушение.

Закон нашей *души* гласит: наши сознательные мысли и представления *вызывают* реакцию нашего подсознания идентичную содержанию мысли, установив *связь* со всеми силами и законами Природы.

Мы должны постоянно помнить, что душа не просто разделена на две независимых друг от друга *части*.

При сознательных и подсознательных процессах речь идёт о двух сферах деятельности одной и той же души. Мыслительный процесс происходит в сознании. Внутренние процессы нашего организма *лишены* какого-либо *волевого* влияния (сердце, легкие, печень и т.д.). Подсознание *руководит* ими по собственным законам.

Но, подсознание не подвергает предложенные ему обстоятельства дела и взаимосвязи логической проверке, а реагирует только в соответствии с нашими мыслями и представлениями.

Мы *полновластный хозяин* своей души или подсознания и нашей судьбы. Выберем же жизнь, счастье, любовь!

Какие бы мысли, убеждения, мнения, теории мы ни внушали своему подсознанию — настойчиво и в течение длительного времени — они *все* осуществляются и материализуются в нашей жизни в форме окружающей среды, состояния или события.

Как только мы *сознательно* примем любую мысль, она *передаётся* в солнечное сплетение (мозг подсознания). Там она развёртывается в деятельность, материализуясь в события нашей жизни. Выходит, что человек — это *то*, о чём он весь день думает. Значит задача № 1 — чтобы постоянно у нас были хорошие и конструктивные мысли. Болезнь и страдания не могут *устоять* перед *гармонией* сознания и подсознания, этих *двух* духовных сфер человека.

Психическое и физическое движения взаимно обуславливают друг друга и создают собственное *равновесие* «как на небе...» (в нашей собственной душе), «...так и на Земле» (в нашем теле и в нашем окружении). Это великий закон жизни! Подсознание обращается к нам голосом *интуиции, импульса, предчувствия, инстинктивного порыва и творческих идей*. Оно всегда заставляет нас *идти вперёд*, от цели к цели и достигать новых высот.

Взаимодействие между сознанием и подсознанием требует равноценного взаимодействия двух соответствующих нервных систем: *спинномозговая* система образует нервный орган *сознания*, а *симпатическая* система — нервный орган подсознания. Нервы в мозге и спинном хребте образуют канал, по которому *пять* органов чувств передают сознанию *свои* физические восприятия; одновременно они представляют собой *инструмент*, с помощью которого человек *управляет* всеми движениями своего тела. Центр этой нервной системы находится в мозге и представляет собой *источник* любой намеренной и сознательной деятельности мозга.

Симпатическая нервная система, с другой стороны, которая не поддастся воздействию человеческой воли, имеет свой центр в солнечном сплетении, которое ещё обозначается как «мозг подсознания». Оно образует центр тех умственных процессов, которые бессознательно управляют всеми жизненно важными процессами и функциями тела.

Обе системы могут работать *либо обособленно, либо вместе*. Основной нерв спинномозговой (парасимпатической) системы выходит из мозга, как *часть* сознательной нервной системы и контролирует в этом месте органы голоса. При прохождении этого нерва через полость груди, от него отходят боковые ответвления к сердцу и легким. На своём пути, через диафрагму, нерв теряет внешний покров, отличающий нервы сознательной системы, и полностью принимает вид нерва симпатической сферы. Он, таким образом, является *связующим* звеном между обеими системами и создаёт физическое единство человека.

Следовательно, *передняя* часть мозга относится к области сознания, а *задняя* — к *подсознанию*; *средняя* часть занимает промежуточное положение между ними.

Таким образом, каждая мысль, воспринятая нашим сознанием как правильная, передаётся от мозга к солнечному сплетению, то есть в центр подсознания, который затем заботится о том, чтобы соответствующее представление было реализовано в виде реакции *тела* или как событие, или как *условие* окружающей среды.

Сознание, перерабатывающее чувственные восприятия, постоянно включается как *помеха* и вызывает ужасную путаницу неверных мнений, необоснованных страхов и ложных установок. И как только это запечатлевается в подсознании, сознание в мельчайших подробностях выполняет требования, которые предъявляет ему подсознание.

Подсознание обладает своей собственной волей и реально существует. Оно непрерывно стремится к достижению гармонии, здоровья, счастья и покоя. Закон притяжения гласит:

«Кому ясна его цель, тому нужно лишь *пожелать*, чтобы нашлись средства для её осуществления».

а) Три шага к успеху:

— Чётко уяснить, к чему стремиться (стремления выполнять с радостью).

— Специализация в своей определённой области, посвятив всё своё время и внимание: разбираться в ней лучше, чем остальные.

— Выбранная деятельность — не путь к личному успеху, а желание служить людям!

б) Как удачно выполнить любое дело:

— Сознание действует как стартёр, а подсознание, как мотор. Чтобы привести в действие последний, нужно сначала *запустить* стартёр.

— Сознание сравнимо с электрическим выключателем, который управляет током подсознания.

— Чтобы передать подсознанию чётко выра-

женное желание, определённую мысль или ясное представление, нужно *внутренне* и *внешне* расслабиться и исключить любое напряжение сознания. И чётко сформулировать своему подсознанию свою цель.

Учитель Иванов пробудил и продолжает пробуждать во мне естественные устремления, веру в их реальность и вдохновляет на природном пути. Об этом я стараюсь свидетельствовать *собой* и по просьбе Природы, выраженной через людей, идущих по Идее Учителя, описываю своё нынешнее положение — моё место в Природе. Но это только мои *условия* и я не зову других следовать за мной.

Моя жизнь всё больше и больше состоит сейчас из *сознательных* духовных, психических и физических усилий, выражающихся в единении с природой: людьми, воздухом, водой, Землёй, растительным и животным миром, с собственным духом и душой; преображаю себя, постоянно *изучая* себя телом. Всё больше и больше *распознаю* и учусь любить светлое в себе — естественное и терпимо относиться к другим, плохим — не естественным проявлениям.

Стараюсь *уговаривать* себя, убеждать, внушать своему телу, подсознанию, что надо поступать *по-сердцу* — первому чувству, отклику, через которые проявляется дух, моё человеческое тело. Только это позволяет жить в *победе*, т.е. всё больше делать тело *сознательным*, преображать его, набираться духу, закалять и развивать силу души, набираться опыта.

Смысл, цель и образ моей естественной жизни — *встречать и провожать день* (утренние пробежки), *неделю* (160 часов воздержания) и *год* (половину 2002 года в терпении). Это и есть моё участие в ежесуточном, еженедельном, ежегодном *самонарождении* себя в Природе!

А теперь краткие выводы по вопросам подсознания, сознания, веры и просьбы, по всему обзору.

Итак:

1. Внутри нас таится неисчерпаемая сокровищница. Обратим свой взгляд в себя и наше тайное желание исполнится.

2. Известная великим людям всех времён и величайшая из всех *тайн* состоит в том, чтобы договориться со своим подсознанием и высвободить его силы для *нужных нам дел*. Это делаем и мы.

3. Наше подсознание знает решение всех проблем. Если мы перед отходом ко сну внушим ему: «Я хочу встать в 6 утра», то оно разбудит нас вовремя.

4. Наше подсознание сформировало наше тело и может также исцелить недуги. Засыпаем каждую ночь с представлением, что мы абсолютно здоровы, и... самый верный из наших слуг, наше подсознание, послушается нашего внушения.

5. Каждая мысль что-то вызывает, то есть она является *причиной*; и каждое состояние чем-то вызвано — оно является *следствием*.

6. Что бы мы ни хотели осуществить — будь то стремление убедить словом или сделать дело

— внушим свои представления убедительно и доверительно *своему подсознанию*, и оно *прореагирует* соответствующим образом.

7. Мы в своём положении подобны капитану у штурвала корабля. Он должен отдавать правильные команды. Мы тоже должны давать своему подсознанию, которое управляет нашей судьбой, правильные приказы в форме *мыслей и представлений*.

8. Нельзя говорить: «Этого я себе не могу позволить». Наше подсознание поймает нас на слове и позаботится о том, чтобы у нас действительно не хватало нужных средств или способностей. Вместо этого констатируем с полной уверенностью в своих силах: «Сила моего подсознания откроет мне все двери».

9. Закон жизни и закон веры — это одно и то же. Верить — значит думать. Верьте! Это значит, не думать ни о чём таком, что могло бы повредить нам или нанести ущерб! Верим в исцеляющую, озаряющую, делающую сильнее и приносящую счастье силу нашего подсознания! Во что мы пылко верим, то и исполнится — с нами и для нас!

10. Изменим свой способ мышления и мы изменим *свою* судьбу!

11. Думайте о хорошем и оно осуществится! Если же мы будем думать о злом, то придёт зло. О чём бы мы ни думали, наши мысли — это *мы сами* и *то*, как мы поступаем каждую минуту своей жизни.

12. Наше подсознание не возражает. Оно принимает то, что предлагает ему наше созна-

ние. Если мы скажем: «Я не могу себе это позволить», то даже если это в тот момент и соответствует действительности, мы все же не должны сохранять в себе эту мысль. Решаемся на позитивное мышление: «Эта вещь будет мне принадлежать! Я знаю, это правда!».

13. У нас есть свободный выбор. Выберем здоровье и счастье. От нас зависит, хотим мы быть приветливыми или не приветливыми. Покажем себя готовыми к помощи, радостными, дружелюбными, любезными, и весь мир будет за нас. Нет более удачного пути, чтобы стать приятным человеком.

14. Наше сознание — это сторож у ворот. Его главная задача состоит в том, чтобы *беречь* наше подсознание от вредных впечатлений. Внушим себе убеждение, что может произойти хорошее и что оно уже происходит. Наша самая большая сила заключается в свободе *выбирать* решение. Выберем счастье и достаток!

15. Внушение и мысли чужих людей не могут нам навредить, потому что только наши собственные мысли имеют власть над нами. Нам лишь следует отклонять внушение и мысли (мнения) других и концентрировать свое мышление всецело на позитивных вещах. Только мы определяем вид наших реакций.

16. Тщательно обдумываем свои слова, так как каждый необдуманный шаг отомстит нам. *Никогда* не говорим: «Это плохо кончится»; «Я потеряю место»; наше подсознание не позволит нам шутить с собой. Оно реализует каждую из наших мыслей.

17. Наш ум ни злой, ни плохой. В Природе нет злых сил. От нас самих зависит, как мы используем силы Природы. Используем свой ум, чтобы приносить всем людям благо, оздоравливать их и вдохновлять на хорошие поступки.

18. Никогда не говорим: «Я не могу!», преодолеем свой страх с помощью слов: «Благодаря безконечной силе моего подсознания для меня *нет* ничего невозможного».

19. Ориентируем своё мышление на вечные истины и принципы жизни и не позволяем ослепить себя страхом, незнанием и суеверием! Не позволим, чтобы нашими мыслями кто-то командовал. Думаем и решаем самостоятельно!

20. Мы полновластный хозяин нашей души или подсознания и нашей судьбы. Всегда помним: у нас *свободный* выбор. Выбираем жизнь! Выбираем любовь! Выбираем здоровье!

21. Чтобы наше сознание ни посчитало правильным и во что бы оно ни поверило, подсознание сочтёт это истинным и осуществит. Верьте в добрую звезду, божественное внушение, правильность своего решения и во все *блага жизни!*

22. Наше подсознание *управляет* всеми жизненно важными процессами нашего организма и знает ответ на все вопросы.

23. Перед тем как идти спать, дадим своему подсознанию определённый приказ и мы сможем убедиться в его чудодейственной силе.

24. Чтобы мы ни внушали своему подсознанию, это появится на образном экране пространства и времени в виде условий среды, состояния или события. Поэтому мы должны тща-

но проверять мысли и представления своего сознательного мышления на их негативное или позитивное содержание.

25. Действие сознания исходит из нашей мысли, а противодействие состоит в автоматической реакции нашего подсознания на соответствующие мысли... Надо остерегаться негативных мыслей.

26. Разочарование — это не что иное, как результат неутешительного страстного желания. Если наши мысли постоянно заняты трудностями обстоятельств, то наше подсознание будет соответственно и реагировать. Таким образом, мы только разрушим своё счастье.

27. Чтобы направить ритмическую и гармоничную энергию принципа жизни на своё бытие и существо, мы должны сказать себе с глубоким убеждением: «Я глубоко верю, что безсознательная сила, которая внушила мне это желание, уже намеревается осуществить его с моей помощью». Это волшебная формула решает все трудности.

28. Из-за озабоченности, страхов, опасений мы можем нарушить нормальный ритм нашего сердца, лёгких и других органов. Наполним своё подсознание гармоничными, здоровыми и устремлёнными к покою мыслями и все функции нашего организма вскоре опять нормализуются!

29. Приучим своё сознание к тому, чтобы оно *видело* в нашем лице баловня судьбы и наше подсознание в точности осуществит это представление!

30. Создадим в своей фантазии живую картину желаемого успеха и всем сердцем будем

ей радоваться; потому что наши чувства и представления будут восприняты нашим подсознанием как факт и осуществляться.

31. Помним, что наше собственное подсознание таит в себе единственную и истинную целебную силу.

32. Не забываем: *вера* опускается подобно зерну в наше подсознание, пускает там корни и даёт соответствующие плоды. Посадим в нашем уме Представление как семя, верим в наше внушение с глубоким убеждением и оно примет материальную форму.

33. Наша идея сделать доброе дело представляет собой действительность духовного характера. Поэтому мы также должны верить, что это дело (мысль, идея) у нас уже есть. Глубоко верим в реальность нашего дела — и оно тут же начнёт материализоваться.

34. Все болезни происходят из сферы ума. Нет ни одного физического состояния, которое не являлось бы реакцией на представление нашего ума.

35. Существует лишь один принцип исцеления и это — *вера*. Существует только одна целебная сила и её источником является наше подсознание.

36. Наше подсознание реагирует на содержание мыслей нашего ума. Соответствующий результат наступит независимо от того, следуем ли мы истинной вере или суеверию. Рассматриваем свою веру как действительность нашего ума, а всё остальное приложится само собой.

37. Помним, откуда мы получаем исцеление. Будем твердо уверенны, что наше подсознание, если на него воздействовать со знанием дела, *способно* вылечить душу и тело.

38. Обдумываем точный план, как мы хотим сообщить своему подсознанию наши желания и распоряжения. Нарисуем себе выполнение нашего желания самыми яркими красками и смотрим на него, как на уже свершившееся. Кто не пожалеет необходимого терпения и концентрации, тот недолго будет ждать успеха.

39. Подумаем о том, что в действительности означает слово «вера»: это мысль, присутствующая в нашем уме. А каждая мысль обладает творческой силой реализовать себя.

40. Помним всегда о том, что сила исцеления дается *тому*, кто страстно *его* желает и всецело верит в него. Вера означает — знание непосредственного способа работы и действия сознания и подсознания. Истинная вера появляется только вместе с правильным пониманием.

41. Учимся тому, как нужно *просить* за больных, которые являются нашими близкими или родственниками. *Приводим* в состояние покоя и расслабленности наше тело и ум, и наши мысли о здоровье, жизненной силе и совершенстве *передадутся* через субъективный ум подсознанию нашего любимого друга или родственника, где мы развернём целительное действие...

42. При строительстве более прекрасной и благородной жизни используем опробованные и испытанные методы:

- Наше пожелание — это наша просьба. Представим себе живо уже наступившее исполнение нашего желания, и наша просьба будет выполнена.

- Пожелаем себе добиться цели самым легким путём — с надежной помощью своего разума.

- Избегайте во время просьбы любого насильственного умственного напряжения и не пытайтесь добиться чего-либо силой.

- Всегда помним: сердце, преисполненное благодарности, открыто для щедрых благ Природы.

- Утверждать что-то — это значит констатировать, что это так, а не иначе. Не отступать, даже если на вид всё кажется совершенно иначе, и наша просьба будет выполнена.

- Создай волны гармонии, здоровья и мира, размышляя о любви и славе Бога.

43. Мысли, полные ревности, страха, забот и вражды, разрушают как нервы, так и железы, и приносят с собой всевозможные умственные и физические страдания.

44. То, что мы сознательно утверждаем и воспринимаем как истину, примет материальную форму в нашем теле, уме и жизни. Утверждаем, добро и жизнь будет нам в *радость*.

45. Как только мы умственно расслабимся и убедимся в истинности нашей мысли, подсознание примется за её осуществление.

46. Не забудьте: всегда есть *ответ*, всегда есть решение любой проблемы!

47. Фантазия — это наша самая большая удача. Представляем себе только красивое и хорошее, мы сами и наша судьба идентичны нашим мыслям и представлениям.

48. В сонном состоянии противоречие между сознанием и подсознанием в значительной степени ослаблено. Представляем себе непосредственно перед тем как заснуть с чувством глубокой радости выполнение нашего желания. Засыпаем в мире и просыпаемся в радости.

49. Как только мы будем сознательно стараться решить трудную проблему, подсознание соберёт всю нужную информацию и переработает её в правильный ответ, который будет нам затем дан в виде интуиции или подсказки.

50. Кто с самого начала считает решение трудным или длительным, замедляет этим ответ подсознания.

51. Подсознание говорит с нами голосом чувства, интуиции, вдохновения.

Подсознание — это наш внутренний компас. Пусть оно руководит нами!

52. Всё, что мы должны дать человеку — это любовь. А любить — это не что иное, как желать каждому того же, что мы желаем самому себе: здоровья, счастья и всех благ жизни.

53. Бог — или жизнь — не взирает на лица. У жизни нет любимчиков. Жизнь — или Бог — поможет нам в осуществлении наших планов или намерений тогда, когда мы приведём себя в соответствие с принципом гармонии, согласия, здоровья, радости.

54. Бог — или жизнь — никогда не посылают нам болезней или страданий. Во всех неудачах повинны мы сами и наше негативное и деструктивное мышление, согласно закону: «Кто посеет ветер, пожнёт бурю».

Жизнь — или Бог — прощают нас, жизнь никого не осуждает. Жизнь исцеляет тяжёлые телесные повреждения. Жизнь сумеет простить, если мы обожгли себе душу: она создаёт новые клетки, новые ткани. Жизнь исцеляет всё.

55. Бог — или жизнь — не проклинают и не наказывают ни одного человека, силы Природы абсолютно нейтральные. Их действие — приносящее счастье или разрушительное — зависит всецело и полностью от того, как использовать.

56. Формирование привычек — это основная функция нашего подсознания. Нет более впечатляющего доказательства чудодейственной силы подсознания, чем огромное значение привычек, которые формирует человеческую жизнь. Человек — раб привычки.

57. Наше сознание можно сравнивать с фотоаппаратом, а подсознание — со светочувствительной плёнкой, на которую мы снимаем на продолжительное время свои картины.

58. Мы сыны безпредельной жизни, которая не имеет конца. Мы — дети вечности. Мы сами — это чудо творения.

июль 2002 год

Энергетическая очистка организма

Декабрь 2006 г.

*...Может быть, мы найдем
ключ к совершенству, который
таится ВНУТРИ.*

Шри Ауробиндо Гхош.

1) Много ли современных людей задумываются сегодня, ПОЧЕМУ приходят болезни, ПОЧЕМУ возникают жизненные невзгоды и проблемы, несчастные случаи и другие неприятности в жизни? ПОЧЕМУ одни люди имеют интересную работу, относительно счастливую судьбу, а другие - безработные и не могут найти свое место в жизни? Можно ли управлять своим здоровьем, настроением, судьбой? Как улучшить или восстановить свое здоровье? И что такое здоровье?

Многие связывают это понятие с отсутствием болезней. Однако, это не совсем правильно. БЫТЬ здоровым - это значит вставать утром с хорошим настроением, не быть усталым, это отсутствие страхов и сомнений, это ВНУТРЕННЕЕ спокойствие и умение радоваться жизни. Много ли таких людей сегодня? Думаю, что нет. Главная причина заключается в РОСТЕ внутреннего беспокойства современных людей. К сожалению, жить в развитом обществе — это, значит, жить под воздействием стрессовых факторов.

Многие люди испытывают тревогу за материальное благополучие, тревогу за семью, работу, положение в обществе. И эти умственные причины заболеваний вызывают загрязнение организма.

2) Организм человека представляет собой саморегулирующуюся систему, которая при воздействии неблагоприятных условий (факторов) УСТРАНЯЕТ возникший ДИСБАЛАНС. В случае же длительного воздействия стрессовых факторов и, как следствие, загрязнения организма ЭТА система не в состоянии выполнять свои функции, и человек ЗАБОЛЕВАЕТ. Чтобы выбраться из болезни, существуют ДВА глобальных пути: ОСВОБОДИТЬСЯ от негативных программ и ОЧИСТИТЬ организм. Именно благодаря этому мы ПОМОЖЕМ системе саморегуляции восстановить свои функции.

3) Болезни - есть проявление ЗАЩИТНЫХ сил организма, УПРАВЛЯЕМЫХ иммунной системой, ПРОТИВ внешних и внутренних токсинов. Болезни - это ПОПЫТКА организма скомпенсировать УЩЕРБ, возникший вследствие воздействия ядов. Значит - надо ЗНАТЬ, как человек доступными методами САМ может вернуть здоровье, очистив свой организм физически и психически на КЛЕТОЧНОМ уровне. Этот метод очистки организма ПОЗВОЛЯЕТ, работая ТОЛЬКО мыслью и руками, вызвать ВИБРАЦИИ клеток и благодаря этому по настоящему и эффективно очистить организм.

4) Злоба, обида, чувство вины, отсутствие любви к себе и другим, «комплекс неполноценности», постоянное внутреннее беспокойство, критика себя и других, агрессивность, ненависть и другие негативные мысли со временем вызывают мышечные блоки или «зажимы», которые БЛОКИРУЮТ кровоснабжение в некоторых

частях тела и ОГРАНИЧИВАЮТ питание органов и клеток организма. Но не только блокируются мышцы, создаются также трудности с циркуляцией ЭНЕРГИИ по телу, которые приводят к энергетическому дисбалансу организма. И энергетические, и мышечные блокировки - ПРИЧИНА физических расстройств. Кроме того, наши мысли прямо влияют на наши ВЗАИМО-ОТНОШЕНИЯ с людьми, наше СОЦИАЛЬНОЕ положение и на нашу СУДЬБУ.

5) С помощью лекарств можно вылечить кишечник, но через некоторое время возникнут проблемы с легкими. Значит, надо лечить не ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО, а ЧЕЛОВЕКА. Ведь физическое тело — это еще не человек. ЧЕЛОВЕК - это прежде всего ДУША, которая мыслит, радуется, волнуется, любит. Только ОНА может сделать человека счастливым или несчастным, только ОНА может ЛЕЧИТЬ тело или ВРЕДИТЬ ему!

Зная это, мы имеем возможность УЛУЧШИТЬ или ВОССТАНОВИТЬ здоровье, сделав новый шаг в своем развитии, легко справиться с проблемами в других сферах жизни, стать на более высокую ступень ДУХОВНОГО уровня, так как НЕЗНАНИЕ и МНИТЕЛЬНОСТЬ - «друзья» болезней. Как это сделать?

6) Если человек не знает, КАК работает его организм, не знает, из каких органов и систем он состоит, и как они расположены, не УХАЖИВАЕТ за своим телом, то о каком хорошем здоровье может идти речь. Парадоксально то, что сегодня, когда человек совершает техническую революцию, он по-прежнему меньше всего уделяет

внимания СВОЕМУ телу. И за это расплачивается здоровьем. Сейчас мы не будем рассматривать физиологию человека более подробно. А остановимся лишь на некоторых из его систем, а именно: электрической, электромагнитной и энергоинформационной системах человека.

7) Огромное количество веществ, циркулирующих в человеческом организме, находятся в ИОННОМ состоянии (или заряженном). Ионы участвуют практически во всех химических процессах. Еще большее участие в химических реакциях организма принимают свободные ЭЛЕКТРОНЫ. Все без исключения окислительно-восстановительные процессы в организме ЗАВИСЯТ от количества свободных электронов. Следовательно, жизнедеятельность организма обеспечивается ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ процессами, постоянно протекающими за счет передвижения электронов и ионов. А передвижение электронов и ионов вызывают токи или БИО-ТОКИ. Важным электрическим параметром организма является РАЗНОСТЬ ПОТЕНЦИАЛОВ тела. ГОЛОВА человека заряжена положительно, ТУЛОВИЩЕ - отрицательно. ПОВЕРХНОСТНЫЕ слои кожи имеют положительный потенциал, ВНУТРЕННИЕ — отрицательный. «Минус» человек получает от Земли (Земля имеет отрицательный ЗАРЯД), а «Плюс» - от Атмосферы. Кроме того, прохождение токов по организму ТАКЖЕ влияет на человека (его заряженность). Это связано с тем, что человек все больше и больше ОТРЫВАЕТСЯ от природы, и это приводит к недостатку «минуса».

8) Поскольку электрические процессы происходят практически в каждой точке тела, то и ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ энергия присутствует в каждой точке. Биоэнергия, которая циркулирует в теле человека, состоит не только из электромагнитной энергии, но и включает в себя другие виды энергий, такие как акустическая, тепловая, световая, ультразвуковая и другие. Только ОДНА важная составляющая общей биоэнергии, циркулирующей в теле человека, не измеряется сегодня приборами - это ЭНЕРГИЯ МЫСЛИ. Таких тонких и сложных приборов ПОКА еще нет. Итак, суммарная биоэнергия, состоящая из множества различных излучений, где ДОМИНИРУЮЩИМИ являются электромагнитные и мысленные, циркулирует в организме и участвует во всех физиологических процессах. В свою очередь, все биохимические реакции способствуют поддержанию циркуляции энергии, так как эти реакции сопровождаются процессами производства и распределения биоэнергии. Естественно, большое влияние на циркуляцию энергии также оказывает мысль, особенно ЭМОЦИОНАЛЬНО окрашенная мысль.

9) Лечение человека без учета его биоэнергоинформационной структуры малоперспективно и неэффективно. Устранение симптомов (лечение) - это не устранение ПРИЧИН заболевания, информация болезни ОСТАЕТСЯ и затем может перенестись на другие органы или психику. Но что же делать человеку, ЖЕЛАЮЩЕМУ по-настоящему БЫТЬ здоровым и вести активный образ жизни? Выход только ОДИН - ВЗЯТЬ ответ-

ственность за свое здоровье в свои руки и ИСПОЛЬЗОВАТЬ передовые методы саморегуляции организма, ПОМНЯ, что, если возникшее в каком-то органе или части тела заболевание ликвидируется не САМИМ организмом, а за счет ПОДАВЛЕНИЯ симптома, то энергоинформационная ПАМЯТЬ о болезни сохраняется и может в последствии негативно влиять на организм. Энергоинформационное состояние организма имеет огромное ЗНАЧЕНИЕ для ЗДОРОВЬЯ.

10) Теперь, когда мы уже имеем представление о функционировании организма, можно поговорить о том, КАКИМ же образом загрязняется организм. Какие же главные причины загрязнения организма?

1. Психозэмоциональные расстройства, которые ведут к гормональному разбалансу, что, в свою очередь, ОСЛАБЛЯЕТ активность ферментов, ведут к расстройству нервной системы, что приводит к снижению функций ВСЕГО желудочно-кишечного тракта.

2. Нарушения кислотно-щелочного равновесия, так же влияющие на активность ферментов и на переработку пищи в желудке и кишечнике.

3. Влияние некоторых космических излучений и прежде всего магнитных бурь на мембраны клеток.

4. Работа дыхательной системы, связанная с доставкой кислорода к клеткам.

5. Все продукты внутренней переработки, которые не могут вывестись дренажной защитой - венозной частью капилляров, - остаются в

межклеточных жидкостях за счет застойных процессов там. Что и является одной из причин заболеваний.

11) ПОДСОЗНАНИЕ формирует все сигналы управления организмом и передает их в небольшую область головного мозга - ГИПОТАЛАМУС. Гипоталамус воспринимает ВСЕ эмоциональные переживания, в том числе и стрессы, и УПРАВЛЯЕТ гипофизом, который, в свою очередь, РЕГУЛИРУЕТ деятельность всей ЭНДОКРИННОЙ системы, производящей гормоны. Гормоны влияют на всю жизнедеятельность организма, расширяя или сужая кровеносные сосуды. Негативные эмоции через гипоталамус ослабляют иммунную систему и делают организм уязвимым для «врагов» - раковых клеток.

12) Существует своеобразная «дверца» между сознанием и подсознанием, через которую происходит взаимное влияние сознания и подсознания. Когда мы образно представляем лимон и начинает выделяться слюна, это влияние на тело СОЗНАНИЯ через ПОДСОЗНАНИЕ. Когда мы чувствуем что-то ИНТУИТИВНО, это, наоборот, влияние ПОДСОЗНАНИЯ на СОЗНАНИЕ. И чем больше приоткрыта эта «дверца», тем больше взаимовлияние. Открывание этой «дверцы» регулируется левым и правым полушариями головного мозга. ЛЕВОЕ полушарие активизируется, когда необходима ЛОГИКА, РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ. ПРАВОЕ - доминирует, когда человек занимается ТВОРЧЕСТВОМ, мыслит ОБРАЗАМИ. Эмоции также способствуют активизации правого полушария. Влияние по-

лушарий на «дверцу» таково, что чем более активно правое полушарие, тем больше «дверца» открывается, и чем более активно левое, тем более она устремлена в сторону закрывания. Следовательно, открытие двери в подсознание - это и есть ВОЗМОЖНОСТЬ раскрытия внутренних резервов организма. ОБРАЗ также открывает «дверцу», и тем больше, чем он ярче. Негативные мысли, беспокойство, переживания, страхи - это тоже своего рода эмоционально окрашенные мысли, зачастую ОБРАЗНЫЕ.

13) Глубина запоминания зависит прежде всего от того ИНТЕРЕСА, который мы в свое время проявляли к человеку. Ведь интерес - это тоже ЭМОЦИЯ и она также усиливает эффект. Все предметы и весь материальный мир имеют СВОЕ биополе, свои частоты. И тем сильнее МЫСЛЕННОЕ воздействие, чем более оно ЭМОЦИОНАЛЬНО окрашено, чем более человек КОНЦЕНТРИРОВАН на нем. Человек, думающий о нас с любовью и уважением, будет посылать нам целебную энергию. Таким образом, между нами, людьми, постоянно происходит энергоинформационный ОБМЕН. Значит ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за СВОЕ здоровье должен нести САМ человек, а первыми шагами на пути к здоровью и жизненным изменениям являются ЖЕЛАНИЕ, принятие твердого РЕШЕНИЯ и формирование НОВОЙ привычки.

14) Чтобы кардинально решить проблему очищения организма, необходимо решать ее на КЛЕТОЧНОМ уровне, то есть устранять застойные процессы в межклеточных пространствах

органов. Сама Природа придумала механизмы устранения застойных процессов в межклеточных пространствах и самих клетках, механизмы ОСВОБОЖДЕНИЯ от шлаков. ПЕРВОЕ - различные сотрясения, ходьба, бег, прыжки; ВТОРОЕ - вибрации самих клеток; ТРЕТЬЕ - сила сжатия клеток, возникающая при мышечных сокращениях. Сила вибраций клеток достаточно мала. Для создания сотрясений и сжатий клеток требуются регулярные физические движения, что делают далеко немногие. А тут еще добавляются напряжения от психоэмоциональных расстройств. Неудивительно, что с течением времени все больше и больше РАСТЕТ количество различных болезней.

15) Сейчас найден способ очистки организма на самом глубоком уровне - клеточном уровне, в котором наша конечная цель - СОЗДАТЬ определенные движения ВНУТРИ, в тканях внутренних органов и частей тела, чтобы устранить застойные явления. Причем, сделать это без затрат огромной энергии и времени, другими словами, ПРОИЗВЕСТИ работу с меньшими усилиями. Проявление нервных импульсов, ОБЕЗПЕЧИВАЮЩИХ какое - либо движение при ПРЕДСТАВЛЕНИИ об этом движении - есть ИДЕОМОТОРНЫЙ акт (вибрация). Создание идеомоторных вибраций - это в итоге работа мысли. Чтобы максимально усилить мысль, существуют три главных способа: концентрация, визуализация, эмоциональная окраска. Чем больше мы концентрируемся на предмете воз-

действия, чем эмоциональнее мы это делаем, тем сильнее само воздействие. С биоэнергетической стороны мысль - это энергия. Создать мысленные вибрации - значит создать вибрации ЭНЕРГИИ. Если мы концентрируемся на органе, то входим в ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ контакт с его биополевой оболочкой и, создавая в МЫСЛЯХ вибрации этого органа, фактически ЗАСТАВЛЯЕМ вибрировать его БИООБОЛОЧКУ и через эти вибрации СТИРАЕМ чужеродные частоты застойных или болезненных процессов органа. В результате:

- освобождаются межклеточные пространства от шлаков;
- активизируются капилляры и улучшается питание клеток;
- активизируется движение электронов и ионов, за счет чего улучшается протекание окислительно-восстановительных реакций;
- стирание негативной информации с биополевых оболочек органов;
- снятие напряженности с органа и частично со всего тела.

Думаю, немало можно получить взамен потраченного времени, работая по этому методу.

16) Кроме идеомоторного очищения организма, существует психическое очищение через создание идеального образа. Второе направление по выводу негативов связано с созданием ИДЕАЛЬНОГО ОБРАЗА САМОГО СЕБЯ. Если человек ИЗМЕНИТ представление о самом себе и СОЗДАСТ новую картину, то она со временем

ВЫТЕСНИТ из подсознания старое представление и человек начнет МЕНЯТЬСЯ в соответствии с созданным образом. Как это делается?

Сначала нужно подумать, от КАКИХ качеств мы бы хотели бы избавиться, а какие приобрести. Затем сформировать образ, состоящий из этих качеств. Выберем свободное время, удобное для нас, включим приятную музыку, расслабимся, закроем глаза и НАЧНЕМ представлять себя в НОВОМ КАЧЕСТВЕ, например: мы абсолютно не раздражительны, спокойно реагируем на любые обстоятельства. Представим себе как можно подробнее, что мы уже ЕСТЬ такой, а не ХОТИМ быть. Это очень важно. Потратим на это 15-20 минут.

В следующий день «лепим» следующий фрагмент: мы не испытываем страха за будущее, наоборот, смотрим в будущее с большим оптимизмом и ОЖИДАНИЕМ больших перемен. Представим как можно ЯРЧЕ, что мы УЖЕ такой оптимист. В следующий раз трансформируем другое качество. Может потребоваться на одно качество несколько дней. Будем стараться ХОДИТЬ с этим образом, вживаться в НЕГО, где бы мы ни находились: в метро, в магазине, на работе, дома, до ТЕХ ПОР, пока он не СТАНЕТ нашей СУЩНОСТЬЮ. И еще: СОЗДАВАЯ ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ, постарайтесь представлять одновременно с человеческими качествами МИМИКУ, ВЫРАЖЕНИЕ лица, ПОХОДКУ, ОСАНКУ. Старайтесь эмоционально окрасить этот образ, испытать ГОРДОСТЬ за то, что мы уже есть такие.

17) ТРЕТЬЕ НАПРАВЛЕНИЕ - работа с символами.

Любое эмоционально окрашенное событие приводит человека в состояние транса или ОТКРЫВАЕТ «дверцу» в подсознание. Именно в это время человек наиболее восприимчив к ЛЮБОЙ информации, будь то музыка, голубое небо или картина, висящая на стене. Информация ГЛУБОКО оседает в подсознании, сохраняя прочные ассоциативные связи с ЭМ событием, благодаря которому ей удалось внедриться в мозг. Она стала СИМВОЛОМ.

18) Для здорового человека с хорошо функционирующей системой саморегуляции, с постоянством внутренней среды организма ПИТАНИЕ не ИМЕЕТ столь большого значения, как для человека с различными расстройствами здоровья. Наш организм ЖИВЕТ в соответствии с РИТМАМИ: природными, суточными, СВОИМИ биоритмами. И если мы ПРИУЧИМ желудок обедать в одно и то же время, то он и будет к этому времени ВЫДЕЛЯТЬ необходимые вещества, ферменты для переработки и усвоения пищи. Всегда надо следовать правилу: СЛУШАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ.

Май 2002 год.

Энергетическое развитие личности.

Причиной деформации энергетического поля является: *несоответствие характеристик ПОЛЯ человека* информационному полю Земли и Вселенной. Мысли, эмоции, поведение, вступающие в противоречие с *гармонией* Вселенной ведут к деформации полевых структур. Следовательно, болезни, травмы, жизненные неприятности, распад личности, характера, психики — это различные проявления *искупления, устранения причин*, создавших деформации Поля и его *гармонизация*.

Итак; Любые проблемы в жизни человека: неприятности в судьбе, физические и психические болезни, травмы — это результат работы *полевой саморегуляции*, вынужденная блокировка начинающегося *распада* духовных структур — главных стратегических структур, отвечающих за выживание человека и его *потомства*. Анализируя взаимосвязь основных параметров системы саморегуляции, можно понять законы развития организма, обнаружить кармические структуры защиты человека от несчастий, от травм, структуры удачи, везучести, которые организм постоянно восстанавливает и воспроизводит. Разрушение их происходит тогда, когда человек отрекается от Бога, родителей, детей, любимого человека.

В *поле* человека существуют структуры, отвечающие за его способность *любить* и их деформация приводит к тяжелейшим заболеваниям, в том числе к *онкологии*.

События, происходящие во Вселенной — не хаотическое взаимодействие различных объектов, это *реализация* определённых программ, закодированных в информационно-энергетическом поле Вселенной, *событийный ряд*, переходящий из информационных структур в энергетические и реализующиеся на физическом уровне. Механизм кармы — на данный момент — это *отражение* принципа единства человека со Вселенной.

Причины, влияющие на развитие этого Событийного ряда:

Причина первая.

Логика сознания человека направлена на выживание физического тела. Логика *подсознания* — на сохранение и развитие духовных структур.

Свод законов и правил, который во все века существовал в обществе, *оберегал* от разрушения самые тонкие полевые структуры людей. Сейчас мы всё это растеряли.

Очень большое количество заболеваний связано с тем, что люди не знают: насколько опасно допускать в периоды сильного душевного подъёма, радости, влюблённости, когда энергетический уровень человека очень резко увеличивается — негативные мысли и эмоции. Лечение — *раскаивание*.

Раскаяться — значит направить все силы на изменение *Себя* и никогда не повторять свои ошибки, это процесс, смысл которого в том, чтобы взрыв энергии, возникающий при осознании, работал на *созидание*. При раскаивании

происходит *разрыв* в цепи *причин* и *следствий*, где один поступок тянет за собой следующий, поэтому механизм передачи полевой информации, то есть, накопление, активизация программ и их исполнение через поступки человека — при *раскаивании* может быть *остановлен*.

Сознание человека, подобное маленькому колёсику, которое можно не слишком большими усилиями крутить вперёд и назад.

Подсознание же — это огромное, тяжелое колесо, его сложно раскрутить и ещё сложнее остановить. Наши предки раскручивали колесо подсознания устремлением к Богу, любви и доброте.

Последние три столетия мы живём инерцией этого движения, мало прилагая усилий к его поддержанию. Поэтому сейчас помочь нам может только *сознательное, непрерывное устремление* к гармонии мира, к Богу.

Причина вторая:

Какое самое большое преступление может совершить человек в жизни? Убить другого человека? *Нет!* Есть преступление большее — *это* убийство *Любви*, потому, что прежде чем убить человека, надо в *Себе* убить любовь к нему. Убийство чувства любви является той почвой, на которой произрастают многие преступления и несчастья.

В полевой структуре человека существуют *сотни* разнообразных программ, сформированных поступками, мыслями, эмоциями не только самого человека, но и его родных. Вот почему *причина* немотивированных преступлений и

убийств кроется в скрытых в *подсознании* до поры до времени *программах* уничтожения и самоуничтожения, созданных предками преступников и их жертв. Программы могут не только сохраняться десятки лет в поле, но и набирают силу, подпитываясь энергией аналогичных нарушений детей и внуков *авторов* этих программ, если последние не блокируются *этическими* установками с устремлением к Божественному.

Раньше религия давала человеку стереотипы поведения, он знал: «На всё воля Божья». Это была прекрасная блокировка негативного, подсознательного воздействия на человека и окружающий мир. Человек мог вмешиваться в ход событий, сопротивляться *им*, исходя из личных интересов, но в душе он был *обязан* сохранять гармонию с окружающим миром, ибо *душа* есть *поле* и именно на тонком *поле* уровне соединяется целое со всей Вселенной.

Существует механизм блокировки и очищения кармы. Для этого, в первую очередь, необходимо понимание того, что *внутреннее* состояние должно быть всегда *максимально* приближено к чувству *смирения*. Чем тоньше полевой уровень, тем меньше он зависит от нашей личности, тем дальше он от логики *тела*. Каждый человек может *помочь Себе*, в первую очередь, правильным поведением, правильным отношением к миру, своим устремлением, так как в человеческой жизни человек может достичь несравненно большего *постоянным, непрерывным устремлением*, чем разовым, кратковременным рывком или тяжелейшим *усилием*, а самым

эффективным механизмом блокировки и *очищения* кармы является постоянное, непрерывное стремление к *духовному совершенству*.

Душа и дух человека сейчас невероятно «зашлакованы», тяжело больные клетки организма должны отмереть и те процессы, которые мы сейчас видим, свидетельствуют о начале этой работы. *Неустанная, сознательная* работа по совершенствованию духа и тела — *Единственный* путь спасения. Надо стремиться, стараться, прилагать усилия каждый день, каждый час *бороться* с собой, достигать чего-то, но *помнить*, что завтра мы можем не увидеть результатов и надо будет *снова* бороться. Никакого *успокоения, гордыни* не должно в нас *быть*.

Если сердце сохраняет гордыню, осуждение и злобу, всё равно оно стоит от Бога далеко. Человек, смиренно принимающий любые жизненные испытания, экономит огромное количество сил, которые должны были пойти на бесплодные претензии к возникшей ситуации. Этот запас используется на *внутреннее* духовное изменение и саморазвитие.

Логика духа — сначала *анализировать*, потом *делать*.

Итак, можно сделать вывод: за последние годы уровень агрессии человека всё больше *повышается*, а поскольку блокировки между сознанием и подсознанием разрушены, происходит интенсивное увеличение *подсознательной* агрессии.

Причина третья.

Любая фраза является информационной программой. «Слово не воробей», а программа, и организм, взаимодействующий в *поле* с другими программами.

Злословие, плохие *мысли* о людях — это нанесение травмы тому человеку, о котором злословят. Поэтому сейчас мало быть хорошим и не вредить никому, у нас настолько деформировано подсознание, что даже ненанесение вреда — недостаточное условие для сохранения своей души и тела. В сегодняшних условиях главное для выживания человека — сознательная, целеустремлённая работа по изменению *Себя*.

Скверная мысль о человеке, негативное слово в его адрес — это **нападение** на энергетическом уровне и **расплата** за это; ведь известно:... «не судите, не судимы будете; ибо каким судом судите, таким будете судимы; какой мерой мерите, такой и вам будут мерить».

А какая главная черта объединяет долгожителей? **Питание** — самое разнообразное, **поведение** — то же, единственно, что всем присуще, **добродушие**. Оказывается, добродушие — это отсутствие энергетической атаки на людей и, соответственно, собственная **неуязвимость**. Мы рано или поздно умираем потому, что постоянно разрушаем свою душу и тело.

Болезнь — не зло, а способ **остановки** программ распада духа, так как она никогда не была только благом, или только злом, а всегда является тем и другим одновременно.

Причина четвёртая.

Вампиризм — это не только взятие какого-то количества энергии, нарушение полевой оболочки и создание условий для последующей потери энергии, но и повреждение тонкой полевой структуры, которое может привести к искажению кармических линий судьбы, здоровья, психики.

Начало этого процесса лежит в сильно развитом чувстве **эгоизма**, которое проявляется в мыслях, эмоциях, поступках, в непонимании **единства** мира.

Каким образом поступают люди, которым требуется энергия? Они раздражают, мучают жертву, изыскивают разные способы **подчинить** человека — ибо отнять у равного — сложно, легче отнять у того, кого подчинил себе.

Итак: доведение до физических или духовных мучений другого человека — это одна из форм **вампиризма**.

Одним из способов лучшей защиты от пытающегося забрать энергию является **Просьба** к Учителю, ибо это одновременно и **помощь** ему в изменении его деформированных духовных структур. «...Молитесь за проклинающих вас и благословляйте ненавидящих вас».

Самое главное в том, что в тандеме вампир — жертва, выигрывает всегда жертва, потому, что для неё вампиризм — это сигнал низкого уровня подключения к Божественному. Вампиризм принудительно подталкивает жертву к высшим энергиям, духовности. У вампира же происходит обратный процесс — прогрессирующая деградация тонких духовных структур, получающих Божественную энергию.

Причина пятая.

Всем известна поговорка : «...о мёртвых плохо не говорят». Почему ?

Между тонким миром умерших и нашим физическим миром возможны контакты, и если они возникают, то это вредит обоим мирам.

Религия и обряды захоронения у всех народов мира направлены на разделение полей живых и мёртвых: это отпевание у христиан, сжигание тела на костре у индейцев и т.д. — это всё способствует *разъединению* полей и благополучному переходу полевых структур умевшего на соответственные иерархические уровни Вселенной.

Если человек сохраняет обиду на умершего, это отрицательно сказывается на нём и может привести к различным болезням, нарушениям психики, изменению характера.

Обида умирающего перед смертью тоже может привести к *слиянию* полей, вероятно, поэтому принято всегда выполнять последнюю волю человека.

Причина шестая.

Любая мысль о самоубийстве достаточно опасна и разрушительна для человека и его потомства.

Поле человека имеет защиту от окружающего мира, но абсолютно открыто *родителям* и чтобы не воспринимать любые негативные программы, избавиться от *любых* пристрастий, прежде всего, необходимо перестать *обижаться* на окружающий мир, войти в гармонию с ним, полюбить настоящее внутри себя, в *душе*.

Гармония есть любовь. Прошое, настоящее, *будущее* — это объекты любви. Человек должен стремиться к *ощущению* в себе любви и тогда ему не надо будет думать «о чём-то», так как *причина* состоит в том, что у него пониженный уровень любви и как следствие этого — лавинообразное развитие жестокости, которое невозможно погасить ничем.

Чтобы выйти из состояния сегодняшнего кризиса, человек должен *научиться* любить: Бога, друг друга, Вселенную, окружающий мир, прошое, настоящее, будущее. Но любовь — это сложное искусство, которое должно постигаться постоянным трудом: наш контакт с Божественным обусловлен не только желанием и верой, но и чистотой духа и тела.

Так вот: *Любовь* — это главная структура и если она цела, то другие нарушения не дадут катастрофических результатов. Человек привык считать, что любовь — это одна из его эмоций, которой он волен распоряжаться по своему усмотрению.

Чушь!!!

Любовь — это *То*, частью чего мы являемся, она обнимает весь мир. Любовь и жизнь нам даны и мы не имеем права покушаться на них. А когда в нас начинают торжествовать чувства мелкого собственника и мы начинаем убивать в себе любовь, мы уничтожаем высшие духовные структуры, которые связывают нас со Вселенной, мы распоряжаемся тем, что нам не принадлежит.

Причина седьмая.

Знаем ли мы, что мы до того одичали, что не понимаем сейчас самые элементарные вещи. Кто может дать правильный ответ на вопрос: «Что такое *Ega*»?

Пища, прежде всего, оказывает воздействие на *полевые* структуры человека и каково это воздействие, — таков и человек. Правильным питанием можно *лечить* человека, неправильное питание губит его не меньше, чем неправильное мировоззрение и поведение.

Еда с чтением, перед экраном телевизора, за обсуждением политических и семейных проблем может травмировать душу человека, потому что во время еды информация свободно проходит в подсознание. На этом основан обряд причастия, то есть, *приобщения* к Божественному. Но в каждом человеке есть душа, святое начало человеческое и животное. В нормальном состоянии *Тело* должно получать пищу от *Души*, душа, дух, — от *Бога*. Исключение любого звена этой последовательности недопустимо, а жизнь построенная по примитивному принципу *насыщения* пищей *только* своего тела, без заботы об остальном, весьма успешный путь регресса.

И ещё:

1. *Подсознание* человека контролирует всю Вселенную, но особенно высок контроль в *радиусе* 60-ти метров от человека. Происходит взаимодействие и воздействие на все живые и неживые объекты. Даже книги, находящиеся постоянно в ближнем *поле* человека, обеспечи-

вают считывание подсознанием информации из них. Очень активно считывание информации происходит во сне, поэтому опасно держать у изголовья спящего ребёнка детективную литературу.

2. На *полевом* уровне идёт *разделение* на два лагеря: — тех, кто стремится к любви, добру и тех, кто и у кого происходит ускоренный духовный распад, деградация из-за насыщенности биополевых структур негативными программами.

3. *Этические* навыки, — гигиена духовной жизни - сейчас должны быть не лозунгом, а результатом глубокого понимания мира и его законов. Сложности заключаются в том, что надо научиться *соединять* противоположные понятия: идеализм и материализм, религию и науку, логику и интуицию, высокую духовность и практицизм, совмещать постоянную любовь к миру и людям с повседневными эмоциями.

Нынешний мир живёт, в основном, потребностями *эго* и эти чувства - крошечная *верхушка* айсберга, а то, что не на виду, — наполненность любовью, Космосом и духовностью — это отброшено, потому что не даёт сиюминутную выгоду и эффект.

2. О дьяволизме

Непонимание законов мира и их нарушение приводят к *деформации* полевых структур, их распаду, создаёт мощные негативные программы, автономно живущие в информационно-полевых структурах человека. Программы разру-

шения и зла существуют в информационном поле, как независимый *организм*, подчиняющийся определённым законам.

Когда организм нарушает законы Вселенной, уходит в сторону от *эволюционного* пути развития, у него искажается энергетическая структура, пробивается защита и он становится лёгкой добычей «вируса», который выполняет функции системы наказания. Человек, уклоняющийся от правильного пути, наказывается активизацией негативных программ, размножающихся на высших духовных структурах и разрушающие их.

Что такое зло? Это наше несовершенство, это разрушение, добро же — созидание. Но развитие нового всегда идёт через разрушение предыдущих структур, созидание обязательно связано с разрушением, но в созидании разрушение должно быть контролируемым. Таким образом, зло — есть *неконтролируемое* добро.

Болезнь человека в духовном плане — *гья-волизм* — ведёт себя, надо сказать, более изобретательно, чем болезни физического уровня. На физическом уровне программы более вялые, на тонком уровне — быстрые, агрессивные и ведут себя очень изобретательно, вплоть до внедрения в *подсознание* человека программы самоуничтожения.

Профессиональные качества, ум, способности — не главные в человеке. Стремление к совершенствованию только профессиональных навыков, без устремлений к духовному разви-

тию может привести к «выбраковке» *судьбой*, так как сила выходит из-под контроля и простым решением: «завтра я стану добрым» — её не обуздать.

Устремления, созданные в одном воплощении, преобразуются в новые: *восхищения* — в *способности*; повторявшиеся мысли — в *наклонности*; волевые импульсы — в *деятельность*; всевозможные испытания — в *мудрость*, а «страдания» души — в её *совесть*.

Из этого следует: наши устремления, действуя на нас самих, создают наше *тело страстей* и через посредство его влияют на образование нашего тела в ближайшем воплощении; они же определяют место нашего рождения и влияют на подбор людей, с которыми мы будем связаны в будущем.

Поступки человека определяют его убеждения и его *волю!*

Здоровья хорошего.

Май 2005 год.

Мысль, Разум, Интеллект.

Мир становится всё сложнее и, чтобы быстрее адаптироваться к новым условиям, каждому из нас нужно *научиться* полнее использовать свой *мозг*. Но много ли мы знаем о взаимодействии этого удивительного органа с окружающей действительностью!

Пробуждаетесь ли вы ото сна, усваиваете информацию, планируете будущее, любите или страдаете, — *всё* это происходит в вашей *голове*. Человеческий мозг — удивительный орган, но, увы, почти половина населения развитых стран жалуется на ухудшение его работы.

1. УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ.

Знаете ли вы, что наш человеческий мозг состоит примерно из 100 млрд. нервных клеток, между которыми каждую миллисекунду (1/1000 С.) проскакивают буквально сотни тысяч электрических импульсов? Знаете ли вы (а это важно), что вопреки распространённому мнению нет абсолютно никаких причин для постепенного ухудшения их работы с возрастом.

Не так давно биологи, медики и психологи развернули новое наступление на тайны мозга. Эти записи, надеюсь, познакомят вас с наиболее интересными итогами их последних исследований.

ЧАСТЬ 1.

Воспоминание.

Мозг и мышцы работают по одному принципу: если не тренировать, ослабнут. Значит, надо

полнее использовать *то*, что *дано*, ежедневно ставя перед собой новые задачи. Голова вас не подведёт, если только держать её в форме.

Глаза, уши, нос, кожа, язык, — вот те главные органы чувств (или, точнее, сенсорные органы), используемые нами для получения информации об окружающем мире. Однако, положив руку на сердце, *часто* ли эти датчики работают в полную силу? А ведь так просто обострить своё восприятие и *получать* массу новых ощущений и знаний в концертном зале, отпуске, на пикнике, да практически везде. И более полная сенсорная информация подарит вам целый мир неожиданных ассоциаций, позволив полнее *использовать* в своих интересах любые обстоятельства.

а) ОТКРЫВАЯ МИР ЗАНОВО.

Органы чувств связывают нас с окружающим миром. С их помощью мы воспринимаем явления, способные наполнить нас массой переживаний, — от безпредельного счастья, до глубокого горя. Однако, порой сенсорные сигналы нас обманывают или мы слишком *заняты*, чтобы их интерпретировать.

В течение всей нашей жизни на сенсорные системы непрерывно воздействует поток *раздражителей*. Эта лавина информации содержит не только знакомые сигналы, такие, как свет, цвет, звук, запах, вкус, прикосновения, давление, но и незнакомые, о существовании которых многие даже не догадываются. Например, мозг постоянно следит за тем, не пора ли нам

поесть, попить, вдохнуть, выдохнуть, согреться, остыть, устойчиво ли наше тело, как расположены его части, как напряжены разные мышцы. Хотя этот контроль действует *незаметно* для сознания, без него мы не смогли бы прожить и нескольких минут.

Мозг постоянно бодрствует, *анализируя* и реагируя на них, даже когда мы спим. Учёные ещё очень далеки от понимания того, как информация *гохогит* от рецепторов, до пресловутых «серых клеток» и обрабатываются ими. До таких сложных процессов никакая электроника ещё не доросла.

Происходит постоянное сравнение новых сигналов, идущих от сенсорных органов, с уже накопленными памятью знаниями. В ходе этого процесса сведения классифицируются, делятся на категории. Только после этого мозг делает вывод о том, что именно мы воспринимаем.

Мозг должен делать правильный выбор из поступающих в него сигналов, иначе информация его (и нас) просто перегрузит. К счастью, возможности наших сенсорных органов ограничены, — кое-что отсеивается уже на их уровне. Остальные фильтрует центральная нервная система.

Будем же *восприимчивы*. Быть восприимчивым — значит, давать окружающему миру возможность *стимулировать* ваши чувства. Чем больше сенсорных каналов открытых, тем полнее и точнее восприятие. Зрение, подключившись к слуху, *стимулирует* процесс познания. Но... *как?*

Свет проникает внутрь глаза через зрачок и, поглощаемый сетчаткой, *преобразуется* ею в электрические сигналы, идущие к мозгу.

Ритм жизни. Окружающая среда сильно влияет на наше внимание, однако, не менее важны и внутренние факторы. Так называемые *биоритмы* (суточные, циркадные ритмы) определяют циклические изменения *активности* всех биологических процессов нашего организма. Многие замечают эти закономерные подъёмы и спады своего состояния, которые отражаются даже на поведении.

Память — удивительный инструмент, *накапливающий* собираемую органами чувств информацию. В нужный момент она *переправляет* её в сознание и *позволяет* использовать. Однако, не менее важна способность *забывать*.

Временами так хочется *навсегда* избавиться от образов прошлого, вызывающих боль, стыд, волнение. Да и, вообще, далеко не все поступающие в мозг сведения заслуживают долгого хранения. Если бы мы запоминали всё подряд, мы бы просто потонули в море событий и образов. Даже в обыденной жизни нелегко отделить существенное от мелочей.

Итак, чтобы разобраться в потоке сенсорной информации, нам нужны: воспоминание, восприятие, внимание и умение отделять важные сведения от несущественных. *Ключевое* для человека чувство — *зрение*. Когда мы рассматриваем объект, активизируется примерно половина коры больших полушарий.

б) ЖИЗНЬ В ТРЁХ ИЗМЕРЕНИЯХ.

Наш мир полон сюрпризов. Как часто очевидные на первый взгляд вещи оказываются обманом зрения. Наш мозг неплохо интерпретирует сигналы, поступающие от глаз, но и ему свойственно ошибаться.

Мы живём в трёхмерном мире, передвижение по которому обычно не составляет для нас труда. Этим мы обязаны, главным образом, двум жизненно важным сенсорным органам — вестибулярному аппарату внутреннего *уха и глаза*.

Чтобы понять их важность, попробуем постоять на одной ноге. Обычно это не слишком трудно. Но, если закрыть глаза, задача внезапно и существенно усложняется. Возможно, вы быстро почувствуете, что готовы *упасть*. Если барахлит орган равновесия, называемый у нас вестибулярным аппаратом, человек практически не может ходить, а порой и стоять и даже сидеть без посторонней помощи. Даже хорошее зрение ему не поможет. Такое бывает, например, после травмы головы или долгого вращения на карусели.

Ориентация в пространстве необходима всем подвижным существам, в том числе, людям. Это позволяет им избегать опасности и находить пищу, хотя бы в холодильнике. Мы ориентируемся мысленно располагая объекты относительно друг друга. В разговоре для этого используются слова типа «выше», «ниже», «перед», «позади», «справа», «слева». Это как будто очевидно, но требует непрерывной работы «серых клеток» мозга, анализирующего впечатления от окружающего мира.

Изображения, которые строятся глазом на сетчатке, двухмерные. Можно сказать, они позволяют судить о высоте и ширине объектов, но не о глубине пространства. Мы воспринимаем мир объёмным, поскольку *смотрим* одновременно двумя глазами. Получаемые ими «картинки» немного различны: сравнивая их, мозг строит трехмерные образы.

Когда мы смотрим на мир обоими глазами (бинокулярно), зрительный центр мозга из двух разных картинок строит одну — новую, с добавлением в неё, с третьим измерением. Сравнивая её с образами, хранящимися в памяти, мы в итоге понимаем, что именно видим.

Учёные давно мечтают, как говорится, *научить* машину думать. Более официально это называется, работать над созданием искусственного разума (интеллекта). Ценность её главным образом, в *раскрытии* механизмов высшей нервной деятельности, влияющих на наше восприятие мира.

Виртуальная реальность позволяет архитектору гулять по ещё не построенному дому, строителю — пробовать под ним на прочность разные типы фундаментов, врачу — забравшись в дыхательные пути больного, рассматривать раковую опухоль, химику — конструировать на экране новые молекулы, прогнозируя из свойства. Компьютерное моделирование позволяет биологам изучать жизнь дождевых червей, не копаясь в земле. Даже медицина начинает использовать виртуальные возможности. Перед сложной операцией хирург может потрениро-

ваться на смоделированном компьютере пациента. Надев специальные очки, дающие трёхмерное изображение, он копается во внутренностях виртуального больного, словно тот **лежит** на операционном столе.

Уже сейчас компьютеры творят чудеса, а новые их поколения будут уметь гораздо больше. Учёные и техники всё чаще погружаются в искусственную виртуальную среду, которая всё больше напоминает реальный мир. Однако это возможно лишь потому, что мозг **сам** строит окружающий мир по определённым правилам, которые можно выяснить и изложить в форме компьютерной программы. Поскольку мы воспринимаем перспективу безсознательно, понять её законы не так-то просто.

в) ИЛЛЮЗОРНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ.

Восприятие человеком окружающего зависит от **его** жизненного опыта. Если память подводит, мозг не знает, что делать с новой информацией. Такой человек то и дело попадает впро�ак - ему трудно выжить в нашем мире.

Время от времени мозг оказывается в тупике, просто потому, что автоматически реагирует не только на раздражители, но и на накопленную в памяти информацию — своего рода схему окружающего мира.

Иллюзии порождаются не только внешними причинами, расстройствами самого мозга.

г) ЖИЗНЬ ПОД КОНТРОЛЕМ ЧУВСТВ.

Жизнь становится всё сложнее и на нас постоянно обрушивается всё новая информация. Человеку всё труднее ориентироваться в этом море данных, выделяя и запоминая **то**, что действительно может пригодиться. Всё новые средства связи несут нам сведения со всех концов света. Говорят, что наш мозг может захлебнуться в их потоке и перестать отличать важное от мелочей.

Боясь потерять жизненные ориентиры, мы волей-неволей **ограничиваем** своё любопытство, удовлетворяясь минимумом деталей. И неизбежно начинаем **путаться**. В то же время мы хотим быть грамотными людьми, способными оценивать события, формировать собственное мнение и принимать разумные решения. Нашей главной задачей становится оптимальный отбор необходимых сведений из массы избыточной информации.

Наши сенсорные органы непрерывно сканируют окружающий мир в поисках полезной информации. Мозг собирает все поступающие сведения и анализирует их на основе предыдущего опыта. Однако, некоторые ощущения неоднозначны и оценить их трудно.

д) ДУША И ТЕЛО.

Сознание — только часть психики. Мы даже не подозреваем, как на наш мозг, мысли и поведение влияют гормоны, биологические часы, память, инстинкты, подсознательные представления.

Человек редко полностью осознаёт свой внутренний мир. Гораздо чаще его психика полна «тайных» знаний, эмоций, желаний и страхов. Мозг автоматически ограждает разум от неприятных впечатлений, напоминает о хорошем и по мере сил *лакирует* действительность. Он услужливо подыскивает объяснения и оправдания нашим глупым, бессмысленным, сомнительным и даже преступным действиям.

Эти трюки мозга не признак душевного расстройства - они выполняют очень важную роль, *защита* сознание от лишнего стресса. Как правило, мы о них и не догадываемся, но в состоянии сильного транса, можем «выболтать» всё — в чём не признаёмся даже себе. А гипноз, вообще, отключает сознание и оно перестаёт «глушить» скрытые мысли и чувства. Никого нельзя погрузить в транс против его воли. Более того, если одних достаточно легко сделать послушными куклами, то у других — при всём их желании — удаётся вызвать лишь некоторые простейшие ощущения: типа тяжести или тепла в руке.

Глубина души. Наш мозг — такой ловкий конспиратор, что сам этот факт оставался неизвестным до начала XX века. Детали гипнотического воздействия на наш мозг ещё не до конца поняты учёными. Во всяком случае, преувеличивать его возможности и безоговорочно доверять сенсационным сообщениям журналистов на этот счёт не стоит.

Не странно ли, что сочетания бессмысленных звуков так сильно влияют на наши ощущения и настроение?

Сознаём мы это или нет, музыка действует на каждого. Музыка уносит нас от повседневности — пусть даже на несколько мгновений, — но мы и не думаем сопротивляться. Музыка влияет на тело и душу, она способна объединить целое поколение — и даже всю страну — глубоким чувством *общей судьбы*, силы будущего. У каждого из нас музыка тесно переплетена с личной судьбой. Любой может назвать несколько «берущих за душу» мелодий, которые ассоциируются с важными событиями в его жизни.

ЧАСТЬ 2.

Мышление.

Что происходит в головном мозге человека, когда он решает сложную задачу? Правда ли, что умные люди достигают в жизни большего, чем «не очень»? Что включает в себя понятие «творческие способности»? Разберём их вместе. Попробуем *узнать*, как сосредотачиваться в трудных ситуациях, разбираться с запутанными проблемами, держать свои «серые клеточки» в отличной форме независимо от возраста.

а) Что такое интеллект?

Десятки лет главной мерой способностей считается коэффициент интеллекта — «Кью». Однако сейчас известно, что для решения сложных задач важнее *упорство, самодисциплина и эмоциональная стабильность*. Эти особенности отчасти врождённые, но их можно развить *воспитанием*.

Человеческий разум — безспорно удивительнейшее достижение эволюции, продукт миллионов лет развития мозга. Его уникальные свойства проявляются не только в изобретении машин и создании литературных произведений и других шедевров. Не менее поразительны признаки ума, не требующие от нас ни усилий, ни подготовки — например, смех и ответ на шутку.

Каждый хочет прослыть умным и услышать то же о своих детях. Однако, интеллект не передаётся по наследству, то есть, не зависит от коэффициента «Кью» родителей. Генетики полагают, что хромосомы определяют наш разум процентов на 30, остальное — *влияние* среды. Впрочем, спор о соотношении врождённого и приобретённого — пустая трата времени, напоминающая диспут о том, что важнее для дерева — климат или почва.

Никто не знает, какие факторы и каким путём формируют сознание человека. Никто не может объяснить, *что* такое интеллект: учёные предлагают различные определения и критерии. Тем не менее, на практике эта уникальная человеческая черта оценивается количественно, причём несколькими способами. Но можно ли измерить то, что не определено? И что важнее, на сколько универсален «Кью»? Позволяет ли он сравнивать разных людей? Ведь для многих из нас абстрактная логика — далеко не главное в жизни. Какой процент такого сложного явления, как интеллект, измеряет «Кью»? Он, например, ничего не говорит о нашей обучаемости. Это плохо, ведь от потенциала человека порой зависит больше, чем от достигнутого им

уровня. Следовательно, высокий коэффициент «Кью» вопреки сложившемуся мнению не гарантирует успехов в учёбе или профессиональной деятельности.

Одного лишь интеллекта для успехов в жизни мало. Каждый должен как можно раньше научиться *ЛАДИТЬ с людьми, заводить знакомства и ВЖИВАТЬСЯ в подходящую социальную группу*. С тем, кому это не *удалось*, ОКРУЖАЮЩИЕ просто не считаются.

Мыслей без эмоций не бывает. Они неразрывны, как две стороны медали. Они служат двигателем и проводником наших мыслительных процессов, ощущений и действий. Именно они оценивают происходящее в голове и отбирают, что именно сохранить в памяти. События, связанные с сильными чувствами или сенсорными впечатлениями, запоминаются легче. Вот почему мы «живём», главным образом, *эмоционально* окрашенными моментами своего прошлого.

Эта *избирательная* память формируется очень рано. Между 6-м и 20-м месяцами жизни у ребёнка возникают *сильные* эмоциональные связи с родителями и другими важными для *него* людьми. Если этого не произойдёт, человек РИСКУЕТ до конца своих дней остаться *одиноким*. Любви, как известно, не *научишься* по книжкам — её надо ПЕРЕЖИТЬ. Для младенца она равносильна уверенности в любой момент присосаться к материнской груди. *Потом* она начинает ассоциироваться с ласками и поцелуями. Со временем человек включает в её определение *понятия*, как *восхищение, гордость, снисходительность, гружба*, половое влечение.

Между прочим, у нас есть *второй* тип интеллекта, который не оценивается тестами на «умность». Сейчас принято говорить об эмоциональном интеллекте. К нему относят такие человеческие качества, как *умение* понять состояние другого, *уверенность* в себе, эмоциональный самоконтроль, характер, такт, восприимчивость. И что интересно: одним всего хватает, другим не достаёт одного типа интеллекта, третьим — сразу обоих.

Главное свойство эмоционального интеллекта — *способность* оценивать своё собственное эмоциональное состояние, «заглядывать внутрь себя». Это тесно связано с пониманием и контролем своего поведения. Другими словами, «взгляд внутрь» должен сочетаться со взглядом наружу — это *качество* всегда называют *социальным* интеллектом.

Итак, интеллект и эмоции — две стороны одной медали. Без ощущений не было бы ни понятий, ни памяти, ни мыслей. А без прямой связи с человеческими эмоциями даже самый мощный электронный мозг не сможет стать по настоящему разумным.

а) Разными путями к новым знаниям.

Учимся мы ходить или играть на гитаре, для освоения нового навыка требуется время. Однако, способность приобретать знания сохраняется до последних дней жизни.

Многие годы пройдут между первыми шагами малышки и пируэтами балерины. Вначале дети ползают, потом стремятся принять вертикальное положение.

Если держать новорождённого вертикально, чтобы его ноги касались пола, он инстинктивно будет ими перебирать. Однако, лишь спустя год, ребёнок сможет ходить самостоятельно. До этого он будет постепенно осваивать координацию движений.

В ходе физического развития и тренировки между его головным мозгом и мышцами функционируют (когда сформируются) необходимые нервные силы.

Примерно в пять месяцев младенец сам переворачивается со спины на живот, а в полгода начинает приподниматься, опираясь на руки. Постепенно он учится координировать движения всех четырёх конечностей. Обычно в восемь-девять месяцев малыш начинает ползать на четвереньках (если его всё время носят, этот этап может вообще отсутствовать), а в год многие из них делают первые шаги. Однако, неопытный ходок ещё плохо держится на ногах и должен постоянно осваивать новые движения и позы — осваивать координацию мышечной активности, необходимой одновременно для перемещения и сохранения равновесия. Мы не помним своих первых шагов, но они дались нам отнюдь не просто. Одновременно другие системы непрерывно следят за равновесием тела, обеспечивая его мгновенную корректировку.

Дальше идёт тренировка *стойкости*. Эта задача требует взаимодействия вестибулярного аппарата (во внутреннем ухе), глаз, мозжечка и коры больших полушарий — её двигательной области. Отсюда мышцам посылаются приказы,

которые должны быть только согласованными с другими, часто сложными и самодостаточными программами их работы. То, что кажется простым и естественным, на самом деле является высоким мастерством, приобретённым нами в раннем детстве.

Причём, активируются все нужные системы автоматически, за долю секунды. Навык же, который использовался, достаточно долго никогда не исчезнет. Даже после огромного перерыва можно оживить его и быстро довести до прежнего уровня.

Мы уже знаем: нервные клетки не восстанавливаются. Их у человека примерно 100 млрд., и все уже на месте к моменту рождения. Потом между ними устанавливаются всё новые связи, но одновременно происходит и отмирание. А новых нервных клеток, увы, уже не образуется.

Однако: молодость — понятие относительное, но многие люди до преклонных лет сохраняют удивительную бодрость тела и духа. И это относится, в первую очередь, к натурам творческим, нередко продолжавших работать до последнего вздоха.

Непрерывно тренируя мозг можно до глубокой старости компенсировать неизбежное отмирание нервных клеток — видимо, качеством работы оставшихся. Более того, интеллектуальная активность, похоже, *проглаживает* человеку жизнь. Высокообразованные люди в четыре раза реже страдают от атрофии мозга, чем малообразованные, без особых интересов.

Другими словами, мозг, как и мышцы, для развития и сохранения сил требует регулярных нагрузок.

Наш мозг анализирует объекты, то есть, *раскладывает* их на множество составляющих и хранит их *порознь*. Например, зрительные образы и названия находятся в «разных углах» памяти. Как правило, с каждым из них сразу ассоциируется определённое понятие: «стул — сидеть», «поэт — Пушкин».... Обычно таких простейших связей нам хватает, однако, некоторые задачи требуют проведения других, менее очевидных параллелей.

Воображение — это в принципе синтез новых сочетаний из далеко разбросанных по памяти разных понятий.

Все изобретения основываются на поиске аналогий, то есть, общих черт. Сравнивая между собой уже существующие объекты и методы, авторы устанавливали между ними взаимосвязи, которые давали новые удачные сочетания признаков. Речь идёт не о простом подражании, а о выявлении *принципов*, объединяющих наш мир.

В поисках полезных аналогий мы часто обращаемся к природе. Она предлагает нам массу решений, требующих лишь минимальной доработки.

Итак, поиск аналогий — не плохая стратегия решения сложных проблем. Именно способность находить их оценивается многими на уровне интеллекта.

Каждый из нас при решении жизненных проблем пользуется определённым набором правил, причём, порой совершенно **безсознательно**. Мозг автоматически включает зависящий от конкретной ситуации алгоритм поиска кратчайшего пути к цели. В общем, это довольно жесткая программа — из множества вариантов она по ограниченному набору признаков стремится отобрать «оптимальный», оставляя неисследованной массу альтернативных возможностей, которые кажутся менее перспективными. Однако, в нашей жизни самые надёжные ориентиры оставляют достаточно места для неопределённости и риска, поэтому сотни раз выручавшие правила нет-нет да и заводят в тупики, тогда как абсурдные, казалось бы, действия неожиданно открывают новые горизонты.

Наш разум легко попадает в западни, если ориентируется на так называемые стандартные решения. Столкнувшись с проблемой, мы склонны шарить по сусекам памяти, отыскивая в них рецепты, уже помогавшие в похожей ситуации.

Однако, некоторые правила принятия решений более или менее универсальны. Во-первых, проблему можно разбить на кусочки, с которыми проще справиться по отдельности. Во-вторых, всегда полезно извлечь из памяти аналогичные случаи. Расщепление сложной задачи на элементарные, пусть даже бессмысленные сами по себе составляющие — весьма выигрышный метод.

И, вообще, ход мыслей не должен заводять вас в тупик. Если чувствуете, что он рядом, ог-

лянитесь и поищите другой путь. А если его нет — немного творческих усилий и вы проложите новую дорогу к цели.

Порой не успеешь изложить суть задачи, как неожиданно видишь ускользавшее прежде решение! А бывает и так, болтаешь со знакомыми о чём-то нейтральном и вдруг кто-то упоминает проблему, над которой бьёшься уже неделю, в неожиданном контексте. В твоей голове замыкается последнее звено, и мозг выдаёт долгожданный ответ.

И всё же порой так на чём-то застреваешь, что надежда угасает. По-новому взглянуть на вещи помогает ролевая игра.

Поставьте себя на чужое место. Как с точки зрения постороннего выглядят ваши трудности? Подходов, как видите много, но это не значит, что надо вообще забыть о правилах. Напротив, важно знать их больше, применять, сочетать и модифицировать, стремясь вывести мысль на оперативный простор. Смелее пробуйте новое, даже если раз за разом терпите неудачу — **всегда** полезно свернуть с набитой колеи в сторону. Выходов из тупика бесконечно много — главное, не **упираться** носом в стену, а активнее вертеть головой.

Человеческое мышление **пока** недоступно компьютеру, поскольку тот «не понимает» ради чего старается. А отсюда его неспособность на ходу **менять** условия задачи, с учётом обстоятельств.

Компьютерная программа монотонно идёт к цели, сравнивая с ней достигнутое на каждом

этапе и планируя следующий. А наш разум гораздо более гибкий. Он реагирует на множество стимулов, поэтому остерегается жёстких рамок. Если компьютер пока напоминает набор ключей, то наш мозг — отмычка, *способная* открыть любой замок.

В повседневной жизни важно поддерживать баланс между *вводом* новой информации в готовые файлы и созданием новых файлов. Это означает оптимальное использование своих знаний и привычек при параллельном расширении представлений о самом себе и окружающем мире. Только такое равновесие позволяет сохранять любознательность и гибкость ума практически до конца жизни. Однако, способность к «созданию файлов» надо обязательно тренировать — слишком многие из нас с определённого возраста просто копаются в старом багаже.

Сколько раз вы слышали от знакомых жалобы на быстротечные годы, на путь с ярмарки и на то, что впереди всё меньше радостей и всё больше огорчений? Вы вздыхаете и соглашаетесь с как-будто неизбежной судьбой, однако, процесс старения вовсе не означает деградацию личности. Верно, что физические и даже некоторые интеллектуальные способности (например, к запоминанию нового) ухудшаются. Однако, во многом старики не уступают молодёжи. Так, они лучше молодых знают и помнят происходившее много лет назад и — благодаря большому опыту — позднее и глубже осмысливают современные события.

Память на текущие дела несколько сдаёт, но гибкость ума практически не меняется. Но способность *понимать* происходящее, но умение логически мыслить с течением времени не ухудшаются — надо лишь *тренировать* голову. У стариков и возникает ощущение собственной тупости, но виной тому не их «маразм», а объективное усложнение жизни.

Многие чувствуют, что не в силах угнаться за её стремительными изменениями. Непонимание новых реалий ведёт к утрате *привычных* ориентиров и социальной адаптированности. В такой ситуации человека невольно *тянет* отгородиться от мира — по-страусиному зарыться в песок. Но такая реакция жизнь не облегчает, она может привести в итоге к состоянию *бессилия* и *отчаяния*. Отказываясь загружать голову, человек постепенно теряет способность осмысливать события. Это, в свою очередь, снижает его элементарную приспособленность к жизни. Становится больше повседневных трудностей, что только стимулирует самоизоляцию по нарастающей.

Значит, необходимо *активнее* работать мозгами. Правило такое же, как и с физическим здоровьем; оптимальный вариант - ежедневные *неутомительные* тренировки.

Если не напрягать «серые клеточки», они атрофируются. Важно как можно дольше обходиться собственными силами — в любой области. Это не только *укрепляет* их, но и развивает *уверенность* в себе.

От бездействия человек **ржавеет**, как железный дровосек. Почаще напрягайте внимание, находите интересные занятия. Особенно важно это для людей, вышедших на пенсию. Чем активнее будет ваша физическая и интеллектуальная жизнь, тем выше шансы на сохранение формы. Не бойтесь пробовать новое — возможно это то, о чём вы мечтали всю жизнь. Особенно важно добиваться в выбранном занятии хотя бы небольших успехов. Здоровые вибрации очень полезны. Столкнувшись с трудностями не **сдавайтесь**, а ищите доступный вам путь к цели.

Развитие личности **никогда** не прекращается. Это важно, поскольку до сих пор господствует мнение о стадии молодости и расцвета, после которой человек лишь медленно **угасает**. Однако, и в пожилом возрасте люди **выбирают** и **делают** карьеру, заводят семью или разводятся, коренным образом меняют свою жизнь. Всё это **важный** опыт, продолжающий формировать характер, взгляды и поведение.

Именно в среднем возрасте человек решает, насколько бодрым и активным он останется до конца жизни. Ответственный подход к этому выбору резко повышает шансы на сохранение хорошей адаптированности к среде, вопреки и её и вашим собственным изменениям.

Жизнь даёт нам столько возможностей. Даже непосредственное наше окружение — источник интереснейшей информации. Разве не удивительно развитие ребёнка? Внимательно наблюдая за ним, каждый может обнаружить разные стадии этого ступенчатого процесса.

Что творится в голове младенца? Вы не задумывались, что между 100 млрд. клеток головного мозга новорождённого установлена лишь мизерная часть всех связей, потенциально заложенных в генетической программе человека? Подавляющее большинство их ждёт «сенсорного подключения» в ходе обработки информации, поставляемой жизненным опытом.

Мы развиваемся всю жизнь, но солидный возраст открывает нам особые перспективы. Он позволяет, осмысливая накопленный опыт, познать самого себя, взглянуть на происходящее с исторической точки зрения, **осознанно** выбрать своё место в обществе и в Природе. Всё это **скрашивает** старость, но только при условии, что мы **сохраняем** активность и стараемся использовать возможности, предоставляемые повседневной жизнью.

Искать же своё место в жизни не поздно ни в восемнадцать, ни в сорок, ни в восемьдесят. Помешать вам превратиться из нищего в принца, может только один человек — **вы сами**.

Следовательно, мышление развивается независимо от речи, хотя и под её влиянием. И все же без слов, умея оперировать категориями, человек создал нынешнюю цивилизацию, только благодаря речи. Начав говорить, наши предки **противопоставили** себя природе.

Наблюдения за людьми, у которых в результате травм нарушены связи между полушариями мозга, позволяют лучше понять взаимоотношения речи и мышления. Интересно, что это не очень сказывается на личности и поведении людей.

Однако, обмен сигналами между полушариями отсутствует: *левое* «не ведает, что творит» *правое*. Если такому человеку завязать глаза и дать в руки по одинаковому, скажем, шару, он не сможет определить, идентичны они или нет.

Левое полушарие, связанное с *правой* рукой, связывает объект с прототипами, относя его к определённой категории, а *правое*, «обслуживающее» *левую* руку, различает конкретную форму (тяжесть, особенности поверхности), но не может *объединить* это в общее понятие «шар». В норме, два разных по виду восприятия, *взаимодействуют*.

б) Живая Земля.

На поверхности нашей планеты всё взаимосвязано в сложнейшую систему — *биосферу*. Она включает всевозможную живность, почву, горные породы, воды и атмосферу. Во многих смыслах биосферу удобнее рассматривать как единый организм из миллиарда клеток.

Растения и животные *регулируют* климат для поддержания оптимального баланса лежащих в основе жизни органических веществ. Взаимосвязь различных элементов биосферы очевидна. Мельчайшие изменения в ней чреваты широкомасштабными и не вполне предсказуемыми последствиями, иллюстрирующими безспорный факт: *смехотворные* причины способны давать серьёзные последствия.

А мизерные *различия* в исходных условиях — приводят к *совершенно* противоположным результатам. В *любом* случае эффект *непред-*

скажем. Пожалуй, более заметно это между людьми в отношениях; порой одного слова, а то и нечаянного жеста *достаточно*, чтобы любовь сменилась ненавистью.

Если перед вами сложная ситуация, не провоцируйте сразу её резких *изменений*. Вы не в силах предсказать последствия *своих* действий, поэтому сначала лучше посмотреть, к чему приведёт ваше минимальное вмешательство. Если ничего страшного не происходит, можно предпринимать более решительные шаги.

Наблюдения показывают, что наша способность управлять сложной системой мало связана с традиционным определением интеллекта. Полезнее не «ум», а *умение* одновременно усваивать информацию из разных источников.

Человек может справиться практически с любой задачей, если её решение состоит из последовательных этапов. Однако, наш мозг не в силах уследить за множеством одновременно протекающих и взаимозависимых процессов. Будем надеяться, что постоянно совершенствующаяся автоматика не даст нам захлебнуться в потоке жизненных сложностей.

ЧАСТЬ 3.

Память.

Если совсем просто, то мы запоминаем *только* интересное. На хранение закладываются факты, привлекающие достаточное внимание. Слабая память часто объясняется именно *рассеянностью*. Если хочешь что-нибудь запомнить, например, Ф.И.О., адрес, название книги, важ-

но сосредоточиться на информации. Воспринимая её *урывками*, потом не вспомнишь целого. Однако, механизмы запоминания у людей *разные*. Выделим *четыре* типа восприятия информации.

- *Слуховое* - когда усваивается услышанная или произнесённая вами вслух информация.
- *Зрительное* - запоминается увиденное, например, картинки;
- *Осязательное*, если проще, - вспомнить то, что *потрогал*;
- *Абстрактно-вербальное*: человеку приятнее всего работать с текстом.

К какой категории *вы* относитесь? Постарайтесь определить и использовать *оптимальный* для себя канал получения информации: она будет гораздо лучше запоминаться.

Если в голове *ничего* не остаётся, возможно, вас *обуревают* сильные чувства. Информация плохо усваивается, если человек, например, напутан, задёрган, перегружен работой или *вымотан* ею. В таких случаях отрицательные эмоции отвлекают на *себя* «психическую энергию», не давая сосредоточиться на внешних стимулах.

Память «отключается» и под действием неожиданного постороннего раздражителя. Доказано, что сенсорные ощущения (краски, рисунки, звуки, запахи, вкус, осязаемые формы) обычно запоминаются лучше, чем обычные слова. Следовательно, чем активнее вы *подключаете* к восприятию разные чувства, тем легче потом вспоминается данная ситуация.

Если надо разобраться в запутанной ситуации, полезно сначала *детально* «нарисовать» её в голове. Если тренировать таким образом воображение, память, наверняка, улучшится, во всяком случае, вспомнить информацию будет легче.

а) Мир внутри нас.

Итак, мы говорили о тренировке памяти методом *визуализации*. Вы сознательно представляете себе яркий образ *того, что* хотите запомнить. Развитое образное мышление *помогает* не только запоминать, но и открывать, а так же *создавать* новое.

Творческие способности во многом зависят от умения *создавать* в воображении разные образы.

Иными словами, образное мышление не только полезно. Эта способность может сильно облегчить повседневную жизнь любому из нас. Иногда мы просто не сразу находим ключ к «ящику» памяти, однако, трудности с извлечением информации во многом преодолимы, если регулярно тренировать голову. Хуже другое — со временем множество данных неизбежно теряется: мы их безвозвратно забываем. С одной стороны, это, конечно, печально, но с другой — полезно. Наша долговременная память — это своего рода жесткий диск компьютера, на который можно записать лишь определённый объём информации. Если время от времени не стирать лишнего, процесс усвоения нового станет *невозможным*.

Скорее всего, вы надолго запоминаете и легко вспоминаете нечто красивое или приятное, а вот факты, которые заучивали без энтузиазма, а тем более через силу, держатся в голове плохо. Вывод простой: чем положительнее ваше отношение к запоминаемому материалу, тем проще его усвоить. Очень важны также *мотивация* и *цели* заучивания. Если мозг не уверен, что вам нужны какие-либо факты, он вряд ли пропустит их в долговременную память — скорее, постарается «стереть» и забыть.

б) Повторенье — мать ученья.

Нельзя забывать: объём нашей памяти не безграничен. Память держит в своих запасниках лишь то, что может когда-нибудь пригодиться.

Чтобы *понять* это, вспомним ещё раз, как устроен головной мозг. Он представляет собой центр управления, образованный трёхмерной сетью, в которую объединено примерно 100 млрд. нервных клеток (нейронов). Каждая из них связана в среднем с 10 тыс. себе подобных. Эти связи действуют как пайка между проводами электроприбора. Через них из клетки в клетку распространяются электрические импульсы. Обработывая информацию головной мозг бодрствующего взрослого человека даёт достаточно энергии, чтобы загорелась лампочка мощностью 25 ватт.

Когда информация вводится в *кратковременную* память, электрические импульсы активизируют *определённую* нейронную цепь. Обычно, её активность угасает вскоре после стимуляции, однако, если последняя *повторяется*,

чувствительность к ней нервных клеток постепенно возрастает. В итоге, образованная ими цепь продолжает действовать сама по себе *часами*, а то и неделями и начинает запускаться уже другими стимулами. Это значит, что информация перешла из *кратковременной* памяти в *долговременную* — возможно, на вечное хранение.

Отсюда веками известное правило: повторенье — мать ученья. Многократная активация одной и той же нейронной цепи аналогична «вдалбливанию» в мозг соответствующего ей массива данных. Вызубрить таким образом можно что угодно — даже без мотивации и концентрации внимания.

Важнейшие нервные связи устанавливаются в детстве и юности. У взрослого человека существенных изменений в ультраструктуре мозга уже не происходит. На первый план выходит задача сохранения уже накопленных нейронных сетей путём регулярной их тренировки и повторения пройденного.

Тот бесспорный факт, что нервные клетки постепенно отмирают и не восстанавливаются, ещё не повод для тревоги. Ни глупее, ни забывчивее мы от этого не становимся.

Наверное, самая поразительная способность нашего разума — *внимание*. Именно оно даёт человеку возможность *учиться*. Не в силах сосредоточиться, мы не смогли бы *отделять* важную информацию от бесполезной. Мозг не справлялся бы с обработкой поступающих данных. Направляя внимание «в одну точку» человек быстро запоминает интересующие его сведения и в результате узнаёт новые.

в) Мост между телом и духом.

Если взрослому человеку после тяжёлой травмы придется **заново** учиться ходить, это будет трудной задачей. Однако, наш мозг — чемпион мира по **адаптированности**. При инсульте часть его отмирает, что часто ведёт к параличу и потере речи. Однако, многие люди, перенесшие инсульт, потом **встают** и начинают **говорить**. Оказывается, функции, утраченные вместе с погибшими нейронами, берут на **себя** другие части мозга.

Эта система намного превосходит самый современный компьютер. Нервные клетки головного мозга образуют между собой около 100 триллионов соединений, а суммарная длина их ростков, связанных в трёхмерную решётку, приближается к 100 тыс. километров. Стандартный образ нашей «мыслительной машины» — огромный комод с тысячами ящичков: зрение, слух, память, эмоции и т.д.

Головной мозг новорождённого вчетверо меньше, чем у его матери. В нём столько же нервных клеток, но это ещё не сложная сеть. Она формируется — вместе со всеми психическими способностями, — по мере выполнения всё более **трудных** задач, предлагаемых жизнью...

Целенаправленные действия формируются в голове. В детстве у нас складывается образ собственного тела как единого целого. Мы начинаем двигаться, не задумываясь об отдельных этапах движения, — мы не контролируем сознательно работу каждой мышцы, однако, сохраняем уверенность в точности результатов всех движений. Можно сказать, что мы действуем

по большей части как ходящие во сне лунатики или как запрограммированные станки. Только наш мозг сам составляет и запоминает удивительно сложные программы, сохраняя эту способность до глубокой старости: естественно закрепляются и оттачиваются они в ходе многократного повторения. «Навык — мастера ставит», — говорят в народе, имея в виду не только мастеров спорта.

г) Сила образов.

Нашу способность запоминать названия можно развить с помощью изображений и символов.

Если хочешь улучшить память, надо следовать старинному правилу, — «смотреть в оба», или, если угодно, «идти по жизни с открытыми глазами».

Любая картинка, нарисованная нашим воображением, может отлично скрасить мытьё посуды, прополку грядок или «бесконечное» стояние в вагоне метро в часы пик.

Вообще, чем богаче наше воображение, тем легче выполнять рутинную работу и справляться со сложными ситуациями. Когда на земле стоять скучно и неинтересно, попробуйте **витать** в облаках, как, например, это делают дети

Всё в природе, включая тело и психику человека, подчиняется циклическим ритмам. Времена года, день и ночь, приливы и отливы, фазы Луны, движение созвездий на ночном небе, — всё говорит о том, что надо периодически менять занятия или хотя бы чередовать активность с покоем. Тот, кто никогда не падал без сил, вряд ли здоровее того, вечно недосыпающего хлопотуна.

Доказано, что постоянное интеллектуальное напряжение ведёт к стрессу, а хронический стресс предрасполагает к физическим болезням.

Постоянная умственная перегрузка ведёт к рассеянности и ухудшает память, отчасти из-за ослабления информационного потока от органов чувств.

В то же время, если нужно запомнить что-либо поподробнее, надо напрячь мозги - без концентрации внимания в них мало что удержится.

Вся хитрость в том, чтобы отыскать оптимальный баланс между нагрузкой и расслаблением своего разума. Важно их чередовать друг с другом

Хотя наши мысли *сейчас* полностью зависят от желудка, меня утешает то, что самое лучшее пищеварение не вполне заменяет разум. Но надо уточнить важную вещь. *Работа* мозга зависит не только от *количества* съеденной пищи, но и от её состава.

Безспорно одно — для памяти полезны регулярные интеллектуальные нагрузки, сбалансированное питание и здоровый образ жизни.

Запахи для нас гораздо важнее, чем мы *привыкли* думать. Они *связывают* нашу память с людьми и событиями. Порой достаточно лёгкого аромата, чтобы на человека обрушился поток образов прошлого.

ЧАСТЬ 4.

Общение.

Каждый из нас — часть мира, так что изучение собственной природы помогает *понять* и прочие происходящие на свете вещи. Зрелому человеку свойственно *самоосознание*, то есть,

способность непрерывно и осознанно, как бы со стороны, следить за своими мыслями и чувствами. Это не так просто, как кажется на первый взгляд. Во многих повседневных ситуациях мы действуем *автоматически* или подчиняясь необдуманному порывам.

Жизнь полна стрессовых ситуаций, порой перерастающих в скандалы. В большинстве случаев, люди почти сразу жалеют о сказанном и сделанном «сгоряча». Сильные чувства, такие как стыд, ревность или страх, могут исказить наше восприятие. Тогда мы действуем не только не думая о последствиях, но и не вполне сознавая причины своих реакций. Лучший способ избежать иррациональных поступков — пристальнее следить за своими эмоциями.

Умение понимать собственные чувства позволяет сохранять ясность мышления, даже, например, сильно злясь. Другими словами, ум *контролирует* рвущийся наружу гнев, не позволяя ему вылиться в импульсивные действия с нежелательными последствиями. С таким человеком, как правило, приятно иметь дело. Он не только не испортит тебе настроения, но и доходчиво объяснит свои чувства и их причины, ускорив тем самым достижение согласия.

Разберёмся с чувствами. Люди, способные оценивать чужие и собственные чувства, то есть, *улавливать* их оттенки и причины, обычно более собраны и адекватны в самых сложных обстоятельствах. С другой стороны, если эмоции берут верх над мыслями, человек становится игрушкой своего изменчивого настроения. Как правило, ему трудно общаться с другими людьми.

В наше суетное время многие перестают прислушиваться к своей интуиции и доверять ей. Однако люди способны, как говорится, «чувять нутром» и поступать по его подсказке. На первый взгляд, это значит поддаваться эмоциям. Однако, ощутив где-то в глубине души призыв к действию, не стоит его игнорировать. Он может оказаться важным сигналом, соматически предупреждающим. Речь идёт о тревожных импульсах, передаваемых от наших *внутренних* органов к мыслительному центру имбирической системой — частью головного мозга, отвечающей за основные чувства, включая *голод и жажду*.

Взаимодействие тела и души у человека настолько сложно, что важные решения невозможно принять одной головой, то есть, на основе лишь логических выкладок. Надо *прислушиваться* к «нутру» и использовать его эмоциональный потенциал, естественно, под контролем интеллекта.

Жизнь от этого станет только богаче, как бы жизнь без чувств...

В мозгу устанавливается тонкий баланс между разумом и чувствами. Нарушить его проще простого. Такое случается при некоторых медицинских вмешательствах. С точки зрения интеллекта, состояние человека не изменилось — ни память, ни логика сбоев не давали. Однако, он становился совсем другой личностью.

Сильные эмоции — гнев, стыд, безудержная страсть — плохо влияют на поведение, поскольку мешают мыслить логически. Тем не менее, даже в таком состоянии человек может действовать вполне адекватно, инстинктивно оценивая ситуацию.

Поговорим о важной роли подсознания. Пытаясь проникнуть в эту неведомую область человеческой психики, надо изучать сновидения и фантазии окружающих людей, чтобы объяснить многие явления в человеческой психике.

Однако, установить контакт с подсознанием можно и проще — *вступив* в диалог с собственным внутренним голосом. Спокойная беседа — лучший способ разобраться в чувствах, спросив себя: «Может я боюсь? Чего? Что мне грозит? Как избежать опасности?»

Не будем себя обманывать. Так ли уж мы хотим, чтобы жизнь стала непрерывной чередой удовольствий? Не скучно ли это? Вспомним о моментах радости, внезапно озарявших дни, полные тяжёлой работы или мучительных переживаний. О чувствах удовлетворения от выполненного долга или долгожданном отдыхе. Разве такие ощущения не кажутся вам более ценными?

Многие люди всю жизнь стремятся к внутренней гармонии. Жизнь же показывает, что ощущение эмоционального благополучия связано с балансом взлётов и спадов настроения. Нельзя считать несчастным человека, который подолгу грустит, если мрачные периоды уравновешиваются у него периодами светлыми, радостными.

«Полосатость» настроения — фундаментальная особенность нашей природы. Гармония — это не застывшее состояние, а всего лишь *своевременная* смена фаз.

К этому нужно только добавить *умение* контролировать сильные чувства вроде страха, гнева

или тоски. Если дать им волю, они могут превратиться в навязчивые состояния — психические расстройства.

Веками человечество пытается определить, где у человека рождаются чувства? Обсуждались разные части тела, но сейчас точно известно: для этого нужна лимбическая система головного мозга. В неё входят *таламус*, *гипоталамус* и ряд других структур. Лимбическая система *регулирует* массу функций организма, включая артериальное давление, сердечные сокращения, а, кроме того, работу эндокринных желез, то есть, *выделение* в кровь разнообразных гормонов. Это место *сложных* взаимодействий — бешеной электрической импульсации, одним из проявлений которой являются сильные чувства - страх, злоба, половое влечение (либидо).

С другой стороны, центр эмоционального самоконтроля находится в *височных* долях больших полушарий. Они полностью формируются годам к 18, однако, между 10-м и 18-м месяцами жизни в них идёт интенсивное образование *межнейронных* сигналов, играющих *главную* роль в способности человека управлять своими сильными чувствами. Родители, которые обсуждают с детьми их переживания и подсказывают пути выхода из конкретных ситуаций, делают большое дело: они *передают* подрастающему поколению важное в жизни ноу-хау — умение противостоять и преодолевать стрессы...

Способность *распознавать* чувства и *обсуждать* их — то, чему мы учимся всю жизнь. Этот опыт у людей очень индивидуален. Маленьких

девочек и мальчиков учат справляться с эмоциями *по-разному*. Это одна из *причин* столь частых конфликтов между *взрослыми* мужчинами и женщинами. Обычно источник *непонимания* один и тот же: партнёра стремится поговорить о проблемах, которые могут возникнуть в результате отношений, а партнёр *предпочитает* этой теме не касаться.

Вероятно, такая разница отчасти обусловлена *генетикой*, однако, она, бесспорно, окончательно оформляется и закрепляется воспитанием в раннем детстве.

Как и во многих областях жизни, *рефлексия* и *взаимодействие* с эмоциями партнёра могут стать ключом к лучшему взаимопониманию.

В каждом из нас *скрыт* большой резерв психических сил.

Жизнь, безусловно, не сплошной праздник, каждому достаётся *своя* порция горя, гнева и страха. По-видимому, наша норма — сбалансированный коктейль из чувств. Ни тоска, ни восторг не должны в нём преобладать.

а) Самодисциплина и сопереживание.

Ум — это не только хорошие отметки. Это ещё и сильная эмоциональная нагрузка. Во многих случаях человеку важно *верно* оценивать и конструктивно использовать *свои* и чужие чувства.

Многие, добившиеся успеха люди приобретают в детстве особый талант *самодисциплины*.

Истинный ключ к успеху — контроль над собственными эмоциями, умение понимать чу-

жие и способность к сопереживанию. Интеллект, в определённом смысле, свойство врождённое, а вот управлять чувствами — и своими и окружающих — надо учиться. Здесь можно выделить несколько уровней совершенства.

Во—первых, надо понимать свои чувства, поскольку они нередко определяют важнейшие решения, включая выбор карьеры и спутника жизни. Люди, не осознающие, что творится в их «душе», обычно не способны контролировать свои эмоции.

Во—вторых, этим внутренним миром надо научиться управлять. Большинство из нас больше знакомо с отрицательными эмоциями, такими как, страх, злоба, раздражение, однако, в нормальной жизни они не должны преобладать. Далее, сильная мотивация стимулирует творческий потенциал и работоспособность — **два** качества, ведущие к успеху того, кто умеет воплощать свои эмоции в действия. Здесь важную роль играет самодисциплина, поскольку многое может сбить с толку человека с намеченного пути. Золотое правило нашей жизни — не поддаваться порывам, а просчитывать каждый свой шаг.

Итак, невербальные сигналы обычно сильнее слов. Умение, ориентируясь на интонацию и язык тела, угадывать истинные чувства под маской взвешенных речей, очевидно, позволяет адекватнее взаимодействовать с людьми и, вообще, полезно на любом уровне общения — с ребёнком, супругом, другом, сослуживцем, первым встречным...

Психологи проследили, каким путём дети сознательно добиваются расположения окружающих. Сначала они следят за чужой игрой и подмечают её правила. Потом стараются как можно точнее им следовать. Только закрепив хорошо положение внутри иерархии, они предлагают **свои** собственные идеи. Перед нами **схема** инстинктивного социально-компетентного поведения. На первом этапе — сотрудничество с подаянием **чужим** правилам, и лишь на втором — **попытка** их изменить, поднимаясь по иерархической лестнице.

Описанный детский **навык** становится особенно важным в зрелые годы. В коллективе сотрудников формируется так называемый групповой коэффициент интеллекта, эквивалентный сумме их способностей. Он, этот индекс, и **определяет** успех группы. Наблюдения показывают, что команда работает в оптимальном режиме, если каждый её член получает возможность самовыражения. «Гармония» - вот магическое слово, приводящее в **действие** коллектив. Общие цели и пути их достижения укрепляют положение группы и каждого её члена.

Второе, ключевое для успешной работы группы понятие — сетевая организация.

Это означает установление профессиональных связей, позволяющих сотрудникам дополнять друг друга в специализированных областях или операциях. Если сравнить двух равных по способностям людей, то у того из них, кто

«подключён» к сети и использует её в своих целях, шансы на успех окажутся выше, чем у одиночки...

Чтобы понять всё это, полезно взглянуть на часть головного мозга, которая называется лимбической системой. Здесь рождаются все наши главные «драйвы», то есть, влечения или побуждения. Сейчас многие убеждены, что личность — это результат соединения химических и биофизических процессов в глубинах мозга.

Человеческий темперамент определяется *таламусом* (зрительным бугром). Этот отдел головного мозга входит в комплекс структур, управляющих эмоциями. У робкого человека он реагирует на стимулы внешней среды гораздо сильнее, чем у смельчака или оптимиста.

Человек дорого платит за индивидуализм и стремление лишь к собственному благу. По мере ослабления связей с людьми, он, как существо общественное, всё сильнее страдает от одиночества и изоляции. Дефицит сопереживания и взаимопомощи ведёт к растаптыванию моральных устоев. Бездушие, коварство и насилие становятся нормой жизни.

Однако, направленное на благо других поведение — единственно правомерное, причём не только с точки зрения морали. Общество не сможет существовать, если хотя бы некоторые его члены не будут заботиться о ближних. ОКРУЖАЮЩИЕ ДЛЯ НАС не только источник материальных благ и средство для размножения.

б) Трудный путь к независимости.

Можно говорить о физиологическом влиянии на человека уже одного вида атрибутов власти. Покорность облечённым властью людям - милиции, врачам, учителям, военным - сама по себе ничем не плоха. Напротив, это компонент нашего нормального поведения. Однако, взрослый человек, готовый безропотно подчиняться лобой власти, скорее всего, пропустил в своей жизни важную стадию своего развития...

Желание помочь ближнему резко уменьшается в толпе. Тут важную роль играют традиционные предубеждения. Например, валяющийся пьяный или бомж с гораздо меньшей вероятностью найдут отклик в сердцах прохожих, чем прилично одетый гражданин с аналогично разбитой физиономией.

Сила памяти и воображения — главное, что необходимо для решения сложнейших задач.

г) Учись наслаждаться жизнью.

Для большинства людей здоровье - одна из главных жизненных ценностей. Почему же порой, когда мы физически в порядке, чувствуем себя отрицательно? Ответ прост: хорошее самочувствие — это не только отсутствие болезни. Важно ещё и состояние определённого психологического равновесия. Это не новость, но порой кажется, что такой вещи, как душевный покой, никто не придаёт особого значения. А ведь от него зависит и физическое здоровье.

Зададим себе вопрос: «Что значит *стареть*?

Медицина давно пытается понять причины старения. Простой ли это *износ* тела или *часть* всеобщей генетической программы? Старение остаётся одной из величайших *тайн* биологии. Пытаясь её разгадать учёные выясняют причины постепенного ухудшения работы разных систем организма. В результате они делают вывод: *возрастное* угасание интеллекта — вещь *необязательная*.

Впрочем, эликсира молодости действительно неизвестно. У каждого внутри тикает своя бомба, которая рано или поздно его погубит. Решающий же фактор — *способность* клеток к делению, то есть, процесс, определяемый генами.

Тем не менее, прогресс уже позволил существенно удлинить среднюю продолжительность человеческой жизни. Но ясно одно: для раскрытия нашего генетического потенциала нужны адекватные *внешние* стимулы.

Даже сейчас у человека *два* лица. С одной стороны, это безкорыстный герой, готовый отдать жизнь ради ближнего, а с другой — монстр, ведущий бесконечные войны и совершающий немыслимые преступления.

Давно спорим: гены или среда делают из нас тех, кем мы становимся. В принципе, это врождённый признак. Но мы способны контролировать свои порывы гораздо лучше, чем другие животные. Для развития интеллекта людям нужны слова, и именно *они* отличают нас от других биологических видов. Только *разговаривая* с ребёнком, можно вырастить его разумным существом.

В общем же чётких границ между генетическими влияниями и воздействием среды провести невозможно. Человека формируют факторы *обоих* типов и в каждом индивиде их сочетание *уникально*.

Типы интеллекта определяются особенностями обработки информации головным мозгом. Люди — стадные существа, живущие обширными иерархическими группами. Их выживание зависит от организации. Преимущества получали те сообщества, члены которых эффективнее общались между собой, что и приводило к появлению и развитию уникальных для человека способностей - к *Речи и Письму*.

Хотя основы интеллекта заложены в генах и формируются в первые годы жизни, ум человека, безусловно, развивается в течение всей жизни. Прекратив думать мозг начинает деградировать. Регулярная его тренировка позволяет сохранять удивительную ясность ума, даже в глубокой старости.

Помним об этом всегда!

До встречи.

Здоровья хорошего.

Июль 2006 год.

Неисчерпаемы — духовные и физические силы человека, умеющего управлять ими.

Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровый и духовно-развитый человек счастлив. Он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Гармония психофизических сил повышает резервы здоровья организма, создаёт условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

В данной части записей мне хочется ответить на один вопрос, вставший перед моей совестью — зачем и для чего я делаю эти записи?

На сегодняшний день(потом, может быть, совершенно другое мнение) я считаю для того, чтобы **самому** полностью осознать **необходимость** отказа от всей своей прошлой и настоящей жизни и заняться закалкой-тренировкой по Учителю не бессистемно, а **постоянно. Именно ежедневно вести записи по осознанию** этого Дела, чтобы моё **дело не было похоже** на втор-

жение и не заканчивалось **неудачами**, поскольку **свой** опыт мы не **обобщаем**, а пересказываем чужое, непрочувствованное и неосознанное. Не умеем мы в полной мере владеть психотехническими приёмами пробуждения защитных сил организма, характерными для курса закалки—тренировки в Природе по Учителю. Именно в этом **всё**: не только практика, но и теория, и, конечно, **дело** каждого последователя.

В чём же заключается психофизическая тренировка (на мой взгляд)? Но... сначала. Имеются причины, по которым у человека происходит спад психофизических сил. Одной из наиболее существенных является **нездоровье**. Поэтому надо помнить неоднократно подтверждённую жизненной практикой последователей П.К. Иванова мысль о том, что сколько бы медицина ни рекомендовала заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться и чередовать труд и отдых, достаточно человеку, особенно тому, у которого уже нарушены нейрорегуляторные процессы, столкнуться с грубостью, оказаться в экстремальной ситуации, испытать чрезмерное психоэмоциональное напряжение, как **это** может свести на нет все усилия его, направленные на предупреждение заболевания.

Опыт жизни по Системе Иванова П.К. показал, что занятия по закалке-тренировке человека в Природе помогают успешно овладеть начальными навыками психической саморегуляции, восстановить психоэмоциональное равновесие, а значит, обрести бодрость духа и вернуть утраченное здоровье, так как она (зака-

ка) использует общеразвивающие и специальные упражнения, а так же некоторые виды специальных дыхательных упражнений, в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановления здоровья и работоспособности, использования метода самовоспитания и самосовершенствования человека, овладения искусством управления своими духовными и физическими силами, способствует их росту.

Под влиянием всестороннего самовоспитания, рациональной физической и интеллектуальной тренировки и полезной деятельности формируется гармонично развитая личность, основными чертами которой является духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

1. В чем сущность психофизической тренировки?

Психофизическая тренировка — это метод **самовоздействия** на организм при помощи смены: мышечного тонуса; регулируемого дыхания; образного представления нормального функционирования органов; словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала (просьба); воспитания активного внимания, воли, развития памяти; формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

Для приобретения простейших навыков психической саморегуляции и восстановления психоэмоционального равновесия **достаточно** регулярно заниматься по Системе Учителя Иванова П.К.

2. Основные принципы психофизической тренировки.

Важнейшим условием при овладении психофизической тренировкой является:

- умение регулировать процессы дыхания;
- мышечный тонус и состояние психики. Это способствует уравниванию нервных процессов и повышает эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний);
- знать, что от степени мышечного напряжения, во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему;
- овладение правильным применением дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха и на высоте вдоха, повышающих устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы кровоснабжения сердца и мозга.
- Предлагаемая система упражнений поможет регулировать артериальное давление, расширит кровеносные сосуды и сеть капилляров, улучшит обеспечение организма кислородом, уравнивает нервные процессы;
- Психофизическая тренировка способствует устранению лишних, произвольных, неконтролируемых движений. Снимает спазмы, навязчивые состояния, мысли и т.п. Оказывает регулирующее влияние на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы;

- сочетание произвольной мышечной активности и устного убеждения при психофизической тренировке более эффективно позволяет использовать взаимозависимость дыхательных и двигательных реакций, ослабляющих состояние тревоги. Именно на этом основана целесообразность применения психофизической тренировки при комплексном выполнении «Детки»;

- в закалке — тренировке существенная роль отводится психике, то есть **сознанию** и **эмоциям**. Напомним, что сознание — это высшая, свойственная только человеку форма отражения объективной реальности. Как высшая регулирующая функция нервной системы, сознание **стимулирует** биоритмы мозга и стремление человека к гармоничному развитию;

- в закалке-тренировке целенаправленное сознание расценивается как фильтр, способствующий мобилизации защитных сил организма как здорового, так и не здорового человека. Сознательными действиями человек способен не допустить своего «ухода в болезнь», предотвратить развитие патологического очага возбуждения, называемого доминирующим центром (нервным) - **доминантой**

- Одна из фундаментальных теорий физиологии — учение о доминанте. Отметим два очень важных момента в ней:

- 1) доминирующий нервный центр подкрепляет своё возбуждение посторонними импульсами, как в нормальном, так и в патологических условиях;

- 2) по мере развития возбуждения в нём, он затормаживает другие текущие процессы (ответные реакции на раздражитель).

Принцип доминанты — общий принцип деятельности центральной нервной системы. Доминанты могут быть различными в зависимости от профессии человека, его характера, темперамента, увлечений, общей чувствительности организма к отрицательным влияниям неприятных деловых и бытовых ситуаций, а также к изменениям климата и т. д.

Чтобы не стать «жертвой» доминанты, надо подчинить её своей воле. Сознательное управление доминантами — это **путь** к укреплению или возвращению здоровья. Одной из основных задач, разработанного в Системе П.К.Иванова психо-физического направления, является **волевое** создание новой доминанты с помощью слова (просьба к Учителю), идеомоторных актов, физических и дыхательных упражнений.

3. Отдельные звенья психофизической тренировки.

Психофизическая тренировка постепенно ведёт к укреплению **веры** в резервные силы мозга и организма и ощущению их приумножения, к осознанию принципа: врач **лечит**, а Природа **исцеляет**, восстанавливая утраченные силы с избытком.

Ещё Аристотель утверждал, что дыхание — это **жизнь**.

Основой успеха психофизической тренировки являются умение правильно **дышать**, обез-

печивая организм кислородом в соответствии с потребностями, а также тренировка дыхания и мышц с целью воздействия на психический тонус и функции внутренних органов, хотя последние и не подчиняются непосредственно волевым усилиям.

Прежде, чем приступить к тренировкам, **необходимо:**

1) Научиться дышать гармоничным полным типом дыхания: **вдох** одновременно диафрагмой (животом) и грудью, **выдох** — опуская и постепенно втягивая живот. Чем больше потребность организма в кислороде, тем активнее должен быть выдох. Выдыхать надо всегда через рот безшумно и плавно.

2) После освоения правильного дыхания в комплекс психофизической тренировки вводится произвольное расслабление мышц, основанное на способности человека при помощи **образного** мысленного представления «отключать» мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. В результате мышцы всего тела становятся как бы вялыми, появляется приятное ощущение лёгкости.

3) Большую роль в психофизической тренировке играют идеомоторные **акты**, то есть, мысленное выполнение физических действий и образное представление внутренних состояний (уравновешенность, оптимизм и т.п.)

4) Большое влияние на процесс восстановления здоровья и увеличения резервных сил организма оказывает внешняя среда.

4) Внешние факторы и резервы здоровья.

Природа одарила человека поистине безграничными возможностями. В условиях нашего общества, хотя и с большим трудом, каждый может развить свои способности, чтобы стать красивее, умнее, духовно богаче. Человек обязан не только соблюдать законы природы, но и, познавая их, подчиняя себе и управляя этими законами, призван изменять внешнюю среду. Именно вспомнить, что ритм физиологических процессов организма, взаимосвязан с ритмами явлений природы, из которых особенно существенное влияние на человека оказывают солнечная радиация и магнитное поле Земли. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний.

Психофизические упражнения и закаливание человека в природе помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Наслаждение видами природы, живописью, музыкой сопровождается выраженными сдвигами в нервной системе, что проявляется в напряжении (тонусе) мышц, в секреции гормонов, а через них положительно влияет на питание (трофику) всего организма. Для нормального питания и функционирования мозга нужен не только кислород, но и информация от органов чувств (сенсорная информация). Особенно стимулирует психику **новизна** впечатлений, вызывающая положительные эмоции.

Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему подняться *выше* обыденных мелочей. Уравновешенный, он преображает способность смотреть вокруг, словно через увеличительное стекло: то *приближая* приглянувшиеся объекты — деревья, изгибы реки, холмы и перелески, то вновь их *отодвигая*. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей повседневной жизни, *растворяются* в великом спокойствии природы, веры в Учителя и в безкрайних просторах Вселенной.

И действительно, с момента начала занятий по «Детке», человек чувствует себя обитателем не только планеты Земля, но в какой-то мере и Вселенной. Человек, как бы ногами стоит на Земле, а руками упирается в Солнце. Днём и ночью мы летим в галактике среди космических светил, и наш организм подвержен влиянию *ритма* космических волн.

Доказано, что противостоять чрезмерным нервно-эмоциональным напряжениям и способствовать улучшению общего состояния здоровья и работоспособности, а значит, *препятствовать* раннему одряхлению организма, помогают оздоровительные мероприятия и психофизические упражнения, *восстанавливающие* взаимные двусторонние связи между всеми системами организма и внешней среды. А старение зависит не только от внешних, но и от внутренних факторов, вполне управляемых (по принципу обратной связи) и, позволяющих *продлить* тот период жизни, когда все возможности организма реализуются наиболее полно.

Чтобы продлить период творческого долголетия, необходимо отказаться от всех вредных привычек, которые противоречат здравому смыслу и правилам гигиены (выполнять «Детку», соблюдая её основные принципы):

- дышать гармонично полным дыханием в покое и в движении (только через рот);
- закаляться водными процедурами, совершенствуя терморегуляцию, уменьшая вероятность простудных заболеваний;
- засыпать до наступления полуночи, спать желательно изголовьем к северу в хорошо проветренной комнате;
- не переедать, в рацион вводить больше свежих овощей и фруктов;
- не употреблять алкогольных напитков, не курить.

И главное, не следует забывать, что бодрость духа, оптимизм, воля к жизни имеют особо важное значение в процессе обновления жизненных сил организма и обеспечивают деятельное долголетие, которое украшает доброжелательное отношение к людям и жизненная мудрость.

2. БУДЕМ ТВОРЦАМИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!

«Действие спасает от смерти,
и от страха, и от слабостей,
даже от болезней».

Антуан де Сент-Экзюпери.

1. Используем силу мысли.

Психологи считают, что мысль порождает желание. Известно, что при занятии по «Дет-

ке» наши мысли усиливают или ослабляют господствующий очаг возбуждения, в центральной нервной системе. Значит и полезно, и необходимо использовать в психофизических тренировках *тонизирующее* влияние мыслей. Очень важно, чтобы с самого утра мозг получил импульсы в виде мыслей способных в течение дня (в быту, в процессе труда, на отдыхе) влиять на внутренний настрой, на состояние мысленно-творческой активности. Ведь от настроя во многом зависят характер протекания *всех* нервно-психических процессов и, что очень важно, *оптимальный* уровень эмоциональных реакций на различные раздражители. От господствующего в нашем сознании мысленно-эмоционального настроя во многом зависит и характер поведения в семье, в коллективе, в социальной среде.

Под влиянием мыслей, иногда даже мимолётных, зарождаются зачатки замыслов, предчувствий, эмоций, переживаний. Рано или поздно (но непременно!) они созревают, прорастают и расцветают, влияя на наше сознание и подсознательную сферу. Они оставляют прочные следы как в кратковременной, так и в долговременной памяти.

Каждый занимающийся по «Детке» должен иметь свой собственный «кодекс» тонизирующих мыслей. В него следует включать и свои мысли, и мысли, *позаимствованные* из книг или при общении.

Утренний сеанс активизации самосознания и настройки на творческую активность (на фоне релаксации мышц) обычно влияет как самовнушение в бодрствующем состоянии мозга.

Такой внутренний процесс называют интуицией, вдохновением, озарением, способствующими живости мысли и целенаправленной творческой деятельности.

Чтобы научиться творчески мыслить, следует развивать память, внимание, сосредоточенность и наблюдательность. Наряду с тренировкой мышления необходимо культивировать в себе такие духовно-эмоциональные качества, как чуткость, отзывчивость, великодушие, преданность, способность к самоотвержению. Особенно важно стремление работать на благо других.

Очень полезны раздумья в минуты пробуждения. Мысли, рождающиеся ещё до утренних движений, возбуждают мозг и создают психологический настрой на весь день.

Положительный настрой — источник добрых эмоций. А мудрая улыбка - это *генератор* созидательной энергии, необходимой нам в сфере и умственного и физического труда.

Эффективность же любого труда зависит, в том числе, и от внутреннего импульса или стремления к ещё не достигнутому. Такое стремление стимулирует интерес к поиску, к разгадке неведомого, что побуждает к размышлению, к концентрации внимания, создаёт тот душевный настрой, который мы называем творческим настроением, энтузиазмом.

Жизнь без творческого настроя и активного стремления к созиданию уподобляется жалкому прозябанию по принципу «моя хата с краю, ничего не знаю».

Конечно, каждому хочется, чтобы его жизнь и жизнедеятельность протекали гладко, при всеобщем признании и взаимопонимании, как бы «под аплодисменты». Нередко нам хочется, чтобы всё шло к лучшему без особых усилий, само собой. Однако, чем стала бы жизнь без неудач, труда, борьбы противоположностей? В чём тогда была бы её поэзия?

Итак, с самого утра надо укреплять в себе настрой творческой активности и планомерно «отучиваться» от вредных привычек. Надо **добровольно** отказаться от злобы, чрезмерной озабоченности, пассивности, а так же от курения и привычки регулировать своё настроение при помощи алкоголя.

Такой режим — важнейшая составная часть Системы Иванова П.К., позволяющий нам обрести тот душевно-моральный настрой, без которого немислимы реализация творческих способностей и счастливые мгновения в потоке жизни.

Очень вредно испытывать чувство **страха**. Добавим, что все разновидности страха у человека связаны с боязнью, сомнениями и неуверенностью, то есть, с теми факторами, которые ведут к ослаблению его защитных сил и к чрезмерной секреции эндокринных желез, отравляющих организм. То же самое можно сказать и о вреде зависти и клеветы. Нельзя забывать, что зависть — это губительный яд, который отравляет наши души, а клевета — орудие более ужасное, чем шпaga, так как наносимые ею раны всегда **неизлечимы**.

Если в нашей душе есть хотя бы намёки на состояние боязни, неуверенности, озабоченности, то следует каждое утро ещё в постели, до полного пробуждения, проводить сеанс самовнушения (хотя бы в течение 2-3 минут). Я делаю так: 1) повторяю 2 раза: «мой мозг ещё дремлет, он очень хорошо воспринимает словесное самосоздание хороших мыслей-образов». 2) Обращаю внимание на вдох, выдох и небольшую паузу после выдоха. В соответствии с фазами дыхания повторяю мысленно: «Вдох, выдох, пауза». Повторяю три раза. Продолжаю так дышать, но без пауз, производя выдох через рот удлинённой слабой струёй. При этом образно представляю, что с выдохом улетучиваются неприятные чувства и мысли. Во время выдоха произношу: «Уходят неуверенность, боязнь, озабоченность». Повторяю пять-десять раз.

3) Затем повторяю полущёпотом: «Нервная система вполне подготовлена к восприятию **самовнушений**» — и повторяю полущёпотом следующие заранее заученные фразы:

«Я верю в Учителя, в защитные силы своего организма»;

«Я становлюсь приветливее, доброжелательнее и активнее»;

«Я счастлив, что вместе с Учителем, всё идёт к лучшему», (каждую фразу произношу с закрытыми глазами по 10 раз. Счёт веду на пальцах. Дышу неглубоко и произвольно, то есть, так «чтобы было легко..»).

4. Закончив упражнение **напрягаю** мышцы рук и ног и **расслабляю** их.

Два-три раза подышу, имитируя *зевок*. Затем встаю, посмотрю в зеркало и... улыбнусь, вспоминая что-нибудь приятное.

В заключение предлагаю суждения, симпатичные мне, и они возможно будут интересны и другим, побудив их к размышлениям и деланию *Дела* Учителя:

«Кто к тайнам жизни рвётся мыслью каждой, в *своей* душе находит он родник».

Иоганн Вольфганг Гёте.

«Люди стремятся научиться чему угодно, только не умению мыслить. Они стараются рассуждать логически, не заботясь о том, чтобы *правильно* мыслить. Они путают эти вещи».

Антуан де Сент-Экзюпери.

«В основе любого открытия лежит элементарная человеческая эмоция, именуемая *изумлением*».

Альберт Эйнштейн.

«Мыслители подобны орлам, одиноко парящим в небесной лазури, высоко над землёй, вдали от суеты и пошлости *обыденной* жизни».

Джек Лондон.

2) Как освоить технику релаксации.

Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи *образного* представления *отключать* мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Под действием релаксации мышцы всего тела становятся как бы вялыми. При этом появляется приятное ощущение истомы, лёгкости.

Правильное *общее* расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, сочетаемый с правильным дыханием и просьбой к Учителю *восстанавливает* силы и трудоспособность так же, как и сон.

Общее расслабление мышц надо закончить такими упражнениями (лёжа, потянуться, напрягая мышцы конечностей и всего тела; *стоя* «толкнуть» стену, напрягая мышцы рук и ног.) При этом нужно дышать произвольно, но во время усилия допустима короткая задержка дыхания после вдоха.

Осваивая расслабление мышц, следует в быту *избегать* привычных произвольных движений — подёргивание плечами, привычки морщить лоб, чрезмерной жестикуляции и т.д. Избегая произвольных движений, мы экономим нервную энергию. Но *лицо всегда* должно быть приветливым.

Отсюда начинаются *самовнушение*. Запомним правило: в момент расслабления мышц ни о *чём* не думать. Этому помогает представление ощущения холода в области лба, а также дыхание в сочетании с самовнушением: вдох -»я отгоняю мысли точно также», выдох — «как гашу свет, если он мне мешает».

Когда будет усвоен навык общего расслабления мышц тела, то следует научиться вызывать по памяти ощущение потепления рук и ног (обеих попеременно). Это будет позволять сознательному регулированию притока и оттока крови. Высшей степенью расслабления (пассивного состояния мышц) является *притупление* чувствительности.

Сознательное управление дыханием и мышечным тонусом ведёт к освоению нейромоторной регуляции. Вот почему нужно освоить эти упражнения отдельно и в сочетании с правильным дыханием.

Лично я использую несколько приёмов, которые помогают освоить технику релаксации.

Вот эти приёмы:

- 1) Метод подражания (имитации);
- 2) Метод удобного положения лёжа;
- 3) Метод смены напряжения и расслабления мышц;
- 4) Дыхание «по кругу»;
- 5) Словесный метод.

Эти приёмы можно применять отдельно, либо в сочетании, в зависимости от индивидуальных особенностей, что способствует более быстрому освоению техники релаксации мышц.

Упражнение № 1. Метод имитации (подражания виденному или представляемому явлению, состоянию) подчас помогает ощутить такой тонус (уровень возбуждения нервных центров или активности органов и тканей, например, напряжения мышц), который принято называть *релаксацией*.

Так называемая «поза кучера» — это не что иное, как полусонное состояние сидя на краю стула вблизи стола так, чтобы ноги были полусогнуты и раздвинуты в стороны на полшага, а руки (с переплетёнными пальцами) свисали между ногами, туловище и голова наклонены вперёд. Находясь в этой позе, закрываю глаза, дышу неглубоко диафрагмой (животом) и чув-

ствую расслабление мышц вдоль позвоночника. Эта поза способствует ощущению «невесомости» (лёгкости) тела. Когда же представляю, что язык стал вялым, а шея «висит» без всякого напряжения, то появляется лёгкая дремота. Оставаясь в этой позе, при появлении посторонних мыслей начинаю следить за дыханием, — такое переключение внимания особенно полезно, если до выполнения упражнения, я был почему-то не в духе. Остаюсь в этой полудремотной позе, пока приятно, ибо продолжительность позы определяется общим *состоянием* и внутренним настроением. Заканчиваю сеанс после словесного самовнушения.

Упражнение № 2. — Метод удобного положения лёжа. Выбор положения зависит от привычки к удобной позе во время сна и от характера имеющихся заболеваний. Так мне удобно отдохнуть полулёжа в кресле. Подчёркиваю, что наилучшим положением для расслабления мышц является только такое, которое со временем приводит к ощущению истомы, лёгкости и умиротворения (как будто лежишь в тёплой ванне без всякого напряжения).

Находясь в любом положении (из описанных), дышу легко гармонично полным типом дыхания. При этом *мысленно* произношу «а-о-ум», ощущая, что произнесение «а» наполняет нижние доли лёгких, при произношении «о» — средние, а при «ум» — верхние (как будто струя идёт в голову). Выдыхаю через рот узкой струёй, как бы *обволакивая* тело «спиралью» с ног до головы. При этом закрываю глаза и, если

после выдоха не хочется дышать, произношу короткую фразу: «Я умиротворён, радостно настроен».

Упражнение № 3. — Дыхание «по кругу». Удлиненный вдох идёт по левой стороне тела (от большого пальца левой ноги вверх до головы), а продолжительный выдох — по правой стороне тела, начиная с головы, вниз по правой ноге до большого пальца правой ноги.

Как я выполняю дыхание «по кругу»? Закрываю глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Дышу с закрытым ртом через обе ноздри. **Образно** представляю, что вдох и выдох я делаю как бы через точку между бровями. Затем подышу, мысленно произнося счёт 1, 2, 3, 4 — **вдох**, и на 1, 2, 3, 4 — **выдох**. При этом образно представляю, что вдох делаю по позвоночнику вверх, а выдох — от бровей вниз до пупка.

А теперь вдыхаю (с закрытыми глазами) медленно и безшумно, как бы от большого пальца левой ноги вверх до бровей и выдыхаю, как бы от бровей вниз по правой стороне тела до пальцев правой ноги. Так дышу 8—10 раз. Затем обращаю внимание на выдох. Я чувствую, что во время выдоха появляется дополнительное расслабление мышц рук, шеи, туловища и ног. После определённого навыка во время выдоха появится приятное ощущение теплоты, которая как бы волной течёт по рукам, а затем и по ногам. Отмечаю, что во время удлиненного выдоха, как необходимость, мысленно произношу: «Теплеют руки, теплеют ноги».

Эти дыхательные упражнения способствуют не только приобретению навыка произвольно-

го общего расслабления мышц, но и снимают чрезмерное нервно-психическое напряжение.

Упражнение № 4. — Словесный метод. Для последовательного расслабления различных групп мышц я делаю следующее упражнение, которое выполняю перед сном. Ложусь удобно на спине. Руки располагаю вдоль тела или за головой (как удобно мне на данный момент). Закрываю глаза. Образно представляю, что мышцы тела расслабляются по частям, начиная со стоп. Поэтапно расслабляю мышцы стоп, голеней, бёдер, таза, туловища, шеи, лица, расслабляю каждую часть тела, сопровождая мысленно произносимой фразой: «Расслабляются стопы, колени...». После последовательного расслабления мысленно пробую расслабить мышцы всего тела. Затем обращаю внимание на расслабление языка, голосовых связок, челюсти (нижняя челюсть как бы отвисает).

Искусство управления дыханием и мышечным тонусом наряду с упражнениями и самоулучшением **ограждает** от вредного влияния стрессовых состояний. Вот почему психо-физическая тренировка в Природе приобретает жизненно важное значение.

3) Чудесные свойства улыбки.

Установлено, что доброжелательное выражение лица **возбуждает** центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение, помогает трудиться и жить. Поэтому **нельзя** ходить с мрачным, скучным лицом даже тогда, когда настроение у нас неважное.

Человек с естественной приветливой улыбкой и сам приобретает бодрость и жизнерадостность и повышает настроение у окружающих. Улыбка и смех — возбудители положительных эмоций. Намёк на улыбку, сдержанная улыбка, располагающая улыбка, радостная улыбка — **каждая** хороша по-своему. Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость, украшенная **приятной** улыбкой.

Упражнение № 4. - Я стараюсь каждый день начинать так. Утром перед зеркалом вспоминаю что-либо приятное, что помогает обрести приветливое выражение лица. Только с таким выражением мы **вправе** обращаться к окружающим.

Конечно, **искусственная** улыбка, не отражающая положительных эмоций, способна произвести на окружающих самое неприятное впечатление. Улыбка «по заказу», как и истерический смех или хохот, без оттенка искренности и радости ничего общего не имеет с задачами **самовоспитания**.

Упражнение № 5.

Общеизвестно, что можно воздействовать на поток мыслей и эмоций, **видоизменяя** напряжение (тонус) мышц всего тела.

Пусть вас это не удивит, но можно, например, скуку или дурное настроение попробовать преодолеть с помощью ритмичных движений под хорошую, а ещё лучше, **любимую** музыку и вы увидите **вызов** мышечной радости.

Упражнение № 6.

Угнетённое состояние легко снимается, а

плохое настроение улучшается от тихого (про себя) мысленного насвистывания мелодии «с настроением».

Посвистывание про себя на лоне природы, в тиши лесов и степных просторов, иногда под аккомпанемент птичьих голосов является одновременно и лечением **красотой** (эстетотерапией).

Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение.

Доброжелательная улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующее настроение и у окружающих. Улыбка, так же как и хорошая шутка, создает радостное мироощущение, благоприятную атмосферу для приятельского и делового общения.

4) Целительные чары радости.

Радость является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад. Радость — удивительнейшее чувство, **украшающее** жизнь человека.

Без сомнения, надёжным источником радости для практически здорового человека является **его дело**, выполнение которого вызывает удовлетворение достигнутым.

Чувство радости способствует плодотворной деятельности мозга, дающее нам возможность через положительные эмоции почувствовать наивысшую радость — радость выполненного дела, радость **своей**, быть может, первой победы.

В эмоциональной жизни человека существенную роль играет *способность* к воображению: чувства пробуждают деятельность воображения, а образы, в свою очередь, рождают или усиливают чувства.

Радостно настроенный человек преображается. Сердце его стучит сильнее, глаза излучают доброту, движения становятся более выразительными, а мысли — более возвышенными. Обостряется восприятие красоты природы, улучшаются отношения с окружающими.

Радость — это *особое* субъективное переживание, *вызываемое* не только благоприятными ситуациями, но и внутренним настроением, зависящим от мироощущения и от состояния здоровья. Вот почему и психофизическая тренировка, увеличивающая резервы здоровья, является прочным фундаментом для обретения истинной радости при выполнении своего *дела*. Очень ценным для здоровья является и чувство юмора, вызывающее неудержимый радостный смех.

Таким образом, радостное мироощущение и цветущее здоровье — важнейшие *условия* самовыражения личности и активного долголетия.

Упражнение № 7.

Удобно сажусь в кресло, будто мне хочется отдохнуть после прогулки. Закрываю глаза. Дышу неглубоко, в удобном ритме. И сразу чувствую состояние приятной истомы, когда не хочется ни о чём думать. Остаюсь в этой позе 5—10 секунд. Затем делаю спокойный вдох с закрытым ртом, как бы зевая, одновременно образно представляю, что струя воздуха идёт от макушки по позвоночнику до копчика.

Задерживаю дыхание на 1—2 секунды, выдыхаю узкой струёй через рот, опять — так представляя, что выдох идёт снизу вверх и этой струёй я обволакиваю позвоночник (или направляю струю впереди себя), как бы спиралью. Во время такого выдоха я ощущаю, что всё тело наполняется приятной теплотой (начиная с таза вниз по ногам и вверх по рукам и туловищу).

Очередность потепления может быть и другой. После определённого навыка мы сможем вызвать теплоту в любом органе, что и будет способствовать его *трофике* и восстановлению.

Упражнение № 8.

Если я провёл день в труде и заботах и не нашёл (именно не нашёл) повода радостно улыбнуться или от души посмеяться, то внимательно перечитываю раздел об улыбке и радости. А в течение следующего дня пробую по-новому, с интересом и готовностью к радости, вглядываться в явления природы, в лица товарищей по работе, детей. В этом случае *угаётся* найти повод для радости и зарядить себя эмоционально.

а) Расслабление мышц тела до еды в течение 10 минут улучшает деятельность пищеварительного тракта. Во время еды никогда не думаю о делах.

Воду пью кипячёную небольшими глотками в промежутках между приёмами пищи предварительно обогащая её кислородом (аэрация), несколько раз переливая из стакана в стакан.

б) Воздержание от воды и пищи — 156 часов в неделю (44 — 44 — 68 часов) повышает устойчивость организма к заболеваниям и благоприятно влияет на психический тонус.

в) Сформировал для себя основные принципы всесторонней гармоничной и целенаправленной тренировки:

- достигай наилучшего результата наименьшими усилиями и в наикратчайший срок. В этом секрет психического благополучия человека его успехов во всём, творческого долголетия и жизнерадостности.

г) Если я внёс в *свой* образ жизни некоторые поправки с учётом вышесказанного, то в течение 2—3 месяцев я почувствовал появление явных результатов, заключающихся в :

- уменьшение объёма талии (на уровне пупка) и снижение избыточного веса за счёт превращения жировых накоплений в мышечную ткань;

- улучшение обмена веществ, округление форм тела;

- появление признаков большей выносливости в быту и труде, улучшение точности движений;

- появление способности более легко переносить неприятности и конфликтные ситуации без нарушения нервно-психической функции организма, а затем исключение потребности в любом медикаментозном лечении; повышение интереса к опыту других по закаливанию организма и выполнению советов «Детки».

5). Утреннее пробуждение резервных сил организма.

Упражнение № 9. — пробуждение мозга:

Утром, после сна, пока ещё нахожусь в полудрёме, целеустремлённо настраиваюсь на предстоящую деятельность. Мысленно 10—30 раз произношу, что хочу попросить.

Упражнение № 10 - пробуждение мышц.

Чтобы «разбудить мышцы» и способствовать венозному оттоку, я, лёжа, на вдохе потянусь, напрягая поочерёдно мышцы ног, рук, туловища, а затем на выдохе одновременно их расслаблю, ощущая приятную лёгкость. Это упражнение выполняю 3—4 раза. Во время короткого выдоха расслаблю мышцы. Повторяю потягивание 6—8 раз, а затем быстро встаю, делаю 5—10—15 приседаний (сочетая с дыханием) и сажусь на стул (отдыхаю).

Упражнение № 11. — смена напряжений и расслабление мышц.

Сидя на стуле, делаю гармонично полный вдох, во время выдоха одновременно напрягаю мышцы рук, ног, а затем расслабляюсь. Повторяю 4—6 раз. Это упражнение делаю несколько раз в день, так как преимущественно очень мало подвижная работа. После выполнения упражнения похожу, сочетая ходьбу с ритмичным дыханием.

Упражнение № 12. — воздействие на позвоночник.

Лёжа на спине с согнутыми ногами, двигаю таз влево—вправо, не отрывая его от кровати, как бы двигая копчик «внутри футляра». Дышу произвольно. Повторяю 15—20 раз, с постепенным ускорением. Затем прогибаю область груди (не отрывая таза) и, опуская её, приподнимаю таз. Повторяю 6—8 раз. И... на память - «Систематическое применение психо-физических тренировок — это *молодость*, которая не зависит от паспортного возраста, это *долголетие*,

которому сопутствует творческий трудовой подъём, это, наконец, **здоровье** — самый большой источник красоты».

(И.М. Саркизов — Серазини.)

6) Самообладание — признак зрелости.

Самообладание зависит от воспитания в себе моральных качеств, способствующих укреплению силы воли, помогает нейтрализовать отрицательные эмоции и соразмерно реагировать на любую ситуацию, избегая эмоциональных вспышек и затяжных переживаний, как положительных, так и отрицательных. Уметь управлять своими (а иногда и чужими) эмоциями жизненно важно. Ведь именно отрицательные эмоции вызывают возникновение и развитие таких заболеваний, как невроз сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие.

Самообладание — это не только внешняя уравновешенность и спокойная реакция на раздражители. Самый верный путь к обретению внутреннего глубинного самообладания — это **умение Преобразовать отрицательный очаг возбуждения** — в положительный. Стремление **погасить** отрицательные эмоции чем-то — **нельзя**. Избежать нежелательных эмоций помогает разумное увлечение **любимым** делом. Разумная выдержка, умение «притормозить» желания обогащают сферу эмоций. «Запруженная река напористее» — гласит литовская народная поговорка.

Достигнуть самообладания помогают:

- тренировка волевого внимания;

• умение целенаправленно использовать энергию отрицательных эмоций; способность применять улыбку и смех в качестве генераторов положительных эмоций. Достигнуть господства над телом и сознанием можно посредством самовнушения и последующего самовоздействия на своё сознание. Целенаправленное воздействие на сознание заставляет его работать в нужном направлении и сосредотачивать **волю** на достижении желаемой цели.

Очень важно выработать навык самообладания и научиться искусству общения с людьми. Эти способности зрелой человеческой личности являются как бы **пусковыми и регулирующими** механизмами поведения, которые не только помогают сохранить здоровье и выносливость в сложных жизненных ситуациях, но и позволяют испытывать радость общения и преодоления трудностей.

7) Тренировка волевого внимания.

Обычно мы используем внимание для восприятия внешних объектов. Однако человек обладает и **внутренним** вниманием, сосредоточенным на **себе**, на своих собственных переживаниях. В процессе совершенствования личности и выработки самообладания **воля** играет огромную роль. Чтобы сосредоточиться, необходимо желание.

Для воплощения мысли в **действие** нужно проявить волю. Как это сделать?

Надо найти убедительные доводы за осуществление мысли и после небольшого вдоха с

задержкой, втянуть живот несколько раз с последующим выпячиванием и мысленно произнести: «Я обязательно выполню это», то движения диафрагмы и сокращения брюшных мышц повысят мышечный тонус, что и будет толчком к волевому действию, то есть, к осуществлению мысли. Здесь важную роль играет волевое внимание, которое является рычагом, переключающим наше сознание на другой объект действия. Значит, тренировка волевого внимания — необходимое условие овладения сложными процессами самообладания.

Но, самое главное, *всё* нужно делать с *просьбой* к Учителю и всё будет выполняться.

Для тренировки волевого внимания я выполняю следующее упражнение: сижу прямо, без напряжения. Дышу равномерно. На зеркале отмечаю точку на уровне бровей. Смотрю на эту точку, сосредоточив своё внимание *только* на ней. Возникающие мысли отгоняю, а всё внимание вновь направляю на точку. Таким путём создаю очаг охранительного возбуждения.

Смотрю на точку, не мигая и не напрягая мышц лица. При появлении потребности мигать отдохну, направляя взгляд вдаль.

Освоив это упражнение, усложнил его следующим образом: после долгой сосредоточенности на точке я заметил, что изображение лица в зеркале начинает расплываться. Закрываю глаза и в мыслях образно воспроизвожу картины природы (восход солнца, прогулку в лесу, шум морского прибоя) и представляю себя здоровым, жизнерадостным, доброжелательным.

Развитое волевое внимание помогает сосредотачиваться, восстанавливать по памяти события, осуществлять преобразование отрицательных эмоций в положительные. Этот метод, проверенный мною на себе, особенно эффективен, если *сам* ранее овладел навыками управления дыханием и изменения тонуса мышц тела.

Итак, направленность сознания на защитные реакции организма устраняет тревожные мысли и ускоряет процессы восстановления здоровья. А одним из ярких показателей положительных сдвигов в организме и сознании является, конечно, *первая* улыбка, как проявление проблесков радости.

Привожу мысли и суждения по этому вопросу, близкие лично мне.

«Каждый вечер я подвожу итог истекающему дню. И если он оказался бесплодным в смысле самовоспитания, я злюсь на тех, по чьей вине я потерял этот день и в кого я зря поверил»

Антуан де Сент-Экзюпери.

«Эмоциональным перегрузкам мы можем противостоять, воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать так называемые «эмоциональные стрессы».

П.К. Анохин, физиолог.

«Уверенность в себе - основа для того, чтобы радоваться жизни и иметь силу действовать».

Ф. Шиллер.

«Подчините себе ваши страсти, и их сила станет вашей силой, их величие — вашей красотой».

А. Франс.

«Прекрасна лишь та страсть, что облагораживает нас, и утверждает в ощущении красоты чувств и величии идей, дурна та, что приводит нас к эгоизму, страху и убожеству слепого инстинкта».

Жорж Санд.

«Буря для того, кто её не боится, есть явление привлекательное».

Ф. Шиллер.

8). Основы общения.

Человек чахнет, если оказывается изолированным от людей и не может общаться с родными, близкими, друзьями и единомышленниками.

Не всякое общение, однако, приносит человеку радость и удовлетворение. Нетрудно представить состояние человека, который, общаясь с людьми, испытывает недоброжелательное к себе отношение, терпит обиды и насмешки. Особенно это воспринимает нездоровый человек, который страдает от различных нарушений в его организме и воспринимает внешние раздражители слишком субъективно и преувеличено.

Сильная личность привлекает нас своей разнообразной активностью, непоколебимым спокойствием, решительным и ласковым взглядом. В процессе общения человек никогда не суетится и не выказывает напоказ своего превосходства, не выставляя своих знаний, жизненного опыта и мудрости.

Слабая личность не проявляет инициативы и малоактивна. В общении такой человек производит удручающее положение, обычно он всегда и

всеми недоволен, всё подвергает критике и сомнению, тяготит окружающих, сетует на судьбу и на людей. Этот человек расточает свою нервную энергию не столько на созидательный труд, сколько на высказывание своих претензий.

Психофизическая тренировка способствует самосовершенствованию черт характера на основе роста психофизических сил и самовоздействия на своё сознание двумя путями: самовнушением (в состоянии релаксации) или подражанием сильной личности. Выбор метода самовоздействия зависит от *типа* высшей нервной деятельности.

Чтобы полнее использовать собственные духовные и физические резервы, следует не отчаиваться из-за временных слабостей, а верить в защитные силы своей натуры и учиться управлять ими. Чем богаче человек физически и духовно, тем легче и естественнее (без особых усилий) уравниваются проявления его человеческой сущности. Такие люди легче налаживают доброжелательные взаимоотношения с окружающими, в том числе и в семье, что особенно важно для воспитания молодого поколения.

Итак, многообразное искусство общения должно быть приятным и полезным обоим. Усложняется общение тем, что собеседники обладают не только разными темпераментами, образованием, способностями и привычками, но и имеют различные интересы, стремления и возможности реализации своих желаний.

Надо следовать, на мой взгляд, таким советам:

1. Искренне поддерживать психологический

контакт общения. Беседуйте на темы, интересные собеседнику, стараясь понять образ его мышления, видеть его глазами. Помнить, что критика личности или осуждение её, чужих мнений, способны не переубедить, а вызвать дух противоречия, нарушить атмосферу общения, без которой невозможно взаимопонимание и взаимодействие.

2. Поощрять всё лучшее, что есть в природе собеседника, особенно энтузиазм и активность, ибо эти качества определяют значительность личности и способность к творческому развитию, к осуществлению мечты.

3. Пробуждать и усиливать в себе стремление действовать целенаправленно и методично с целью улучшения здоровья, выработке необходимых психологических качеств и достижения профессионального совершенства.

Построив общение с людьми на *этих* принципах, можно достичь товарищеского и продуктивного сотрудничества, которое поможет радостно жить, работать с большой творческой отдачей долгие годы.

А вот несколько рекомендаций, которые могут быть использованы в тренировках:

- Стремясь к хорошим отношениям с окружающими, всё же не заводить дружбы с «трудными», несдержанными людьми.

- В каждом виде достижений есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.

- Цените радость подлинной простоты жизненного уклада; напыщенная искусственность вызывает неприязнь у окружающих.

- С какой бы жизненной ситуацией вы не столкнулись, подумайте, стоит ли сражаться.

- Постоянно сосредотачивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше состояние. Лучший способ уменьшить стресс это *отвлечься*.

- Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающими мыслями лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. Такое преднамеренное припоминание — действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед.

- Если вам предстоит удручающее неприятное дело, не откладывайте его.

- Не забывайте, что нет готового рецепта успеха, пригодного для всех. Мы все разные, и наши проблемы тоже.

О человеческих взаимоотношениях высказано много суждений. Вдумайтесь в некоторые из них:

«Человек не фреска, которая смотрится лишь в одной плоскости. Человек — это скульптура, которую следует обозревать с той точки, с которой она воспринимается всего лучше, всего красивее».

Нодар Думбадзе.

«Как измерить человека? Его предок когда-то нарисовал оленя на сводах пещеры и спустя двести тысяч лет движение человеческой руки ещё излучает тепло. Ещё волнует нас. Продолжается в нас. Движение человека — это неиссякаемый источник».

Антуан де Сент-Экзюпери.

«Ты не должен любить обезумевшую стаю птиц! Ты вовсе не должен воздавать любовью за ненависть и злобу. Ты должен тренироваться и видеть истинно добрую чайку в каждой из этих птиц и помочь им увидеть ту же чайку в них самих. Вот что я называю любовью».

Ричард Бах.

«Жизнь и прогресс возможны только для того, у кого есть сердце, а тот, кто может только рассуждать, но лишён способности чувствовать, неизбежно засыхает».

Свами Вивикананда.

«Влечение дружественных сердец не нуждается в восхищении и восторгах. Оно основано на чувстве равенства Любовь — совсем другое, — она живёт восторгами: все, что оскорбляет её пылкую чувствительность, сушит и губит её».

Жорж Санд.

«Надо иметь очень пронизательный взгляд, чтобы различить дурака под маской жизнерадостности и хороших манер».

Д. Филдинг.

«Остров святой Елены ещё не делает человека Наполеоном».

А. Фейхтвангер.

«Нет более действенного средства для искоренения любого порока, чем сознательное переживание в воображении его последствий».

Древняя мудрость.

«Что я в себе ценю: отсутствие умиления во взоре и лъстивости на устах».

В. Шекспир

9). Заключение.

Итак, МЫ убедились, что совершенствование функциональных возможностей организма вполне возможно. Для этого следует руководствоваться курсом психофизической тренировки и достигнем тогда следующих результатов:

1. Улучшения здоровья и повышения запаса жизненных сил;
2. Оптимизма;
3. Стремления к целенаправленной созидательной деятельности;
4. Живости ума, улучшения памяти;
5. Творческой настроенности, влечения к подвижным играм, желания приобщиться к чему-либо;
6. Морально-волевой устойчивости против соблазнов, ведущих к вредным пристрастиям;
7. Радости общения с людьми.
8. Всегда помнить, что мы призваны сознательно управлять функциями собственного организма; повышать резервы здоровья, необходимые для самовыражения созидательной деятельности; научиться искусству самообладания и общения с людьми.

В добрый путь друзья .

сентябрь 2005 год.

СЛУШАЙТЕ СВОЁ ТЕЛО.

СЛУШАЙТЕ.

своего лучшего друга на Земле
— СВОЕ ТЕЛО.

Часть первая.

!Вселенские

!Универсальные

!Закон

ы! – ЖИЗНИ.

Раздел 1. ОБЩАЯ ЦЕЛЬ.

Приходилось ли тебе когда-нибудь остановиться и задать себе вопрос: ЧТО я делаю на этой планете? Почему я ЗДЕСЬ? В ЧЁМ моё предназначение? Ответ прост: Развитие! Рост! Мы здесь для того, чтобы *расти* — все вместе и *каждый* в отдельности.

Мы — живые существа, проявление Универсальной Жизненной Энергии. Стоит нам перестать расти, и мы умираем. У человека же рост в полную силу выражается на уровне *души*. Семя Божественной Жизненной Силы заложено в душе каждого человека, так что единственное наше предназначение — это «предназначение нашей души».

Я уверен — ты прекрасно понимаешь, что наш мир переживает хаос. Планету пронизывает страх, который *впитывает* каждый из нас, испытывая его влияние на клеточном уровне. *Пора* тебе отвести свой взгляд от того, что творится вокруг, и найти время заглянуть *вовнутрь*. Если мы по какой-то причине утратили это состояние, то можем найти его снова.

Наше *естественное* состояние — быть *счастливым* и *расти* просто в силу того, что мы *живём*. Ты должен *действовать*, ибо только сознательное действие и повторение позволяет *усилить* процесс очищения и роста. Помни, ты *перепрограммируешь* своё подсознание, а оно понимает *только* действие! Только делая что-то, ты добьёшься результатов. Всякая боль, которую ты можешь испытать, *пробиваясь* через толщу неудач, будет временной. Если боль станет слишком сильной, это означает, что ты *сопротивляешься* и отказываешься «отпустить» старые программы или избавиться от них. Тебе нечего терять, а *обрести* ты можешь *всё*. Чем больше ты сопротивляешься, тем больше будет упорствовать боль. Но, *скоро* ты ощутишь тепло своей любви и яркость своего *внутреннего* света. *Освобождайся и расти!!!*

Когда ты начнёшь расти и будешь настойчиво продолжать этот процесс, ты должен всё время *помнить* и *понимать*, что единственная существующая действительность - это *та* действительность, которая существует во *внутреннем* царстве. Всё остальное — *иллюзия*. Прежде, чем стать *видимым*, всё создаётся в *невидимом*. Продолжай всё время осознавать эту истину, и ты *станешь* хозяином своей судьбы.

Одна из величайших ошибок, которые совершаем мы, как человеческие существа, — это неспособность *принять* силу *Веры*. Помни, мысль есть *энергия*! Когда твои мысли отчётливы, ты можешь явить, создать всё, что пожелаешь. Это Закон Природы. Энергия, созданная с

помощью чёткой мысли, становится подлинной, физической энергией, которая **должна** вылиться в **результат**.

Отчётливо определяй и визуализируй свои **желания**. Возьми на себя ответственность за свою жизнь **сейчас** — знай, что в **этот** момент, ты можешь изменить свою жизнь, изменить **Себя**. Когда ты научишься руководствоваться не головой, а сердцем, ты начнёшь смотреть глазами Любви и увидишь вокруг себя красоту и доброту...

Всё вокруг таково, каким ты всё видишь. Научись видеть за уродством — красоту, за критикой — Любовь. Обладать духовностью — значит **видеть** красоту Любви (Бога) и красоту везде, во всём и во всех...

Когда ты вновь познакомишься со своим истинным «Я», скорлупа твоей личности (или Эго) отпадёт и тебе больше не придётся быть таким, каким видят тебя другие, ты «найдёшь себя», своё **истинное** «Я». Внешняя сторона (твоё Эго) должна измениться. Она больше не будет препятствием в твоей жизни, и ты сможешь свободно **Быть** самим **Собой**!

Раздел 2. Интеграция сознания.

Я уверен, что действия, о которых мы говорили выше, помогли тебе **осознать**, как часто в своей повседневной жизни ты действуешь неосознанно и обнаруживать, что вынужден был делать для других что-то такое, чего на самом деле делать не хотел. Если ты не слишком отличаешься от большинства людей, ты живёшь **неосознанно**. Но...не переживай.

Практика показывает, люди живут тогда, когда понимают, что **образы**, которые отражают твой разум, — реальные.

ЗАПОМНИ: **подсознание** не понимает положительного или отрицательного смысла, который несут **слова**, оно понимает только **ОБРАЗЫ**.

Когда ты представляешь то, чего ты **не хочешь**, в твоём уме возникает именно этот образ, но **без** «не».

Осознавать то, что ты **впускаешь** в своё подсознание — **задача** огромной важности.

Постоянно испытывая страх или окружая себя негативными людьми и ситуациями, ты заставляешь своё подсознание знать только негативное — и это именно **то**, что будет и дальше являться тебе в жизни.

Ты должен понимать: чтобы доставить тебя туда, куда ты хочешь попасть, твоё подсознание должно получить ясные указания о направлении. Как только подсознание увидит, что ты точно знаешь своё направление, ты в мгновение **ока окажешься** на месте своего назначения.

Подсознание **реагирует** только на самую последнюю, самую свежую информацию. Значит, тебе надо **убрать** непоследовательность в своих мыслях и **научиться** увеличивать свою способность к концентрации — к сосредоточению — чтобы попасть куда стремишься.

Начинай прямо **Сейчас**! Визуализируй идеальную жизнь для себя.

Твоё подсознание связано непосредственно с твоим Сверхсознанием, которое имеет **общее**

представление обо **всех** имеющихся вариантах и о самом быстром пути к ним. Дай своему подсознанию картину готового продукта и места, не делая упора на том, «как туда попасть». Оно знает дорогу.

Сверхсознанию также известно, как наше «Божественное Я» или «Высшее Я» управляет нашими жизненными замыслами, **определяет** дорогу нашего совершенства. Когда ты просишь, желаешь или думаешь о том, в чём ты **действительно** нуждаешься, то обращаешься с просьбой к своему подсознанию. Но... не забудь спросить своё Сверхсознание: действительно ли полезно для тебя то, что ты хочешь получить. Если это не так, сверхсознание подаст тебе **знак** отказаться от своего желания, что приведёт тебя к более значимому результату.

Сверхсознание общается с тобой голосом твоей интуиции, и при принятии любого решения ты можешь рассчитывать на его совет. Надо признать, что твоё Сверхсознание и твой внутренний **Бог** всегда к твоим услугам. Доверяй им, уступай их глубокому знанию и искренности.

Раздел 3. Ответственность и обязательства.

Понятие **Ответственность** определяется, как «моральное обязательство принимать последствия своего выбора». **Основная** ответственность за эволюцию **каждого** человека лежит на нём **самом**: то есть, каждый из нас несёт **ответственность** за то, к чему **приведёт** «**предназначение его души**». Человеческая ответственность не означает, что Мы ответственны за решения, принимаемые другими людьми.

Если последствия принятых тобой решений не приносят тебе счастья, **измени** свои решения. Только Ты можешь творить свою жизнь! **Не Мешай** людям нести **свою** ответственность ради **их** и твоей пользы.

Самый ценный подарок, который родители могут сделать своим детям, — это **Предоставить** им возможность самим отвечать за свои поступки, ибо самостоятельное принятие решений — одно из наших **основных** свойств от природы.

Вселенной испокон веков управляют великие универсальные законы. Это **физические, космические, психические** и **духовные** законы, которые остаются в силе, какой бы выбор мы ни сделали. Вступая в противоречия с этими законами мы будем страдать от последствий, испытывая болезни, терпя неудачи и становясь жертвами несчастных случаев, ибо истина не меняется от того, **верим** мы в неё или нет.

Закон **ответственности**, являясь частью закона Любви, касается самых глубин **Души**, поэтому твоя единственная ответственность, как родителя, заключается в том, чтобы **Любить** и **направлять** своих детей, а не принимать ответственность за их «дела» на себя.

То, за **Что** ты, действительно, несёшь ответственность, — это твоя реакция на **отношение** людей к **Тебе**. Не зря говорят: «Суди о человеке не потому, Что говорят о нём другие, а потому, **Что** он говорит о других». Когда окружающие **добры** с тобой, несдержанны, критичны или проявляют к тебе Любовь, это происходит потому, что **Ты** заставил их **быть** такими. Другие люди — **твое** зеркало.

Их реакция на тебя определяется *тем*, как ты *сам* неосознанно реагируешь на себя. На *этом* ты должен *учиться*.

Обязательства можно определить, как данный самому *себе* обет, относительно своей позиции или образа действий.

Обязательства могут быть словесными или письменными что-то вроде контракта, который связывает тебя с кем-либо, будь то твой работник, супруг, партнёр и. т. п. Очень важно на уровне души соблюдать обязательства, ибо, «Что посеешь, то пожнёшь», — это один из важнейших законов жизни — *твоя* честность и твоё *слово* жизненно важны для твоего всего существа. Ты не можешь освободить себя от ответственности, но ты можешь освободить себя от взятых ранее обязательств. Прежде чем это сделать, ты должен *оценить* последствия, поскольку они могут стать *источником* проблем в твоих отношениях с другими людьми, помня, что *ты* всегда пожинаешь *то*, что *посеял*. Ожидать чего-либо можно только тогда, когда взяты чёткие обязательства.

Говори себе: «Я сделаю, а не Я попытаюсь сделать». Чёткие обязательства свидетельствуют об уверенности в действии. В противном случае нас ждут недоразумения и отсутствие гармонии.

Раздел 4. Любовь и обладание.

Любовь! Какое удивительное слово! Тысячи людей уверяют нас, что *знают*, как любить. Это кто-то другой понимает любовь *неправильно*! Если ты подобен большинству людей, ты ска-

жешь: «Я люблю свою супругу, своих детей, родителей и.т.п., но *чувствуешь*, что наши отношения не такие, какие мне хотелось их видеть. В чём-то я не удовлетворён».

Большинство из нас понимают, что неудовлетворённость эта слишком затянулась. Должно быть что-то *большее*, где-то *есть* что-то *лучшее*.

Что такое Любовь? Любить означает *представлять* любимому человеку *всё* пространство и всю свободу, в которых он *нуждается*. Это также означает *уважать* собственные потребности в пространстве и свободе. Любовь — это уважение и признание *того*, что другие люди хотят совершить в своей жизни. *Любить* — это *способность* отдавать и поддерживать безо всяких ожиданий.

Сделай прямо *сейчас* целью своей жизни научиться любить всем сердцем. Большинство же людей *понимают* ту любовь, которая исходит из ума: *то*, что даёт им право руководить жизнью других людей, *то*, что вызывает у них желание *изменять* людей и говорить им, *что* делать. Даже если у тебя самые лучшие намерения и ты убеждён, что *твоя* «помощь» в их интересах, то, что ты проявляешь, — не любовь, а *собственническая любовь*. То, что происходит в жизни и делах других людей, — *не твоё*. Освободись от всего этого, чтобы любить безо всяких оговоров, и другие *ответят тебе тем же*. *Научись* такой Любви.

Запомни, ты пришёл на эту Землю не для того, чтобы *убедиться*, что *все*, кроме тебя, *счастливы*.

Мы никогда не должны воспринимать, что бы то ни было, как *само собой* разумеющееся. Решения, которые касаются не *нас*, всегда следует согласовывать с теми, *кого* они затрагивают.

Большинство проблем возникает в результате *ожиданий* и неудачного *общения*.

Если кто-нибудь решает обсудить с тобой *свои* планы, он уже их обдумал. Принимай его идеи в том виде, в каком он их тебе представляет и высказывай *своё* мнение, *только* если собеседник об этом спросит. Это — не твоя забота. *Живи и давай жить другим*.

Обращайся с собой твёрдо, но *нежно*, — не *осуждай* себя.

Любить других - это не *работа*, это *блаженство*. Плохих людей *нет*, есть только такие, которые страдают.

Раздел 5. Причина и следствие.

Чтобы стать хозяином своей судьбы, необходимо понимание непреложного закона природы — *Причины* и *Следствия*. Говоря проще, любое действие *вызывает* реакцию, или «что посеешь, то и пожнёшь». *То*, что ты вносишь в свою жизнь, ты от неё и *получишь*.

Закон Причины и Следствия — это Универсальный Закон, УПРАВЛЯЮЩИЙ физическим, ментальным, психическим и духовным мирами. Всякий раз, когда ты попытаешься игнорировать этот закон, ты будешь страдать от последствий.

Если ты хочешь изменить следствия и результаты в любой сфере своей жизни, *единственное*, что тебе нужно изменить, — это их *причины*. Посмотри, что ты пожинаешь, и... огля-

нись назад, чтобы проверить, *что* ты посеял. Без сомнения, ты найдёшь причину.

Реакция соответствует произведённому действию. Человек, имея дело с таким простым принципом, достиг совершенства в *усложнении* своей жизни. Он безнадёжно запутался в постоянных волнениях, сомнениях и страхах. Это *никуда* не ведёт. Прежде чем определять, в каком направлении идти, найди минутку, чтобы заглянуть в *Себя*. Это, действительно, *То* место, куда ты хотел бы прийти!

Ты можешь начать новую жизнь прямо *сейчас*. Ты можешь изменить следствия, которые *передаешь*, начав с этой минуты изменять *причины*. Если ты решаешь, что начиная с этой минуты ты хочешь пожинать больше любви в своей жизни, начинай *Сеять* её повсюду. Всходы появятся очень быстро, и ты сможешь собирать урожай и наслаждаться даже молодыми побегами. Перестань тратить *время*, терзаясь *прошлым*! Всё, что существует, существует *сейчас* — заставь это работать на тебя — оно здесь, перед тобой, и ты можешь его использовать.

Сей *то*, *что* хочешь пожинать! Начинай думать о *том*, что тебе хотелось бы иметь. Наслаждайся этим *делом* — живи согласно своей истинной природе. Твоё подсознание быстро *перепрограммируется*, чтобы точно проявить, *Кто* ты есть, — и можешь не сомневаться, это действительно будет то, чем ты являешься. *Доверяй* себе и, соответственно, меняй *своё* отношение. Произноси мысленно и вслух только *те* слова, которые должны *стать* семенами того, *что* ты сеешь.

Программируй постоянно себя согласно своим целям! Говори себе: «Я имею всё необходимое. Я могу не знать, *откуда* оно приходит, но в *душе* я верю, что я *черпаю* из Великого Универсального Источника. Там в изобилии *всё*, что мне нужно!»

Чтобы получить желаемую реакцию или результат, ты должен начать действовать. Проясни ещё раз свою цель и вложи энергию в её *достижение* — только *тогда* ты будешь двигаться вперёд.

Если ты хочешь достичь *Нового* — избавься от *старого, что тебе только мешает*. Совершив поступок, ты приводишь в действие новую *причину*. Вот *основные* шаги на пути к достижению того, *что* ты хочешь:

- Ясно определи, что ты хочешь и визуализируй желаемое.

- Оживи его в своём воображении настолько, чтобы ты мог прикоснуться к нему, попробовать на вкус и *ощутить* от этого глубокую радость.

- Начиная *Действовать*.

Помни: ты можешь получить только *то*, что *ожидаешь* получить!

Возможно, твои усилия будут вознаграждены не в тот же миг, но *не сгавайся*! Очень важно, чтобы проявил упорство.

Когда ты полностью поймёшь Закон Причины и Следствия, тебе станет ясно, как глупо мстить кому бы то ни было. Если тебе кажется, что кто-то причинил тебе боль, — *воздавать* за это — не твоё дело. *Отпуская* ты больше не

будешь чувствовать потребности судить или наказывать других. В большинстве случаев другие люди вовсе не собирались обижать тебя. Тебя *ранит* лишь *то*, как ты это *воспринимаешь*. Если кто-то сказал или сделал что-то, желая тебе помочь, а ты воспринял это отрицательным образом, этот человек всё равно будет пожинать *то*, что посеяло его *намерение*. То, что ты что-то воспринимаешь как неподобающее, не делает его *таким*.

Ты желаешь видеть вещи только сквозь свои убеждения. Всегда *старайся* увидеть тот *смысл*, который вкладывает в них другой человек, тогда, скорее всего, ты больше не будешь так расстраиваться. Закон Причины и Следствия позаботится о разрешении ситуации в соответствии с *намерением*, вложенным другим человеком в своё действие по отношению к тебе. Не люди причиняют тебе боль, ты *сам* позволяешь себе испытывать боль.

Желание *отомстить* всегда оказывает на тебя отрицательное воздействие, мешая твоему *духовному* росту. Пожинаемое тобой будет негативным, потому что твои *намерения* были негативными. Не должно быть подобных чувств.

Раздел 6. Узы, которые связывают.

Под «узами» я понимаю невидимые нити, сформировавшиеся с момента твоего рождения. Благодаря твоим реакциям они продолжают связывать тебя с теми, кто были для тебя авторитетными фигурами на протяжении всей твоей жизни: с родителями, бабушками и дедушками,

старшими братьями, соседями, учителями и т.п. Нежелание принять эти нити приводит к возникновению затянувшихся связей, которые продолжают удерживать *твою* привязанность к этим людям и ситуациям.

Любое неприятное отношение создаёт «нить». Эта невидимая связь, которая всегда существует между тобой и твоими родителями, является *причиной* внутреннего раздражения.

Она всё время напоминает тебе: ты в точности повторяешь *всё*, что тебе не нравилось в твоих родителях. Это справедливо по отношению ко всем, кого тебе когда-нибудь приходилось осуждать.

Пока ты продолжаешь реагировать на поведение тех, кто оказывал на тебя влияние, ты *не получишь* нужной свободы, чтобы преследовать собственные цели. Твоё восприятие всегда будет затуманено прошлым, и ты будешь *повторять* те же ошибки снова и снова.

Труднее всего принять ситуации, где присутствует *насилие*. Если ты стал жертвой любого рода насилия, крайне важно для твоего развития, чтобы ты разрешил это в своём *сердце*.

Если ты не признаешь и не преодолеешь *гнев*, который ты испытываешь по этому поводу, и свою неспособность простить, то в самое неподходящее время обнаружишь, что *всё* уже у поверхности и готово прорваться наружу. Я уверен, ты годами работал прилежно над тем, чтобы держать всё это *внутри*, но... внутренняя борьба будет продолжаться до тех пор, пока ты *сознательно* не оборвёшь *связь*.

Оглянись вокруг и посмотри на тех, кто заполнил твою жизнь. ЕСТЬ В ИХ ПОВЕДЕНИИ что-то такое, что тебя *раздражает*? Это раздражает тебя *потому*, что это именно *то*, что ты должен узнать о себе. Как только ты это признаешь и примешь, оно больше не будет тебя раздражать. *Разорви* связь — и ты разорвёшь *круг*!

В конце концов, ты *научишься* любить других, несмотря на равнодушие, проявление насилия, чрезмерное желание опекать или неприятие, потому что ты *научишься* видеть страх, который скрывает их поступки.

Обрати внимание на своё отношение к людям. Ведь ты часто даёшь им замечания, ты прибегаешь к грубым словам, ибо хочешь быть уверен, что они научатся делать так, как ты — «правильно». Ты любишь их *рассудком*, а не сердцем, — так же как тебя любили твои родители. Когда ты вдруг теряешь *терпение*, это происходит потому, что ты *выражаешь* свою любовь не сердцем, — только *головой*. Ты *боишься* говорить им, *что* чувствуешь на самом деле, из страха, что они не примут этого всерьёз. Ты *не хочешь*, чтобы они повторяли совершенные тобой ошибки. Это можно *понять*, но они *должны* прожить *свою* собственную жизнь и учиться, идя *своим* собственным путём.

Чтобы разорвать эту порочную связь и, наконец, позволить себе быть *тем*, кто ты *есть* на самом деле, ты должен *признать*, что окружающие тебя люди старались (за немногим исключением) поступать как можно лучше, руководствуясь теми знаниями, какими они распо-

лагали, и проявляли свою любовь, как *умели*. Итак, **чем** больше человек боится, тем больше его любовь определяется *рассудком*!

Любить — значит *принимать*, даже если ты чего-то не понимаешь или с чем-то не согласен.

На кого бы ты ни хранил обиду, она продолжает оказывать на *тебя* влияние и, создавая узы, делает тебя узником. Эти узы рожают *неудовлетворённость*, которая влияет на *всё*, что происходит в твоей жизни. Ты подавлен *изнутри*. Отпусти боль и обиды, которые ты носишь с собой, и ты обнаружишь небывалую свободу. Освободи своё сердце, чтобы любить и быть любимым, и ты больше никогда не будешь обращаться к прошлому.

Поддаваясь мнениям других людей мы, даже не отдавая отчёт себе в этом, становимся всё более и более *похожими* на них.

Если даже ты не принимаешь их власти над собой, она всё равно оказывает на тебя непосредственное влияние. Даже не осознавая этого ты решаешь, что для того, чтобы *выжить*, ты должен попытаться контролировать *всё*, что вокруг тебя происходит, и оказываешься *пленником* этого решения.

Если ты *продолжаешь* сдерживать своё недовольство, твоё недовольство растёт, растёт твоё *Эго*. Ты считаешь, что с тобой обошлись несправедливо. Ты всё время носишься с этой мыслью, платя непомерную цену! Эта твоя постоянная «готовность к драке» будет дорого тебе обходиться, в какие бы отношения ты не вступал. Она станет постоянной угрозой для твоего

счастья и здоровья, и потому твоё *Тело* и *Сверхсознание* настойчиво будут посылать сообщения, напоминающие тебе о том, что ты идёшь *Против* Универсальных Законов Любви. Существует единственный выход — ПРОЩЕНИЕ!

Первое, что ты должен сделать, *Простить* себя за то, что ты осуждал данного человека. Потом *Простить* этого человека, в чём бы, по твоему мнению, ни состояла его вина. Поступая таким образом ты автоматически прощаешь *других* людей. И, самое главное, встретиться и поговори с этим человеком. Открыто поделись с ним своими чувствами (не вдаваясь в мелкие подробности). Попроси его *простить* тебя за то, что ты был слеп и не увидел *его* любви, и объясни ему, *что* вызвало в тебе столь сильное *непрятие*.

Вынашивая недобрые чувства к другим, ты делаешь их пленниками, связывая их своими чувствами. Образовавшаяся нить *вытягивает* духовную энергию из *всех*, что приводит к психическому и эмоциональному *истощению*.

Если ты ждёшь от другого человека, что он будет чувствовать себя виноватым перед тобой, - ты не перерезаешь нити. Ты ждёшь, что другой возьмет на себя ответственность за твои эмоции. Никто не может заставить тебя испытать гнев или грусть. Это *ты* принял решение *разгневаться* или *загрустить*.

Понаблюдай, что ты чувствуешь, говоря с другими людьми. Ты *выражаешь* свои чувства, чтобы *научиться* любить своих собеседников, или так, чтобы они могли тебя понять? Постарайся

просто *поделиться* своими чувствами. Понимают ли тебя, соглашаются ли с тобой — не так уж важно. Ты это делаешь, чтобы *освободить* — ся, исключительно ради себя. Если у тебя возникают колебания относительно своих действий из страха причинить кому-то вред или быть неправильно понятым и осмеянным, это *знак* того, что твоё *Эго* берёт верх... И после первого же шага ты отступаешь. Ты продолжаешь барахтаться в *своих* страданиях и топтаться на месте. Страх не даёт тебе освободиться.

Будь твёрдым. Каждый раз рассматривай *одну* ситуацию и *обрывай* одну нить и постепенно ты будешь *Свободным*.

Не следует пытаться сделать всё сразу; по мере приобретения практики каждая нить будет поддаваться всё легче и легче.

Следовательно, ты знаешь *Чему* должен научиться у людей, понимаешь, что чем труднее будет *урок*, тем больше принесёт он *пользы*. Раскапывая каждую из связывающих нас нитей, помни об этом и постарайся понять *всем* сердцем, *как* сильно несмотря ни на что любили тебя окружающие люди на самом деле.

Будь очень внимательным, чтобы твоя обида не переросла в ненависть. Энергия, *рождаемая* ненавистью, самая разрушительная и ядовитая из всех энергий, тогда как энергия любви всегда *исцеляет*. Живя с ненавистью в сердце ты изменяешь своё *Тело* на химическом уровне, запуская механизм серьёзных и мучительных *болезней*. Каждую без исключения мысль, исполненную с ненавистью, можно сравнить с

глотком *Яга*. Созданная ненавистью нить настолько прочна, что для того, чтобы её *разрубить*, приходится прикладывать значительно больше усилий. Это объясняется тем, что ненавидящий человек больше удаляется от своего центра *Любви*.

Раздел 7. Вера и Просьба.

Что такое «*вера*»?

Веру часто путают с «убеждением». Быть «убеждённым» в чём-то — значит «принимать это за истину». Однако, истина определяется *восприятием* и будет изменяться *вместе* с твоими убеждениями.

Обладать же *верой* - значит непоколебимо верить в присутствие Бога внутри нас. Мы говорим: «Боже, помоги мне». Произнося эти слова мы обращаемся к *своему* внутреннему Богу. Он существует не где-то вне нас, издалека управляя Вселенной, а в сердце каждого живого существа. Когда ты видишь в себе живое проявление Бога и чувствуешь в себе Его великую силу, ты можешь достичь всего, что пожелаешь. Такова сила *Веры*.

Когда *вера* живёт у нас в сердце, перед нами не стоит вопрос, получим мы или нет то, что хотим получить.

Тебе стоит только *раз* о чём-то попросить - и ты быстро получишь всё, что пожелаешь, *если* веришь, что результат уже налицо. Сила веры помогает тебе превратить мечты в *действительность*. Будь терпелив и *знай*, что они исполнятся.

Если ты произносишь просьбу, не вкладывая в неё достаточно энергии, — это *Просьба*. Если ты что-то формулируешь и одновременно чётко визуализируешь — это *Вера*. Ясно представь себе *То*, что ты хочешь получить, почувствуй результат — и оно *твое*. Всё возможно для того, кто *верует*. *Вера* и гору с места *сдвинет*.

Осознав свою связь со Вселенной, со своим внутренним Богом, ты поймёшь *веру*. Оглянись вокруг. Присмотрись к гармонии *нетронутой* природы, и ты не сможешь не восхититься волшебством *заходящего* солнца, ширью моря или покоем звёздного неба. Во Вселенной царит гармония. Кругом всё пребывает в равновесии с *собственными* пульсациями.

Существует Божественный замысел — ты можешь почувствовать его в своей *душе*. Там находится *вера*. Открой ей объятия и проживи свою жизнь так, *Как* было задумано.

Здесь есть всё — только *бери*: это наше Божественное наследие. Нужно просто попросить. Бог даровал нам свободную волю, чтобы мы могли прожить свою жизнь так, как хотим. Нам принадлежит право *владеть* всеми богатствами Вселенной (конечно, не считая того, что принадлежит другим). Если у другого есть что-то такое, что хотелось бы иметь тебе, *попроси* Бога о том же и для себя.

Материальное благополучие существует для всех нас. Ты имеешь право быть *богатым*! Нужно только заявить о своей *доле* в наследии Вселенной.

Единственная разница между тобой и тем, кто полностью обеспечен материально, — в степени *Веры*. Он *верил* в возможность достижения того, чего он достиг. Ты должен сделать то же самое.

Разум не является источником веры, её источник наше сверхсознание или внутренний Бог. Если ты визуализируешь своего внутреннего Бога в виде *образа* Учителя, то *Вера* — это нить, которая *связывает* тебя с Ним, не спрашивая *Как* и *Почему*.

Когда мы *обладаем* верой, мы обладаем абсолютной уверенностью. Мы не сомневаемся, что *то*, чего мы хотим, уже существует, и нам остаётся лишь заставить это произойти в *вигу* — *мом* мире. Все величайшие достижения человечества — *результат Веры*. У того, кто «прежде чем говорить» хочет «увидеть», — нет Веры.

Если бы так поступали все человеческие существа, вряд ли человечество смогло бы многого достичь.

Всякий раз, говоря «когда у меня будет то или это, я буду счастлив, тогда я смогу», ты подтверждаешь, что тебе не хватает *Веры*. Шаг первый: признай, чего ты хочешь. Шаг второй: начинай действовать. Шаг третий: знай, что ты должен этого достичь.

Достигать того в жизни, что ты хочешь достичь, совершенно естественно. Ты обладаешь той же силой, которая проявляется в Божественном Законе. Для силы Бога, которая находится внутри тебя, совершенно естественно проявлять *всё*, чтобы ты ни нарисовал в своём воображе-

нии. Каждый акт веры—это включение внутреннего **света**. Чем больше веры, тем больше света: всё обретает большую ясность.

Если ты принимаешь энергию Бога в себе, она **проявляется** через тебя. Используй её широко и свободно.

Всё, что существует в видимом мире, берёт своё начало в мире **невидимом**. Будь то здание, самолёт или твой костюм — вначале эти вещи должны обрести форму **мысли** в чьей-то голове. Ты имеешь доступ к этой творческой силе. Любой человеческий замысел уже существует в невидимом мире—человек использует свой разум, чтобы взять его оттуда, и свои мысли, чтобы способствовать манифестации этого замысла.

Когда ты ясно что-то представил в своих мыслях, остаётся лишь предпринять действия, чтобы проявить задуманное тобой в видимом мире. Это элементарный процесс.

Вынашивая созданное в твоём разуме, ты будешь излучать вибрации, которые необходимы для привлечения в твою жизнь нужных людей. Ты будешь знать, какое действие следует предпринять, и сумеешь найти нужное место, чтобы материализовать свои мысли.

Но это работает также и в отрицательном плане. Если ты визуализируешь нечто негативное для себя, оно тоже материализуется. Используй свою **Веру** для создания положительных переживаний: их множество в пределах твоей досягаемости и более чем достаточно для каждого из нас. Ты **Сам** должен заявить о своей доле.

Не трать зря времени! Начинай прямо **сейчас** использовать свою силу, **развивая** веру. Прямо сейчас создавай счастье в своей жизни, чтобы ты мог поделиться им с другими. Ты **не можешь** дать того, чего **не имеешь**.

Начинай любить себя, **заботься** о себе и **позволь**, чтобы с тобой происходили замечательные вещи. Ты будешь автоматически делиться **всем** этим с другими людьми.

Если место твоего назначения — внутренний покой, позволь себе туда прийти. Верь, что у тебя внутри есть **Всё** необходимое для исполнения твоей мысли. Перестань думать и отдайся своей вере. «Просите и дано вам будет».

Уверовав в себя, ты обнаружишь, что твоя вера в других людей тоже возросла. Если ты поймёшь, что **всё** происходит внутри тебя, а не снаружи, на тебя больше не смогут влиять недобрые люди - тех, кто верует, влечёт друг к другу. Общая положительная энергия их веры зажжёт зарю новой эры Любви.

Зачем копить лишнее? Значительно важнее **сосредоточиться** на том, в чём ты нуждаешься сегодня.

Присутствовать в этом мгновении, быть **благодарным** за **это** мгновение - вот что **важно**.

Беспокойство блокирует поток изобилия и становится препятствием на твоём пути. Вынашивай только прекрасные мысли - и твоя жизнь примет удивительный **оборот**!

Раздел 8. Энергия.

Достаточно ли у тебя энергии, чтобы как можно лучше использовать свой день, или тебе хотелось иметь больше?

Большинство из нас готовы многое отдать за небольшое количество *дополнительной* энергии! Потенциально, человеческое *Тело* обладает энергией, которой достаточно, чтобы в течение целого *месяца* освещать большой город.

Ничто не создаёт такого количества энергии, как *положительные ожидания*! Мотивация и удовлетворение *генерируют* огромную *личную* энергию, которая *питает* тебя, помогая осуществлять *то*, что ты задумал. Именно *эта* энергия *определяет* качество твоей жизни! Но помни: Мотивация рождает энергию!

Когда ты чувствуешь, что энергия на исходе — это *сигнал*, посылаемый *телом* и Сверхсознанием, что в твоей жизни отсутствует гармония с самим *Собой*. Ты теряешь связь с источником и расходуешь энергию, не воссоздавая её. Ты *истощаешь* свои запасы энергии, и единственное, что может их пополнить — это *положительная* мотивация.

Источников человеческой энергии много: вода, которую ты пьёшь, пища, которую ты ешь, *мысли*, которые рождает твой мозг, а также *деятельность* твоего эфирного тела (последнее служит *основным* источником энергии).

В нашем обществе предыдущие поколения даже не подозревали, что с помощью *мыслей* можно получать энергию.

Именно *этим* объясняются их более высокие потребности в пище. Чем чище и честнее мысли человека, тем меньше пищи ему нужно. Когда эфирное тело гармонично, энергия циркулирует свободно, и львиную долю её человек получает из *воздуха* и *воды*!

Всё состоит из энергии, и её *равновесие* следует поддерживать всегда — даже при её *использовании*.

Постоянно *отдавая* и при этом отказываясь *получать*, ты не найдёшь внутренней гармонии. Циркулирующая энергия должна находиться в равновесии. Вкладывая энергию в осуществление своих желаний ты *ускоряешь* достижение твоего равновесия. Тот, кто ожидает что-то получить, не прилагая усилий, то есть, *не отдавая* энергии, игнорирует естественные физические законы.

К сожалению, многие считают, что «мир обязан предоставлять им средства к существованию, что всё им *причитается* без всяких усилий с их стороны». Это приводит к огромному нарушению равновесия.

Мы слишком заняты своими отрицательными эмоциями, обвиняя общество и Бога за то положение, в котором оказались, и на *это* уходит вся наша энергия. Стоит нам взять дело в *Свои* руки — и у нас появятся силы, чтобы получить *то*, что мы хотели бы *иметь*.

Часть вторая.

Прислушайся к своему физическому телу.

Раздел 9. Болезни и несчастные случаи.

Я не знаю, что значат для тебя слово «Болезнь» и «несчастный случай», но большинство людей похоже считают эти события результатом несчастья или невезения, проявлением жизненной несправедливости, особенно, если болезнь «наследственная» или подхвачена от кого-то другого. Такие отношения к подобным явлениям *противоречат* Великому Универсальному Закону об Ответственности. Болезнь — это просто *сообщение*, которое посылает тебе твоё Тело. Это сигнал, данный тебе твоим сверхсознанием или твоим внутренним Богом, чтобы сообщить, что в твоём образе *мыслей* или в *поведении* что-то идёт в разрез с Великим Законом Любви - Законом Ответственности. Обвинять природу или злиться, когда ты заболел, *бессмысленно*. Вместо этого *прими* сообщение и поблагодари своего внутреннего Бога. Если же проигнорируешь эти сообщения, сверхсознание будет посылать их до тех пор, пока не наступит стрессовая ситуация — операция или смерть.

Болезнь *никогда* не бывает только физической—это физическое *проявление* послания, стоящего за пределами физического тела. Серьёзность болезни находится в прямой зависимости от серьёзности этого сообщения. Если болезнь тяжёлая, значит, она долго набирала силу. Твоя душа кричит о помощи: пора *вновь* познакомиться с великим целителем — Любовью.

Если с тобой произошёл несчастный случай,

это *свидетельствует* о том, что ты чувствуешь в чём-то себя *виноватым*, твоё *тело* даёт тебе об этом знать — толи с помощью незначительного происшествия, толи в виде несчастного случая. Несчастный случай — это *предупреждение*, в котором содержится следующее сообщение: «Пора тебе *осознать*, что чувство вины — это бесполезное чувство, которое ни к чему не приведёт. *Опомнись*».

Любой физический дискомфорт, болезнь или несчастный случай—не что иное, как *предупреждение* или сигнал от твоего внутреннего Бога. Отреагируй на него с Любовью и позитивным настроением. Чтобы *остановить* болезнь, от тебя потребуется не больше энергии, чем ушло на её *создание*.

Просто твоя энергия была направлена *не туда*, куда следует.

Когда болезнь пойдёт на убыль, ты обнаружишь, что *твой* энергетический уровень *возрос*.

Если болезнь тебя упорно *не отпускает*, это свидетельствует о том, что ты хочешь манипулировать другим человеком.

В каждом *сообщении*, которое посылает тебе тело, есть один *общий* момент. Оно говорит тебе: «Перестань понапрасну тратить силы на *негативные* мысли — всё, что ни делается, к *лучшему*».

Раздел 10. Пища для размышлений.

Наше физическое тело — самая замечательная машина, какую только можно вообразить. Никому ещё не удалось изобрести ничего, что хотя бы отдалённо напоминало его по своим функциям и эффективности. А ведь в настоящее время человек использует лишь от 5 до 10 процентов возможностей своего мозга.

Человеческое тело уже с момента зачатия инстинктивно *знает*, в чём оно нуждается. Его не нужно учить как спать, как ощущать жажду или голод, как плавать, кашлять, выделять пот, согреваться или охлаждаться, переваривать пищу, зевать, испытывать тошноту, глотать, смеяться, двигаться, истекать кровью или исцеляться. Но по мере того, как мы взрослеем, мы почему-то перестаём доверять своим инстинктам.

С самого раннего возраста ребёнок учится питать своё тело, руководствуясь решениями другого человека. Необходимость прислушиваться к другому (матери) *мешает* ему оставаться в гармонии со *своими* инстинктами, своими истинными потребностями.

Существует интересная зависимость между тем, КАК мы едим и пьём, и тем, КАК проходит наша повседневная жизнь.

Как ты питаешься? Ты придерживаешься заведённого порядка приёма пищи? Ты ешь *неосознанно*, не спрашивая своё тело, что ему на этот раз нужно? Мы настолько запрограммированы питаться определённым образом, что нам даже не приходит в голову возможность

существования другого, лучшего способа. Это подтверждает, как мало мы задумываемся над тем, *почему* поступаем так, а не иначе. По сути, мы — *рабы* привычек, живущие *неосознанно*.

Что ты можешь узнать о себе по особенностям своего питания в настоящее время? Приходится ли тебе пить или есть от скуки, чтобы убить время? Чтобы успокоиться или за что-то вознаградить себя?

Другая причина приёма пищи — желание усладить *вкус*. В этом случае ты ешь потому, что у тебя появился «аппетит». Но аппетит не является результатом голода.

Существует масса других поступков, на которые людей толкает аппетит. Попробуй немного понаблюдать за собой. На какие действия тебя толкает аппетит? Бывает ли тебе трудно справиться со своими чувствами? Если это так, ты не владеешь физической стороной своего существования. Она лишена гармонии.

Заметив, на какие действия тебя подталкивает аппетит, ты получаешь сообщение от своего божественного «Я». Оно подсказывает тебе, что одно или несколько таких чувств твоих: — зрение, слух, обоняние, вкус, и осязание — не получают психологического удовлетворения. *Конкретнее:*

а) **ЗРЕНИЕ**. Ты позволяешь себе волноваться по поводу каких-то вещей или событий, которые тебе приходится видеть в настоящее время. *Тело* говорит тебе: «То, что тебя волнует, не имеет к тебе никакого отношения — это не твоё дело».

б) **СЛУХ**. Тебя беспокоит *То*, что ты слышишь дома или в каком-то другом месте. Не *осуждай*, а постарайся разрешить ситуацию.

в) **ОБОНЯНИЕ**. Рядом с тобой есть кто-то или что-то, чего ты на дух не переносишь? Это может быть друг, член семьи, сотрудник или просто что-то из мебели.

г) **ОСЯЗАНИЕ**. Ты не получаешь достаточно любви? А кто забыл её посеять хоть немного? Ты пожинаешь только *То*, что *сеешь*. Для выражения любви существует множество самых простых способов — доброе *слово*, даже *улыбка*. Помни: посеяв что-нибудь, ты *обязательно* соберёшь урожай.

д) **ВКУС**. Если ты ешь без аппетита, это может означать, что *твои* чувства остаются неудовлетворёнными. Только *Ты* можешь внести необходимое в создавшееся положение.

Когда какое-то из твоих чувств остаётся неудовлетворённым, и это тебя беспокоит, начинай *действовать*. Если в ситуации принимает участие другой человек, который сделал или сказал что-то такое, что тебе не понравилось — значит, твоё тело посылает сигнал, что *пора* заняться собственными делами. Займись *своими* нуждами, предоставив другому человеку делать *то*, что он должен делать. Очень *опасно* ставить своё счастье в *Зависимость* от других людей.

Какая бы сфера твоей жизни ни оказывала на тебя наибольшее влияние, ты должен *подчинить её себе*.

Прежде чем сделать что-то, спроси себя: «стану ли я счастливее, совершив этот поступок?»

Является ли он наилучшим из того, что я могу сделать, сказать или подумать именно так?». Подожди несколько минут, и ты получишь ответ. Твоя жизнь станет приносить тебе больше удовлетворения, когда ты начнёшь больше и лучше *Осознавать*, что ты делаешь и *почему*.

Если твоей жизнью руководит *эмоциональная* сфера, научись открыто выражать *Себя*.

Если главенствующая роль принадлежит *физической* сфере, спроси себя: «Какое из моих чувств не получает удовлетворения?» Пройдись по всем своим чувствам и определи, какое именно не удовлетворено. Загляни *Внутрь* себя и внимательно присмотришься — твоё *тело* знает *Всё*.

Используя этот метод определения причин своего поведения, ты узнаешь кое-что интересное о своём Внутреннем «Я». Ты *поймёшь*, что живёшь и действуешь на всех трёх уровнях, но один из них *доминирует*. Приняв эту концепцию ты обнаружишь, что твои привычки в области *питания* изменились - ты будешь есть, *потому* что проголодался, а не по каким-либо причинам эмоционального характера или просто по привычке. Когда изменится твой образ мыслей, когда ты приблизишься к состоянию гармонии со своей истинной природой — это может привести к тому, что ты станешь питаться и одеваться по-другому.

Твоё тело никогда не забывает ни о своих основных потребностях, ни о своей истинной природе.

Химически *Тело* состоит из шести основных компонентов: *воды, белков, витаминов, угле-*

вогов, липидов и минеральных веществ. Всякий раз, при нарушении равновесия какого-либо из этих элементов, тело подаёт тебе **сигнал** — посылает сообщение в мозг. Мозг передаёт тебе это сообщение, **вызывая** у тебя чувство голода или жажды, — создаёт желание съесть или выпить что-то вполне определённое. Научившись чётко воспринимать эти сигналы, ты сможешь обеспечить правильный баланс в питании. Это необходимо, чтобы ты мог поддерживать себя в оптимальном состоянии.

Физическое тело несёт ответственность за то, чтобы сообщать мозгу о своих потребностях. Эта роль принадлежит именно **Ему**, а не **Разуму**.

Химические процессы происходят в твоём теле на **Клеточном** уровне, и на них оказывает влияние характер взаимодействия всех трёх сфер — **физической, ментальной, и эмоциональной**.

Употребление в пищу продуктов, содержащих яды или трудно перевариваемые вещества, говорит о не уважении к собственному телу. Кстати, **тяга** к сахару — показатель того, что тебе не достаёт сладости в жизни. Ты не позволяешь себе того, что доставило бы тебе удовольствие, а если и позволишь, то потом мучаешься чувством вины.

Пристрастие к солёному указывает на критически настроенную личность, которая склонна **всё** осуждать. По-видимому, самым безжалостным твоим критиком являешься ты сам.

Пристрастие к острой пище — похоже, ты ведёшь более спокойную жизнь, чем тебе хотелось бы.

Раздел 11. Идеальный вес.

При обсуждении проблемы веса надо одинаково важно остановиться как на излишней тучности, так и на чрезмерной худобе. Недостаточный вес указывает на чувство **вины**, возникающее в тебе одновременно с восхищением материальными вещами или желанием доставить себе материальное удовольствие.

Это может также означать, что тратишь слишком много времени на беспокойство о мировых проблемах. Обеспокоить тебя очень легко — ты постоянно интересуешься событиями окружающего мира и **истощаешь** собственные ресурсы, **взваливая** на себя ответственность за других.

Третьей причиной может быть то, что ты отдаёшь больше, чем получаешь. Измени своё отношение к себе, начни ценить **себя** — и твой вес станет более стабильным. Важно позволить телу функционировать в его собственном ритме. Прислушайся к нему.

Проблема противоположного характера — ты отличаешься излишней полнотой или слишком легко набираешь вес — указывает на несколько моментов. Для общения твоё тело использует самые разнообразные способы. А ты вместо благодарности сопротивляешься. С помощью общения с телом ты сможешь добраться до источника проблемы, и тогда снижение веса станет простым и естественным процессом.

Лишний вес может свидетельствовать не только о накоплении материальных благ. Часто он может быть **внешним** проявлением накопившихся идей и мыслей. Учись свободно отпускать и верить, что у тебя всегда будет всего в достатке.

Твоему сверхсознанию известны тысячи способов передать тебе сообщение, так что учись слышать его и осознавать, что оно тебе говорит. Сообщения могут проявляться в виде прыщей, покраснения или сыпи на теле, в виде явных или не явных заболеваний. Научись их замечать.

Присмотрись к тому, что происходит у тебя внутри. Докопайся до причины — следствие само о себе позаботится. Учись следовать ритмам своего тела. Гораздо важнее, чтобы ты научился быть хозяином самому себе и, в конечном счёте, хозяином собственной судьбы.

Почувствуешь, что «нарушаешь что-то», попроси прощения у своего тела. Работая бок о бок со своим телом, ты **убережёшься** от ненужного чувства вины, которым часто сопровождается это «что-то».

Раздел 12. Физические основы.

В заключение **второй** части хотелось ещё раз объяснить, насколько важно для собственного выживания научиться прислушиваться к сигналам, которые посылает твоё тело. Не делай того, что противоречит естественным физическим законам. Если из-за отсутствия связи с телом ты не будешь следовать его сигналам, оно **заболеет**.

Существует **шесть** основных потребностей физического тела.

Телу необходимо: дышать, принимать пищу, переваривать её, удалять ненужные продукты обмена и получать адекватную физическую нагрузку.

• **Дыхание** — самая важная физическая потребность тела. Если ты перестанешь дышать даже ненадолго, результаты будут губительными! Чистый свежий воздух содержит все питательные вещества, необходимые для тела. При правильном дыхании тело, действительно, **усваивает** их из воздуха, получая жизненную силу, которая поступает непосредственно в клетки тела. Правильное дыхание улучшает пищеварение, помогая телу более эффективно усваивать питательные вещества из пищи и **снижая** потребность в её количестве. Научившись правильно дышать, ты можешь **свести** потребность в пище к одному приёму в день!!!

Дыши глубоко, **животом**, наблюдая, как он поднимается и опускается. Следи за тем, чтобы не расширять только грудную клетку — так дыхание будет не глубоким, а значит, не будет выполнять свою очистительную функцию. Концентрируйся на «наполнении живота» воздухом, произнося при этом: «Я позволяю жизненной силе проникать в моё тело.»

Одного только вдоха ещё недостаточно для удовлетворения физических потребностей. Делая **вдох**, ты должен **вдыхать** саму жизнь.

Только **осознание** жизненной силы, которую ты вдыхаешь, позволит тебе получить макси-

мальную пользу от процесса дыхания. Сигналы, которые ты получаешь от сердца и лёгких (душат какие-нибудь жизненные проблемы, не всё в порядке с дыхательной системой) сообщают о том, что ты **вдыхаешь** меньше жизненной силы, чем необходимо. Эта жизненная сила — **основное**, что требуется для твоего существования.

- **Приём пищи** означает введение пищи и воды в ваше тело. Недостаток пищи или воды приводит человека к истощению. Количество потребляемой пищи и воды не менее важно, чем их **качество**.

Прежде чем положить что-то в рот, задумайся на мгновение: что твоё **Тело** говорит о своих потребностях? Внимательно прислушайся к нему. Оно твой лучший друг, и оно знает, **Что** ему нужно. И не забывай, что тело — это обитель **души**.

Мысли, которые мы **проглатываем**, также оказывают вполне определённое влияние на наше тело — **не меньше**, чем потребляемая нами пища и вода. Когда у тебя не получается с лёгкостью принять новые идеи, ты можешь заметить, что тебе стало трудно **глотать**. И не важно, исходят эти идеи от тебя или от кого-либо другого.

- Хорошее **Пищеварение** крайне важно для поддержания хорошего здоровья, независимо от того, **пищей** или новыми идеями ты кормишь своё тело. Принимая новую идею ты «проглатываешь» её. Если затем ты решаешь принять противоположную идею, говоря себе: «Нет, на

самом деле это не имеет никакого смысла», то рискуешь вызвать несварение — неприятие этой идеи. Тело говорит тебе, что неприятие невыгодно для тебя. Отвергнутые идеи могут стать причиной проблем с пищеварением, включая желудок, печень и поджелудочную железу.

Печень — место накопления подавленного гнева. Гнев противоречит закону Любви. Пойми, люди совершенны настолько, насколько они умеют **Быть** совершенными в данный момент. Каждым своим словом и поступком они выражают **свой** способ любви. Прими эту любовь — и **тебе** не нужно будет злиться. Тогда и проблемы, связанные с **пищеварением**, разрешатся.

Проблемы, связанные с поджелудочной железой, проявляются в виде диабета и гипогликемии. Эти два болезненных состояния типичны для людей, которые **не верят**, что заслуживают счастья. Такие люди получают удовольствие, **угождая** другим, но не **себе**, и жизнь их обычно довольно уныла. Они не понимают и не переваривают принятых ситуаций вокруг, продолжая страстно мечтать о счастье, которое станет для них возможным лишь **тогда**, когда они почувствуют, что **заслуживают** его.

Пищу нужно хорошо пережёвывать, пока она не **утратит** свой привкус и не станет практически жидкой. Почему?

Этот процесс **помогает** пищеварению, освобождая желудок от лишней работы, и сводит к минимуму усилия, которые требуются для **глотания**. Слюна содержит ферменты, необходимые для расщепления пищи. Облегчая поступ-

ление ферментов в желудок и далее в пищеварительный тракт, ты проживёшь дольше, и **качество** твоей жизни значительно улучшится.

- В эффективном удалении шлаков из организма, кроме хорошего пережёвывания и пищеварения, важную роль играет грубая, богатая клетчаткой пища, которая действует подобно щётке, **очищая** желудочно-кишечный тракт.

Кроме этого надо **знать**, как избавляться от мыслей — как их отпускать. Темп нашей повседневной жизни вызывает множество проблем у людей, которым трудно отпускать устаревшие и **ненужные** идеи.

Выведение из организма ненужных веществ осуществляется не только через желудочно-кишечный тракт, но и через **почки** и **мочевой пузырь**, а также через **кожу**, как самый большой **орган** выделения.

Болезни почек и мочевого пузыря являются признаком того, что человек **блокирует** собственную личность. Он **контролирует** себя, боясь осуждения со стороны других людей.

- **Исследование** новых областей является одной из **основных** потребностей человека. Ты, возможно, удивишься, но отсутствие **стимуляции** органов чувств приводит к тому, что в теле возникает **застой**. В результате происходит накопление токсинов, что ведёт к неминуемой гибели тела. Чтобы тело функционировало, человек должен **двигаться**!

- Но надо помнить. Жизненно важной для всех уровней твоего «Я» является **адекватная** физическая нагрузка. Идеальное физическое действие — **пробежки**.

Это самое простое, самое дешёвое и безвредное упражнение. Благодаря **успокаивающему** и **гармонизирующему** ритму пробежки ведут к уравновешиванию энергии тела. Пробежки позволяют задействовать **все** группы мышц, включая мышцы живота, спины, ног и верхней части туловища удивительно поддерживают сердечно-сосудистую систему и **клеточное** дыхание.

Ускоряют обменные процессы организма, способствуя сгоранию калорий. Они тонизируют **тело** и **разум**, укрепляют иммунную систему, обращают вспять процесс старения, сводя к минимуму риск развития атеросклероза коронарных сосудов. Монотонные движения, которые ты совершаешь при пробежках, приносят разуму и телу ощущение свободы. Независимо от возраста и рода физической деятельности заниматься ими следует в среднем **пять** раз в неделю.

Освоение нового на мысленном уровне также жизненно важно для здоровья твоего тела. Если твои действия, мысли, слова и чувства **скованы**, если ты **сдерживаешь** своё движение вперёд - тебя неизбежно ждут проблемы с **ногами, руками, глазами, ушами и носом**.

Любой дискомфорт в области бёдер показывает, что ты **боишься** продвинуться вперёд в принятии важного решения. Дискомфорт же в ногах **показывает**, что ты боишься перемен, которые помогли бы тебе изменить жизнь. Вероятно, перед тобой открывается новая возможность, а ты колеблешься, не решаясь ею воспользоваться. Пальцы ног связаны с мелкими

безполезнами волнениями о *будущем*. Волнения *никогда* не приносят пользы — они подобны *креслу-качалке*: дают иллюзию движения, но никуда не могут *привести*.

Любая болезнь *указывает* на то, что твои мысли не приносят пользы твоему истинному «Я».

Разве не замечательный инструмент твоё тело? Что бы ты ни чувствовал, делал, думал или говорил, тело тотчас просигналит тебе, *если* ты действуешь не в *своих* интересах. Тебе остаётся только воспринимать эти сигналы и *поступать* соответствующим образом! Это *Путь*, который ведёт тебя к совершенству, к *Любви*

Я уверен, ты *осознаешь* некоторые признаки *своих* физических потребностей. А что ты с ними *делаешь*?

Почему у тебя по-прежнему так много проблем, о которых говорилось выше? От одного только знания мало пользы, если ты не руководишься им в своих *действиях*.

Многие люди имеют знания, но продолжают *вести* нездоровый образ жизни, не приносящий им удовлетворения.

Причина? Они *не применяют* свои знания на практике. Они *пытаются* использовать свои знания, чтобы *повлиять* на других или *изменить* их, вместо того, чтобы заняться собственной жизнью.

Осознай же *Свою* огромную внутреннюю силу, и, возможно, *переживёшь* слабую или более значительную *трансформацию*.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

Прислушайся к своему ментальному телу.

Испокон веков человечество руководствуется своим представлением о том, что хорошо и что плохо, что правильно и что неправильно. К сожалению, это представление меняется от человека к человеку и определяется *индивидуальным* восприятием каждого из них. То, что человек определяет как «плохое», обычно основано на страхе. Однако, то, что пугает одного человека, может быть абсолютно не страшным для другого. То, что один интерпретирует как «плохо», другим может быть воспринято как «хорошо».

На самом деле, то, что часто воспринимается как «плохое», представляет лишь часть великого Божественного Замысла. Это своего рода урок, предназначенный для развития человека.

Можно привести безчисленное множество примеров, суждений на тему «хорошо» и «плохо». Есть, чтобы «подзаправить своё тело», — это «хорошо». Значит ли это, что мы будем здоровее, если станем *есть* ещё больше? Вовсе не обязательно. Так что же является критерием правильности и неправильности чего-либо?

Принимая внешние представления о том, что правильно и что неправильно, мы становимся рабами привычек и строим вокруг них свою жизнь.

Наша жизнь претерпела существенные изменения, наши ментальные процессы более *развиты*, чем у предыдущих поколений. Однако, мы продолжаем принимать представления, которые были более применимы к людям прошлого.

Если события и поведение окружающих *раздражают* тебя, *вызывают* у тебя чувство вины, страх, грусть и т.п., это происходит потому, что твой разум считает происходящее вокруг тебя «неправильным». Ты противоречишь своему истинному «Я».

Представление, которым нас пичкают, что Сатана есть зло, а Бог — добро, придумано людьми. Когда ты полностью осознаешь, что Бог и совершенство существуют повсюду, ты поймёшь, что Сатана и понятие «греха» — это выдумки, цель которых вселить страх. Признать зло — значит признать страх, что противоречит Универсальным Законам Природы. Бог есть Любовь. Там, где любовь, нет места страху.

Закон Божественного Порядка требует, чтобы человечество жило в мире и гармонии.

Человечество испытывает дискомфорт только тогда, когда его жизнь противоречит закону Природы.

Согласно Закону Причины и Следствия не существует хорошего и плохого — не существует ошибок — есть только жизненный *Опыт!*

Понятие «ошибка» — это ещё одно изобретение человека. Оно основано на том, чем кормили нас из поколения в поколение, ссылаясь на представления о «правильном» и «неправильном». Что если бы слова «Сатана, грех, плохо, неправильно, ошибка, мошенничество» и т.п. никогда не были бы придуманы? Если бы их не существовало — думал бы ты об этом? Те, кому кажется, что их знания выше Божественного Закона, выдумали *свои* собственные законы,

свой собственный словарь, который стал одним из столпов, созданных ими для поддержания собственной *власти*.

Планета нуждается сейчас в духовном развитии и внутреннем спокойствии, и мы начинаем понимать, что пришло *время* вернуться к простоте собственной природы. Ценности, методы, привычки и принципы, которые привели человечество к краю пропасти, *уже неприменимы*.

Правда относительна и зависит от восприятия отдельного человека. То, что является истиной для одного, вовсе не обязательно будет истиной для другого. У каждого своя степень развития и своё представление об «истине». Чем человек более развит духовно, тем больше он понимает, что не существует ни «абсолютной истины», ни правильного или неправильного — только *созвучие* с собственной душой. Вместо того, чтобы стремиться изменить окружающих, он принимает их *такими*, как есть, с их собственной истиной. Каждое новое переживание становится *уроком*, возможностью *Изменения*, возможностью *Роста*.

Когда у тебя устанавливаются слишком жесткие представления о том, что хорошо и что плохо, твои суждения о себе и о других становятся слишком суровыми. Ты теряешь «момент», теряешь *сейчас*, живя тем, как «должно быть...», могло бы быть», критикуя и осуждая. Когда ты стоишь в стороне и судишь, всё значительное и прекрасное в жизни проходит мимо тебя. Ты теряешь связь с силой и радостью момента и с

потенциальной жизненной силой, которую несёт следующий момент. Ты перестаёшь жить. Ты ощущаешь внутреннее напряжение и неудовлетворённость.

Ты выбрал способ жизни и приобрёл привычки, основанные на твоих представлениях о правильном и неправильном, не так ли? Это было, действительно, твоё решение или ты просто поддался внешнему влиянию? На чём основаны эти твои решения?

Наилучший пример внешнего программирования — твой сон. Обрати внимание на свой режим сна. Большинство людей придерживаются постоянного режима: каждый вечер они ложатся в постель примерно в одно и то же время, независимо от того, устали они или нет. Каждое утро они в одно и то же время встают, независимо от того, чувствуют они себя отдохнувшими или нет. Ты позволяешь часам диктовать тебе, когда ложиться спать?

Времена изменились, но режим сна остался прежним. *Прислушайся* к своему телу! Если ты устал, постарайся расслабиться. Если у тебя слипаются глаза, значит, ты нуждаешься во сне.

Начни осознавать свои привычки, задай себе вопрос: действительно ли это то, что тебе нужно?

Заметь, то, что пожинаешь, соответствует *твоему* намерению, а не самому совершённому действию. Научись не проявлять к себе излишней строгости. Признай, что ты совершенен настолько, насколько умеешь быть совершенным в данный момент.

Стремление к совершенству может быть очень полезным, но принимай себя и на *пути* к совершенству. Большинство людей плохо принимают самих *Себя*. Какое несчастливое состояние души! Проявляя недовольство собой ты всякий раз забываешь, что ты лучше, на что способен. Всегда помни, что ты находишься в процессе *развития* и будь великодушен по отношению к себе.

Каждый день, каждый час тебе предоставляются возможности чему-то научиться. Хватайся за любую возможность — все они перед тобой — и переделывай свою жизнь к лучшему.

Каждый раз, когда ты ловишь себя на мысли «я должен», остановись и скажи себе: «Нет, я не должен — я *выбираю* это. Я не обязан давать объяснения никому, кроме *себя*». Поступая таким образом ты любишь себя и действуешь согласно Великим Законам Природы и душевным законам.

Раздел 14. Эго.

«ЭГО» или тщеславие — тема, обсуждение которой большинство людей считают *неудобным*. Причина этого кроется в *страхе*. Итак, мы сталкиваемся с ним в течение всей своей жизни, пытаясь скрыть это под маской *Эго*. Значит, мы всё ещё желаем «контролировать» себя, чтобы не сдаться простоте и направляющей силе Божественного совершенства.

Мне *пока* не довелось встретить человека, полностью *оголевшего* своё *эго*.

Людей с сильным эго очень легко узнать — они постоянно стараются быть «правыми», обвиняя, критикуя и осуждая других людей, пытаясь их *изменить*, чтобы ощутить своё превосходство.

Их *иллюзорная* власть над другими компенсирует им *внутреннюю* нехватку силы. И, главное, — чем эгоистичнее кажется человек со стороны, тем больше страха он носит *внутри*. Эго — величайшая из ловушек — это основная *причина* соперничества, ненависти, интриг. Эго ожесточает сердца и *мешает* любить. Люди, ведомые эго, считают себя «победителями», тогда как на самом деле они *всегда* остаются в проигрыше.

Эгоист предпочитает компанию тех, кто во всём ему потакает. Если же эгоист совершает доброе дело, то *только* по каким-то скрытым причинам, с тайным желанием заслужить похвалу и восхищение.

Многие из нас берутся за что-то с самыми чистыми намерениями и ... обнаруживают, что *дело* заканчивается неудачей, — если действия отравлены эго. При этом мы *не осознаём* и не остерегаемся обоих видов тщеславия — *интеллектуального* и *духовного*.

Для *интеллектуального* тщеславия характерна уверенность, что ты *всё* знаешь, — не терпим, не принимаешь других высказываний, мнений, прерывая собеседника на полуслове. Человек говорит быстро и громко, делая *всё возможное*, чтобы безраздельно владеть вниманием окружающих, пока ему, наконец, не удастся *подчинить* их себе. Он должен быть всегда прав!

Другая типичная черта подобной личности — частое использование фразы «Я так и знал!»

Знания — глубоко *личная* вещь. Человек, обладающий знаниями, не считает нужным кричать об этом, а *делиться* ими только тогда, когда собеседник *попросит* об этом, когда он *открылся* для твоих знаний. Формирование этого процесса — *проявление Эго*.

Эго — это *заноза*, которая постоянно раздражает тебя, заставляя *осознавать*, что тебе ещё нужно долго расти.

Помни, что твоё *эго упрямо*. Оно делает *всё* возможное, чтобы выжить. Но, и ... не забывай, что оно напутано.

Скажи ему: «Уходи. Я больше не хочу тебя слушать» — и оно злое и обиженное начнёт сдавать свои позиции, *если* ты проявишь бдительность, чтобы сохранить *свои* позиции и *свою* власть.

Эго — это *экзальтация* низшего «Я» нашей личности в отличие от Высшего «Я» или индивидуальности, своего внутреннего Бога. Когда ты начнёшь развивать свою индивидуальность, эго теряет власть над тобой. Нужны лишь ежедневные, последовательные, мягкие, простые акты Любви — они укротят твоё эго.

Для *духовного* тщеславия характерно *показное* благояствие. Его часто проявляют люди, недавно вступившие на путь *личностного* развития. Не избавившись от своего эго, они, обнаружив то, что им кажется «правильным путём», *чувствуют* превосходство над теми, кто этого пути не знает. «Они ещё не просветлели, как Я» — вот мысль, которая занимает их голо-

вы на пути духовного роста. *Остерегайся* такого тщеславия, потому что оно *ложно*. Оно поднимает именно *То* развитие, которым ты сейчас наслаждаешься.

Все *Души* чисты — они лишь по-разному выражают себя. Помни: *состояние* подъема ещё не выражает, тем более не означает превосходства.

Человек, демонстрирующий своё *эго*, *привлекает* другие *эго*, которые по своей природе склонны к борьбе. Это хороший *Урок* для овладения *эго*: когда ты общаешься с человеком, который *во что бы то* ни стало жаждет сказать последнее слово, не старайся оставлять это слово за собой. Признай, что он держится за важные для *него* убеждения, которые являются *его* истиной. Согласись, что *он* может быть *прав*! Возможно, вы *оба* правы!

Если заглянуть глубже, *признавая* правоту другого человека, ты устанавливаешь контакт со своей *внутренней* истиной. Советую тебе в подобных случаях говорить: «Я признаю, что для тебя это очень важная точка зрения» — даже если ты её не понимаешь. Твой собеседник будет ошеломлён.

Противоположность *эго* — *скромность*. Но будь осторожен: многие люди, считающие себя скромными, на самом деле проявляют *ложную* скромность. Под её маской скрывается страх и *слабость*, которые *заставляют* таких людей легко идти на уступки. Дайте им немного власти — и сразу всплывёт на поверхность их тщеславие, напроць *вытеснив* «скромность». Если человек не может принять похвалу в свой адрес,

если умаляет свои таланты и способности, — такие *поступки* продиктованы ложной скромностью, которая есть другая *разновидность* *эго*.

Истинное «Я» полностью осознаёт свои таланты и способности и никогда не нуждается ни в том, чтобы скрывать их, ни в том, чтобы шумно их демонстрировать. Оно признаёт и *питает* их, не испытывая за это ни гордости, ни чувства вины.

Сравнивая себя с кем-либо, кто кажется тебе в чём-то выше тебя, ты должен *помнить*: Бог присутствует в каждом из нас.

Просто этот человек *выражает* свою Божественную Сущность *эффективнее*, чем ты. Ты поймёшь, что у других всегда можно многому *научиться*.

Тебе крайне необходимо научиться *осознавать* мотивацию своих поступков. Хорошенько разберись, *что* ценно для тебя. Когда твоя *душа* отправится в путешествие в иные миры, все последствия ты унесёшь *с собой*.

Осознание выше написанных строк могут серьёзно беспокоить тебя — особенно, если ты уже начал *понимать*, насколько сильно тобой *управляет* *эго*. Осознай это.

Продолжая питать своё *эго*, ты *лишаешь* пищи собственную душу. При хорошо откормленном *эго* душа страдает от голода. Так *что* для тебя важнее?

Мощное, разросшееся *эго* *высасывает* любовь из твоего сердца, и сердце становится «каменным». От этого состояния можно избавиться, направив *через* сердце поток любви.

Этот поток промоет его и *растворит* эго, и тогда сердце *оживёт* и начнёт опять работать в полную силу.

Ты, как и любой другой, сможешь вернуться к жизни. Это похоже на раковую опухоль, которая питается энергией сердца и *разрушает* любовь и покой. Так *дай* же *излиться* потоку любви и жизни.

Ты можешь разорвать ещё не все разорванные привязки в отношениях с другими людьми: твоё эго *заставляет* тебя колебаться, и ты не *решаешься* взяться за это всерьёз. Оно говорит тебе, чтобы ты не «уступал» и не признавал поражения. Попроси *прощения* и *предложи* свою любовь — *это* не означает ни победы, ни поражения! Признай, что и ты, и они делали лучшее из того, что *позволял* твой уровень осознания, и не сумели вовремя *выразить* свою любовь надлежащим образом. Сделай первый шаг прямо сейчас — от чистого сердца отпусти своё эго.

Разговор по душам очистит и поможет выразить любовь и признание, ибо любой, самый простой акт Любви исцеляет и преобразует человека. Любовь — главная исцеляющая сила.

Теперь тебе должно быть ясно, что *эго* выковано страхом, — страхом быть нелюбимым, отвергнутым, осуждённым или раскритикованным, страхом не оправдать ожидания (и в результате потерять нечто ценное для тебя). Когда ты находишься в компании эгоистичного человека, *постарайся* почувствовать страх и страдание, лежащие в *основе* его поведения. Он может пытаться *повлиять* на тебя или *запугать*,

навязывая тебе своё властное или *жестокое* отношение. Не *удивляйся* — он чувствует себя более неуверенно, *чем* ты. Отвечая ему, не обращай к своему разуму — ответь *сердцем*.

Раздел 15. Ложные хозяева.

В этом разделе хотелось бы рассказать о некоторых общеизвестных «ложных хозяевах». Прежде всего, ты должен окончательно *понять*, что существует только *один* истинный хозяин. И этот хозяин — твой внутренний Бог, твоя Божественная Сущность. В каждом человеческом существе живёт свой собственный хозяин.

Понятие «хозяин» словарём определяется как «тот, кто контролирует других или обладает властью над ними».

Но мы уже узнали, что контроль и власть можно объяснить страхом.

Испытывая страх перед кем-либо, ты *позволяешь* ему *стать* своим хозяином.... и перестаёшь *быть* хозяином самому себе. А такая податливость изрядно истощает энергию твою и приводит к хроническому *эмоциональному* состоянию, пагубному для твоего физического, эмоционального и духовного здоровья.

Ещё одним ложным хозяином, как ни странно, являются «новости». Запомни, что новости и прогнозы *создаются* СМИ. Их тщательно продумывают, чтобы удержать твой интерес.

Важно *отделить* себя от переживаний других людей и *признать*, что мы не несём ответ-

ственности за их жизни. Тогда мы будем *чувствовать* сострадание, не испытывая при этом *страданий*.

Власть и общественное признание — это всегда ложные хозяева. Если твои действия направлены на это, значит, ты раб внешних влияний и не управляешь своим внутренним «Я». У тебя отсутствует *связь* со своей Божественной Сущностью и истинной природой.

Часто ложными хозяевами становятся *материальные ценности*.

Жизнь в окружении прекрасных вещей — вполне нормально и полезно. Окружение играет большую роль. Однако, вовсе не полезно *позволять* материальным ценностям управлять твоей жизнью. Они *здесь*, чтобы *украшать* твою жизнь, а не руководить ею.

Научившись прислушиваться к своему телу, ты будешь настроен на его сигналы и потребности и сможешь наслаждаться здоровьем и целостностью, что является *нормальным* человеческим состоянием.

Болезнь является ложным хозяином для того, кто *воспринимает* такое состояние, как нормальное. Это не так. Естественное состояние тела — здоровое состояние.

Пожалуй, самым распространенным ложным хозяином для нас являются *деньги*. Они *управляют* практически *всеми* нашими решениями. А необходимость в них произрастает из *неуверенности* и *страха* остаться без них — именно *это* и позволяет деньгам *командовать* и *управлять* жизнью человека.

Деньги — это *энергия*, которую следует использовать по собственному желанию.

Если ты копишь деньги из страха, что тебе их может не хватить, и боишься с ними расстаться, это свидетельствует об отсутствии у тебя веры в Божественный Закон.

Относись к деньгам, как к солнечному свету: Солнцу всё равно, будут загорать на пляже *три* человека или *триста*, — оно будет *одинаково* светить в любом случае.

Деньги — это *форма* энергии: чем больше ты будешь позволять этой энергии циркулировать, тем больше её будет *поступать* в твою жизнь, тем больше она будет набирать силы, всё время *приумножаясь*.

Твоё представление о себе — твоё *ощущение* собственной ценности — определяется *Тобой*, и только *тобой*.

Раздел 16. Мысленные основы.

У ментального тела множество потребностей и о некоторых из них хотелось бы поговорить в этом разделе. Невозможность удовлетворить любую из этих потребностей негативно сказывается на *твоей* физической, эмоциональной и, *особенно*, духовной жизни. Самой важной потребностью является потребность *в правде*.

Правда — это ключ к свободе, она дарит тебе духовный подъём и расширяет твои вибрации. Твоё подсознание реагирует на ложь, как на насилие над внутренним «Я». Сталкиваясь с ложью ты всякий раз испы-

тываешь неприятное чувство. Тебя действительно волнует: ты не можешь избавиться от **дискомфорта**, скрывая его.

Быть скромным и «искренним» означает думать, говорить и **делать** одно и то же.

Искренность, Справедливость, Индивидуальность и Уважение — все они имеют первостепенное значение для поддержания твоего здоровья. Они нужны твоему ментальному телу в той же степени, в какой воздух необходим для выживания физического тела.

Целостность означает личную честность и независимость. Или законченность и единство. Или «что снаружи, то и внутри».

Кстати, причиной часто ощущаемого запаха изо рта часто бывают постыдные, хотя и не осознанные мысли, которые человек **никому** не хочет открыть. Он «чувствует» себя «грязным» изнутри. Его Сверхсознание этим запахом сообщает, что **пора** «очистить свои действия».

Жизненно важную роль играет **предназначение** или **смысл** существования. Ты должен **питать** свою душу — реализовать свои творческие способности и **черпать** силы из **собственного** источника жизненной энергии. Так заставь же свою кровь **циркулировать**, чтобы в тебе **закипела** жизнь!

Если ты не знаешь, **что** могло бы тебя вдохновить, подумай и **создай** себе **Цель**!

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ПРИСЛУШАЙСЯ К СВОЕМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ТЕЛУ.

Раздел 17. Эмоциональное выражение.

На основе выполнения всех вышеприведённых советов у тебя уже несомненно должен был произойти определённый **эмоциональный** сдвиг.

Понятие «эмоция» определяется как «сильное переживание». Сюда входят грусть, ощущение счастья, страх, сопереживание, сожаление, ненависть, гнев, радость, восторг и многое другое.

Незамеченное или неправильно выраженное любое из этих переживаний приводит к **разочарованию**, крайнему волнению и заблуждению. Все эмоции — это **реакция** на внешние раздражители. И самой сильной эмоцией является **страх**.

Отрицательные эмоции **высасывают** твою энергию, **понижая** уровень вибраций энергетического поля.

Положительные эмоции **усиливают** это поле благодаря **связям** с другими положительными полями и их **совместному** действию. Вот почему Любовь исцеляет, а ненависть разрушает — и сила **воздействия** напрямую зависит от силы **переживания**.

Что значит «выразить» эмоцию? Об этом говорят многие, но никто не говорит, как это сделать. Надо кричать, плакать, бить посуду? Что делать?

Предлагаемые советы помогут тебе **выражать** свои эмоции, не причиняя никакого вреда людям или вещам, которые тебя окружают. Пой-

ми, ты не сможешь *справиться* ни с одной эмоцией, если не сумеешь её *выразить*.

Один и тот же раздражитель (внешний) продолжает *испытывать* тебя, пока ты не перестанешь на него *реагировать*.

Сколько эмоциональных ситуаций, начиная с самого детства, возникали в твоей голове снова и снова только потому, что ты не был *готов* правильно себя выразить? Эмоции подавлялись, а ты, чтобы успокоиться, поступал подобно большинству людей: что-нибудь *съездал* или *выпивал*, чтобы достичь эмоционального комфорта, принимал что-то успокоительное, чтобы отвлечься и ... расслабиться.

Когда ты, испытывая гнев, притворяешься, что ничего не происходит, это не приносит тебе пользы. Это помогает *отвлечься* или *проигнорировать* свои чувства. Притворяться, что *это* тебя не волнует, — самая большая *ошибка*.

Другая общепринятая реакция — «свалить» всё на кого-то *третьего*. Пойми, тот, на кого «сваливают», не получает ничего, так как он постоянно *позволяет* другому *питаться* его энергией.

Решение простое. Если «сваливают» на тебя, терпеливо *выслушай*, а потом скажи: «Что ты намерен сделать, чтобы решить эту проблему?» Ответ, скорее всего, будет таким: «А что я могу сделать? Это их вина — я ничего не могу с этим поделать». После этого деликатно объясни этому человеку, что тебе больше не интересно выслушивать его проблемы, потому что в них, очевидно, он черпает силу и находит удовольствие. Не позволяй ему *вкладывать* твою энергию в его проблемы.

Обсуждение своих проблем с единственной целью *почувствовать* себя после этого лучше, называется «сваливание».

Поделиться же чем-то, пусть даже неприятным, чтобы *найти* решение или *изменить* ситуацию, очень полезно.

«Делясь» с другим человеком ты ничего от него не ждёшь и не перекладываешь ответственность на него. Вот что важно для супругов — *научиться* по-дружески делиться положительными и отрицательными переживаниями.

Чтобы правильно выразить любую эмоцию и разобраться с ней, *определи* её и постарайся отнестись к ней объективно.

Худшее, что ты можешь сделать, — это *подавить* или проигнорировать свои чувства, притворившись, что для тебя это ничего не значит.

Запомни: подавленные эмоции сплошь и рядом проявляются в виде *ожирения* или *болезни*. Непроявленные эмоции *оседают* в клетках тела и *изменяют* происходящие там химические процессы.

Выплакаться, отправиться на прогулку или на спортивную площадку *всегда* лучше, чем пытаться подавить их. Но это не раскрывает их причины. Ты будешь *продолжать* реагировать на всё, что вызывает у тебя эту конкретную эмоцию, пока не *разберёшься* в причине и не уничтожишь «пусковой механизм».

Энергетический центр эмоций расположен между пупком и областью сердца. По мере того, как мы становимся старше и *накапливаем* большой эмоциональный багаж, объём нашей талии

увеличивается. Мужчины чаще «проглатывают» свои эмоции, чем женщины — они не позволяют себе их выражать.

Расслабься и возьми ответственность за спокойствие своего ума. Тогда никто не будет казаться тебе таким уж важным. Даже если ты с кем-то не согласен, это больше не окажет на тебя такого влияния, как раньше. Что за облегчение!

Раздел 18. Эмоциональные основы.

Существуют *семь* фундаментальных потребностей, которые следует удовлетворять для поддержания оптимального эмоционального здоровья. Рассмотрим их в порядке важности. Чем больше *питания* будешь давать своему эмоциональному телу, тем скорее научишься *владеть* эмоциями.

Душу питает *красота*, которую мы видим своим внутренним и внешним зрением, которую воспринимаем сердцем. Она успокаивает разум и позволяет расслабиться физическому телу.

Красота *излучает* вибрации более высокого уровня, чем нечто уродливое или обыденное. Тебе, несомненно, знакомо пьянящее чувство, которое возникает, когда ты видишь что-то потрясающе красивое, что трогает тебя, проникая в самую душу.

Как и любая реальность, красота определяется нашим восприятием. Каждое мгновение и любые обстоятельства твоей жизни предоставляют возможность пережить прекрасное. На-

слаждайся этими переживаниями, пока твоё сердце не наполнится. Тогда и твоя жизнь станет полнее и богаче. Начни с пищи, которую ты ешь, с одежды, которую ты носишь. Выбирай качество, а не количество. Помни, твоя *кожа* — самый крупный орган тела, и она очень чувствительна к тому, что с ней соприкасается.

Прими решение: с *этого* момента руководствоваться внутренней и внешней красотой, принимай все комплименты, не говоря в ответ ничего, чтобы их умаляло.

Выражением твоей индивидуальности, твоей сущности служит *творчество*. Отсутствие в жизни творческого выражения отрицательно сказывается на здоровье.

Каждый человек должен творить. При любой работе подходи к ней с выдумкой. Делай для *Себя*. Будь самым собой. Выражай *Себя* — и качество твоей жизни резко улучшится. Создавай свою жизнь *Сейчас*.

Уверенность — это способность выражать себя и открываться другим людям без страха, что тебя осудят.

Важной эмоциональной потребностью является *принадлежность* — ощущение того, что ты являешься «частью чего-то»: группы, сообщества, семьи. Это придаёт силы и вызывает ощущение, что всё в порядке.

Надежда - свет в конце туннеля. Постарайся понять, что всё в твоей повседневной жизни всегда делается к лучшему.

Если ты идёшь вперёд и растёшь, то у тебя **внутри** и в твоей жизни в целом будет больше света, больше тепла, больше любви. Никогда не теряй **Надежды**.

Помни, что источником всего на Земле служит **энергия**.

Во что ты вкладываешь свою энергию, то ты и получишь. Вложенное будет расти, и ты получишь ещё больше, но никогда не можешь получить меньше, чем вложил. Чем больше ты позволяешь циркулировать своей энергии любви и надежды, тем ощутимее будет вознаграждение. Нам необходима **связь** друг с другом!

Твои **Цели** и **Задачи** имеют решающее значение. Если ты живёшь, не ставя перед собой никаких задач, то жизненная энергия **застаивается** — она перестаёт течь, потому что течь ей просто **некуда**! Наличие цели **повышает** качество твоего существования — оно превращается в **Жизнь**.

Ставь перед собой конкретные цели — в том числе, и грандиозные. Лучше чуть-чуть недополучить от крупной цели, чем сполна получить от **малой**.

Не бойся ставить перед собой цели — ты можешь их менять. Необходимо хорошо понимать разницу между целями и желаниями. Цели вырастают из желания: начав действовать, ты превращаешь желание в цель.

Мечта становится реальностью, когда ты превращаешь её в свою цель.

Сохраняй гибкость. Она нужна тебе, потому что дорога к достижению цели не будет идеально прямой. Идя по ней, ты можешь встретить много благоприятных вариантов. Держи глаза и уши открытыми и сохраняй открытым разум. Решив бросить какую-либо затею, не позволяй другим людям заставить тебя продолжать.

Если ты не ставишь перед собою задач, если у тебя нет цели, ты всегда будешь ощущать нехватку энергии.

Научившись удовлетворять свои эмоциональные потребности и подпитывать эмоциональное тело, ты постепенно овладеешь своими эмоциями и станешь **хозяином** своей жизни.

Раздел 19. Духовность и внутренний мир.

По-настоящему духовный человек понимает, что другие люди — это **его** зеркало. Это глубокое и удивительное открытие становится спасательным кругом для твоего развития. Осознав это, ты замечаешь: чем больше любви и красоты ты видишь вокруг себя, тем больше любви и красоты отражается у тебя внутри. Когда ты по-настоящему понимаешь и принимаешь, что **всё** вокруг устроено именно так, как «должно быть», тебя охватывает **покой**. Попробуй представить, на что был бы похож наш мир, если бы все мы умели **видеть** Божественную Сущность и совершенство в любом человеке.

При рождении наших душ каждому из нас была дана **мозаика** — одинаковая для всех. Но

поскольку каждый из нас уникален, то каждый собирает эту картинку по-своему. В конечном счёте, чтобы пройти весь путь развития, мы должны собрать её полностью. Любая твоя реакция на увиденное в другом человеке определяется твоим неприятием этого в себе. Оно находит в тебе отзвук, потому что ты *отождествляешь* себя с ним — будь то особенность поведения или черта характера.

Твоё сверхсознание посылает тебе сигнал: если что-то раздражает тебя в другом человеке, ты *должен* найти это в *себе* и разобраться. Научившись уважать себя, ты сможешь уважать других. В других, словно в зеркале, ты увидишь красоту, которая будет отражением твоей собственной внутренней красоты. Учись выражать собственную красоту.

Если кто-то попросит тебя о помощи, сделай всё возможное, чтобы помочь. Мы здесь для того, чтобы вместе расти, но, прежде чем позволить себе войти в дверь, убедись, что она открыта. Сначала спроси у человека разрешения.

Все формы жизни во всей Вселенной суть выражения Бога. Каждому живому существу присуще врождённое понимание Божественного Закона — только человечество *утратило* с ним контакт и вынуждено учиться *заново*.

Особенностью человеческого существа (его духовного развития) является умение жить «здесь и сейчас». По мере того, как темп жизни в нашем мире возрастает, делать это становится всё труднее и труднее. Всё, на что способно большинство из нас, — это «держаться». И мно-

гие предпочитают «держаться» за прошлое. Оглянись вокруг! Везде накопленный хлам! Спроси себя, за что ты, действительно, держишься, и научись отпускать.

Ты приобретёшь энергию, которая не находится в движении, используется неправильно. Это простой закон Пустоты — для новых вещей и идей нужно *расчищать* место. Чтобы ты мог действовать, твоя энергия должна быть сосредоточена на *сейчас*.

Научись думать в таком порядке:

1. — *Быть*
2. — *Делать*
3. — *Иметь*.

Вместо «иметь, делать, а потом уже быть». Мысли так: «Будь счастлив, делай, что хочешь сделать, и ты получишь *То*, что хочешь получить».

Новая эра основана на философии Бытия, а не *Обладания*.

Освободиться от всего, чем ты владеешь — ещё не решение вопроса. Решение заключается в том, чтобы *освободиться* от своей привязанности к вещам и старым идеям. Освободись и *расти*, чтобы сфокусироваться на счастливом бытии — *Сейчас*.

Ты становишься тем, что ты думаешь, — ты создаёшь свою действительность. Собери свои ресурсы, держись твёрдо и найди точку равновесия. Будь *Собой* во всём своём совершенстве, и всё будет так, как должно быть. Тогда ты сможешь уверенно двигаться вперёд к своим целям, к осуществлению всего, о чём *мечтаешь*!

Доверься своей внутренней божественности, пусть она направит тебя. Помни, когда случается что-то «неприятное», — это *опыт*, через который тебе необходимо пройти. Это сигнал со стороны твоего сверхсознания, что в мыслях, речах или делах ты вступишь в противоречие с Законом Любви! Это твоя Божественная Сущность слегка подталкивает тебя локтем, чтобы ты не сбился с пути. Во всех делах всегда руководствуйся своим сердечным центром — и в твоей жизни будет происходить только хорошее.

Слушание своего внутреннего «Я» поможет тебе успокоить ум, и ты сможешь услышать внутренний голос своего Сверхсознания. Это очень важно для твоего развития.

Тебя наполнит такая любовь к своему телу, ты ощутишь такое единство с ним, каких ты никогда не мог себе представить. Ты поймёшь, что *тело* — *дом* твоей души и, чтобы выразить ему свою благодарность, станешь лучше заботиться о нём. Тело начнёт освобождаться от накопленных стрессов — поблагодари его за это.

Не жалея времени, чтобы открыть себя, свои способности и таланты. Помни, ты есть проявление Бога.

Заключение.

Жизнь на Земле — великая привилегия, возможность пройти школу любви. Каждый момент жизни совершенен, поэтому прожить её нужно в полную силу.

Старайся делать максимум того, что ты можешь сделать. Тогда твой путь к достижению духовных целей будет более коротким и не таким болезненным. Школа жизни похожа на обычную школу: если ты зря тратишь время и отказываешься учиться, то будешь опять и опять возвращаться в тот же класс, пока не поймёшь всё как следует.

Когда ты научишься видеть Бога во всех и во всём, остальное само станет на свои места. Ты больше не будешь рабом своего эго. Излучая здоровье и счастье, ты сможешь наслаждаться взаимоотношениями с другими людьми и самим собой.

Чем больше ты будешь выражать своего внутреннего Бога, любя себя и других, тем сильнее твой внутренний свет будет излучаться наружу - в мир. Ты станешь источником света, любви и служения другим — ты станешь подарком Бога для каждого, чья жизнь пересечётся с твоей.

Я от всего сердца желаю тебе, чтобы твоя жизнь была полноценной и увлекательной, чтобы ты мог наслаждаться ею вместе с другими людьми. Может быть, ты, наконец, испытаешь покой и счастье, которых по-настоящему *заслуживаешь*.

В добрый путь.

До встречи.

Октябрь 2006 год.

Я ИСПОЛНЯЮ СВОИ ЖЕЛАНИЯ.**Часть 1.****1. Я ПРИВЛЕКАЮ УДАЧУ
И ЗДОРОВЬЕ.**

Дорогие мои друзья, последователи. Я приглашаю всех желающих отправиться в сказочную и изобильную страну знаний и исполнения желаний. Вы готовы? Подумайте, ГОТОВЫ ли вы, ибо путешествие это ДАЛЕКОЕ и оно потребует от нас настойчивости, смелости, веры в это ДЕЛО и оптимизма.

Как говорят: за всё надо платить. Верно, плата за данное путешествие — *обещание* оставить все страхи, сомнения, беспокойство, тревоги, печали, зависть, грусть, ревность и отчаяние за жилым домом. Это больше не для нас. Ваше решение — самое главное *условие* для сказочного путешествия.

Если решили оставить *всё* это — добро пожаловать. Ждут нас испытания и радости, знания и мудрость, сила и могущество.

Сейчас выберите себе милых сердцу попутчиков... Первые знакомства.... и первая из наших долгих бесед.

Итак...

**Глава 1. Освобождаемся от пут
всевозможных болезней.**

Начнём мы наш первый разговор с того, *что* является важным фактором в великом искусстве жизни — *быть* здоровым. Овладение психологией *здоровья* — это одна из многих задач, наступившей эпохи Водолея.

Осталось только научиться этому искусству. Некоторые владеют им виртуозно чуть ли не с рождения, а вот *большинству* приходится осваивать науку здоровой жизни почти всю жизнь. Доказательством этому служит значительное количество людей, живущих с «букетом» различных заболеваний.

Первый признак того, что человек не в ладу со здоровьем, это когда он стесняется говорить о нём. А уж если начинает разговор с таких, например, слов: «С моим-то здоровьем нечего и думать о ...». «А мне много его и не надо...». «Живу тихо, но зато сплю спокойно...» - сразу становится ясно, что здоровье ещё не скоро придёт в гости к данному человеку. *Почему?* Да потому, что он *не привлекает, а отталкивает* его именно этими *утверждениями*.

Запомним основные правила, *позволяющие* направить энергии здоровья в свою сторону, *привлечь* это здоровье в свою жизнь.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: Энергии здоровья надо *Любить*, тогда они ответят нам взаимностью.

Энергия развития направляется *туда*, где есть *радость* и *наслаждение*, будем же помнить об этом, ибо.... чем больше мы радуемся, тем больше приближаемся к Божественным светлым силам, а именно к Творческим Силам Вселенной.

Где же брать силы радости, если кажется, что весь мир *против*, а здоровья не хватает даже на основные потребности?

Поверим, — всегда, пока человек жив, возможны перемены к лучшему. Возраст и образование тут ни при чём, *важна* только наша *решимость* и *готовность* к переменам в жизни.

По какой-то пока не известной мне причине, процесс получения и «транжирования» здоровья у многих связан с чувством **вины**. И именно **это** тормозит приток здоровья в нашу жизнь.

Поверьте мне, здоровье - это не зло, это энергии, которые можно направить как на добрые, так и на злые дела. И только от нас зависит, что мы будем делать, **получив** их.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: Здоровье надо беречь умно, а расходовать экономно и получать его с **удовольствием**.

Превратите процесс утренней или вечерней пробежки — в **праздник**, а уж если вы бежите ради **себя**, для своего здоровья — вам просто полагается излучать радость.

Если вы начинаете **осознанно** относиться к своему здоровью, то любое взаимодействие с ним можно превратить в ритуал по привлечению здоровья в вашу жизнь. Пробежки я считаю прекрасным упражнением для того, чтобы ещё раз **прочувствовать** своё реальное состояние. Не думайте, что это сказки. Во-первых, сказки имеют обыкновение **сбываться**, а во-вторых, вы сейчас, в этот самый момент **тренируете** своё подсознание на **позитивное** отношение к здоровью всегда и везде, вне зависимости от условий.

Настоящий волшебник — это просто человек с отлично **натренированным** сознанием и подсознанием, свободным от негативных ограничений. О чудесах, которые мы можем совершать, используя силу нашей психической энер-

гии, или энергии сознания, мы поговорим чуть позже, а пока возьмём себе за правило: всегда расходовать или обретать здоровье с хорошим настроением. И, позвольте напомнить, что **Океан** начинается с **Капли**, поэтому будьте рады и благодарны **любим** проявлениям здорового образа жизни.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: **Программируем** себя только на счастливую и здоровую жизнь.

На мой взгляд, человеку иногда очень тяжело сделать самый первый шаг. Пожалуй, человеку совсем не хочется признать тот факт, что он сам несёт полную ответственность за своё реальное положение. Настолько не хочется, что легче жить по-старому, цепляясь за отжившие догмы. Но ведь в них так уютно, что вылезать на свет Божий нет никакого желания.

Сделайте свой выбор. Осознайте, наконец, что только исключительно ваш разум, ваши мысли о самом себе и о жизни **создают** вашу действительность.

Что на этот счёт подумают люди, пусть вас волнует меньше всего. Это ваша жизнь, за которую несёте ответственность вы, это во-первых.

А во-вторых, тот факт, что приходится по крупницам собирать здоровье, зависит исключительно оттого, что в своё время вы постоянно **программировали** свой мозг на ограничения в обретении здоровья, на неизбежность болезней, что сегодня и пожинаете.

Выбирайте, готовы ли вы, не откладывая ни на минуту, прямо сейчас решительно сказать: «Я объявляю войну болезни, серости и грязи!»

Я выбираю жизнь, достойную меня и наполненную всяческими благами!»! или же остаётесь позади, наблюдая, как другие наслаждаются всем тем, что может дать жизнь. Выбор за вами, ваша воля священна.

ПРАВИЛО ЧЕТВЁРТОЕ: *Начинайте!*

Я уже вижу, как в голове скептиков начинает возникать мысль, что возможно, и не так уж безнадёжно тупыми были мои разговоры о Новом сознании, о создании Позитивных, Творческих мыслей, изменяющих действительность, когда они видят, насколько изменилась жизнь их товарищей и единомышленников к лучшему. А у них, у скептиков, как правило, либо ничего не меняется, либо меняется в худшую сторону.

Только не думайте, что недостаток времени — это хорошая отговорка для того, чтобы не заниматься своим развитием. Времени можно найти массу — было бы желание. Вы едете в трамвае, делаете уборку дома — всегда можно использовать свободные драгоценные минутки для *сознательного* настроя на собственное благополучие. Научитесь максимально использовать время для своей пользы.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: *Если* вы меняете свои *убеждения*, меняется *качество* вашей жизни.

Делайте то, что подсказывают вам новые убеждения. Будьте сами для себя прожектором, освещающим ваш собственный путь.

Перемены к лучшему начинаются в голове. Как только человек выбирает для себя достойную жизнь, его поступки будут соответствовать внутреннему состоянию.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: *Начни* изменения с *Себя*.

Запомните основное правило психологии здоровья: *Всегда*, в любом возрасте, в любой день и в любой стране вы можете начать *Новую* жизнь. Ваши возможности безграничны. Важно одно — ваше *Решение*. Вы решили, что болезни, ограничения и серость не для вас? Отлично, тогда прошу за нами.

Цель наша — здоровье, радость, любовь и свет. Считайте, что мы её уже *достигли*. Самое смешное, что это так и *Есть*.

Заканчивая разборку полного освобождения от пут болезней, давайте внимательно посмотрим, какие ещё сорняки нашего подсознания надо нам выполоть, прежде чем сеять новые ростки.

Один из самых больших из них — *Страх*. У него разные виды. Перечислим некоторые:

- страх перед будущим,
- страх, что ты недостойн что-то получить,
- страх потерять то, что имеешь, и, наконец,
- страх перед исполнением своего желания.

Да-да, как это не покажется странным, человеку свойственно *Останавливаться* перед самым исполнением своего желания.

Великий Космический Закон «Подобное к подобному» работает таким образом, что к человеку, испытывающему страх, ПРИТЯГИВАЕТСЯ именно то, *Чего* он боится. Так что быть смелым — намного выгоднее.

Предлагаю простую, но весьма эффективную технику по *избавлению* от страхов. Каждый раз, когда вы чувствуете присутствие этих ядовитых

монстров, - говорите им твёрдо: «Нет, нет и ещё раз нет!». А потом, быстренько поместите на *Их* место картины *положительные*, наполненные гармонией здоровьем и светом, и скажите этим мыслям : «Да, да, да !» Вот так, коротко и ясно.

Иногда самые простые слова дают самые быстрые положительные результаты.

Глава 2. Открываемся навстречу здоровью.

Давайте будем считать, что *основные* негативные, вредоносные мысли уже давно за бортом, а если какие-нибудь и появятся, мы будем расправляться с ними по ходу нашей беседы.

Теперь мы, общаясь, начинаем вдыхать полной грудью чистейший свежий воздух. Кстати, о воздухе, - вы никогда не задумывались, что его очень много, так же, как и воды и звёзд на небе, на которое мы любимся?

Пробовали ли вы сосчитать песчинки на пляже, удивлялись ли бесконечному *разнообразию* узоров снежинок?

Здоровье — сущность Природы. Мы — часть Природы. По закону Подобия, такое же здоровье *во всём* должно присутствовать и в нашей жизни. *Должно*, но не присутствует, во всяком случае, *не у всех*. А знаете *Почему*?

Потому что обычному человеку, незнакомому с основами психологии здоровья, свойственно концентрировать своё внимание на том, что он не имеет, а не на том, что имеет.

Истина заключается в том, что Творческие Силы Вселенной с превеликой радостью *умно-*

жают всё, на чём мы концентрируемся. Поэтому, сосредотачиваемся на том хорошем, что у нас есть. Постараемся не бояться ограничений, неудач, *верьте*, что всё хорошее придёт к нам. Обязательно придёт!

А начинать надо, как всегда, с малого. Возьмём себе за правило *радостно* принимать все дары Вселенной — будь то приглашение на обед или просто аромат куска свежего хлеба. Вдыхайте его, наслаждайтесь им. Не печальтесь, что на этом хлебе нет *пока* чёрной икры, а с благодарностью принимаем то, что нам *дают*. Если нам дают немного, и мы возмущаемся: «Как же так, это всё? «— это мышление ограничивает нас. Лучше сказать: «Принимаю с благодарностью», и тогда нам дадут *больше*, а потом ещё *больше*....

Умение радостно воспринимать характеризует человека, стоящего на высоком уровне развития сознания

Выпалываем сорняки психологии болезни.

Правило 1. Слушайте тех, кто добился успеха, а не принимайте указаний от неудачников.

Если хочешь быть здоровым — умей находить и *Создавать* здоровье в своей жизни.

Натренируем свой глаз *видеть* успех и удачу вокруг нас.

Стараемся общаться с удачливыми, успешными людьми — это очень *полезно*.

Если вас окружают люди, негативно настроенные, неудачливые в делах, подумайте, не вы

ли их *притянули*? Великий Космический Закон «Подобное к подобному» действует всегда.

Ах, как многие любят *понять* и *пожаловаться*, не сознавая, что *притягивают* всё больше и больше подобной энергии к себе.

По настоящему здоровые люди всегда *ищут* жемчужину будущих радостей в самые критические моменты. Они буквально создают себя каждый день заново, *накапливая* драгоценную энергию здоровья.

Говоря об энергии здоровья, нельзя не упомянуть об одном из *главных* её источников, видимых нашему глазу - о Солнце.

Древние римляне считали золото концентратом солнечного света и почитали *священным*.

Правило 2. Распознаём преграды, открываясь потоку здоровья.

Что надо сделать в первую очередь? Начать *контролировать* все свои мысли и высказывания по отношению к здоровью. Дело в том, что если мы *позволяем* себе негативные мысли по отношению к своему здоровью, то его у вас, скорее всего, не будет.

Подумаем, какие ещё энергетические сорняки (мысленные) могут мешать нашему здоровью. Можно дать некоторые подсказки:

Зависть. Если вы чувствуете, что ваше отношение к другу детства значительно ухудшилось после того, как он переехал в шикарную квартиру — будьте *осторожны*! Это зависть. Испытывая это явно негативное, разрушительное чувство, вы *демонстрируете* Творческим Силам Вселенной всю неприязнь к успеху других.

Скупость или ещё одно её проявление — стремление *проехаться* за чужой счёт. В нашей жизни нет мелочей. Каждое действие влечёт за собой целую цепочку причинно-следственных связей.

Вырабатывается ещё такой вот стереотип, что усилия по наработке здоровья тратятся не на удовольствие от его получения, а на быстрое его приобретение. То есть, человек напрягается, но ведь быстро же....

Это не верный путь! Существует удивительно тонкая связь подсознания с энергиями здоровья. Энергии *хотят*, чтобы вы получали от них *удовольствие*! Поговорку «Числом побольше, а временем поменьше» надо оставить за бортом нашей жизни, направляемой на обретение Любви и Радости. Как раз *наоборот*: пусть меньше, но лучше. Вот это правильно.

Глава 3. Утверждаемся в царстве благополучия.

Мы с вами в прямом смысле слова строим сейчас своё будущее. Каким оно будет, зависит только от нас.

А действует всё тот же великий Космический Закон — «Подобное к подобному». Вы видели когда-нибудь, как капельки масла собираются вместе на поверхности воды? Особенно это заметно, если капнуть несколько капель эфирного масла в тёплую воду. Сначала капельки существуют сами по себе, а затем одна при-

тягивает другую к себе, потом эти две — третью, до тех пор, пока не собираются вместе! И это уже не капельки, а большое масляное пятно. Что это значит? А то, что мысли о процветании делают нас здоровыми, а мысли о неудачах — соответственно.

Золотые правила здоровых людей

Правило 1. Утвердитесь в своих мыслях о крепком здоровье. Это очень серьёзный этап. Каким-то немисленным образом настрой, убеждённость человека в собственной удаче делают его успешным!

Единственный путь добиться чего-либо — это *представить*, что это у тебя уже есть. Миллионерами и лидерами случайно не становятся, а только в результате абсолютной уверенности в том, что не преуспеть просто невозможно.

Наши мысли должны быть направлены *только* на позитивный исход событий. Возьмём за правило закладывать в наше подсознание — *новое* видение себя. Новый Светлый образ себя. Никогда не сдаваться и не считать себя неудачником. Безжалостно изгоняем мысли об ограничениях, возможных неудачах и энергетических кризисах. Это не для нас. Нас это не касается. Отныне мы создаём Новую реальность и утверждаемся в ней с каждым днём.

Трудно только начать. Начнём прямо сейчас, и тогда мы сразу приблизим к себе нашу Новую жизнь. Как поддерживать самого себя на этом пути?

Правило 2. Общаться с единомышленниками.

Когда мы общаемся с теми, кто думает так же, как и мы, начинаем буквально *парить* над землёй. Кстати, именно такое парение и приближает нас к осуществлению нашей мечты. Мы, вдохновляя друг друга, создаём мощное позитивное поле вокруг себя, которое усиливает во много раз все наши мысли, все наши желания. Не боимся мечтать, не боимся показаться смешными.

Главное, что мы *Знаем, Что* мы делаем, и даже мысли не допускаем о возможности неудачи. Любое препятствие только раззадоривает и прибавляет уверенности в реальности достижения цели.

Хочу, однако, предостеречь вас от возможной ошибки. Не думайте, пожалуйста, что если вы живёте далеко от друзей и последователей и у вас нет возможности с ними пообщаться, то всё пропало. Нет, говорю вам. Время, когда нужно было прикоснуться, приобщиться, уже прошло. В Новой Эпохе мы, и только мы *Сами* можем творить маленькие и большие чудеса в своей жизни.

Моя задача — *помочь* вам в этом и *укрепить* веру в самих *Себя*. Мы все едины, поэтому, если это смог сделать кто-то, вы тоже можете сделать это.

Наполнитесь верой и убеждёностью, укрепите в своём сознании *Образ* самого *Себя*, как человека удачливого, успешного, и вы увидите, как начнут потихоньку распахиваться невиди-

мые двери, как всё больше и больше людей станут доверять вам, а здоровье перестанет быть проблемой.

Люди это чувствуют. Им это нравится, и все начинают работать на вас. Так просто, как всё гениальное.

Правило 3. Если вы знаете больше других, это не значит, что вы — лучше.

Некоторые впадают в такое состояние эйфории, когда знакомятся с правилами Новой жизни, что *начинают* высокомерно относиться к тем, кто ещё не знает этих правил. Не делайте этого! У каждого свой путь. У каждого своё время. Если вы, желая ускорить процесс формирования бабочки в коконе, будите ковырять этот кокон, то бабочка погибнет. Плод должен *созреть*. Если вы видите, что человек настроен явно негативно и *упорствует* в своих взглядах, не навязывайте ему своё новое мышление и уж тем более не презирайте его. Единомышленников мы чувствуем сразу. Рыбак рыбака...

Будьте примером для других, а не строгим цензором. Если вы будете светить достаточно ярко, то рано или поздно люди к вам потянутся, и вот тогда вы расскажите им то, что знаете. Помните поговорку: «Насильно в рай не тянут».

Почему я обращаю внимание на это? Да потому, что здоровая самоуверенность и высокомерная амбициозность не имеют ничего общего!

В наше время всё совершается очень быстро, особенно у людей с развитой энергетикой. Каждое слово, каждую мысль следует контролировать, чтобы, не дай Бог, не нанести вред другим.

Добрый и приветливый быть выгодно! Поощряйте людей, подчёркивайте их достоинства, говорите комплименты, и вы будете направлять светлые потоки здоровья к себе.

Правило 4. Ваши убеждения формируют вашу жизнь.

Ещё раз напомним себе — ТО, во ЧТО вы верите, становится реальностью для вас. Проанализируйте свою речь. Старайтесь найти в ней программы, которые вы невольно закладываете и найдите отражение этого в реальности.

Никогда нельзя говорить: «Я попытаюсь...», так как в этих словах уже *заложена* большая вероятность *неудачи*. Вместо этого надо говорить: «Я сделаю».

Один нюанс. Иногда бывает, действительно, критическое положение со здоровьем. Многие через это проходят. В этот момент, если вы станете сразу утверждать, что здоровы, то подсознание будет отчаянно сопротивляться этому. Оно всё время будет крутить пальцем у виска в вашем воображении и спрашивать, насколько вы здоровы. Поэтому лучше будет сказать так:

- Я принимаю позитивные перемены в моём реальном положении.

- Я открываюсь навстречу здоровью в моей жизни.

- Я *доверяю* своей жизни. Она приносит всё, что мне нужно каждый день.

Многие психологи советуют составлять список своих убеждений. Как показывает практика, это не делает никто. Почему — *загадка*. Так что пусть ваше ближайшее окружение будет на

первых порах **контролировать** вас, а уж потом вы и сами привыкните мыслить **позитивно, творчески** и широко. Помните, что каждый живёт в том мире, который он создал своими мыслями.

Правило 5. Если хочешь стать звездой, считай себя звездой.

Правило применимо ко всем отраслям нашей деятельности. Важно осознать, впитать в себя одно: здоровья можно добиться, **только** настроив своё сознание на его получение.

А достичь этого можно только одним единственным способом - постоянными тренировками. Если вы действительно решили изменить свою жизнь, то **захотите** этого. Страстно желайте, мечтайте, стремитесь, впитывайте в себя всё здоровье, которое попадается вам. Раскачивайте свой разум, накачивайте «бицепсы» своей энергетикой, настраивайтесь на успех и здоровье. Другого пути нет. Зато примерно через год, оглянувшись на пройденный путь, вы будете просто поражены результатами! Это придёт, обязательно придёт. Надо только очень, очень **захотеть!**

Правило 6. Подключайте силу позитивных утверждений для привлечения здоровья. Вот эти утверждения:

- Моё здоровье постоянно растёт.
- Я магнит для здоровья.
- Я получаю здоровье легко и радостно.
- Я принимаю с благодарностью дары Вселенной.
- Я привлекаю здоровье и счастье.
- Я преуспеваю.

Что же происходит, когда мы начинаем твердить эти утверждения? А происходит следующее: вы **сознательно** программируете себя на обретение здоровья и всего, что вам необходимо для вашей жизни!

Если где-то в подсознании и сидят какие-то негативные мысли, страхи и сомнения, они постепенно вытесняются свежей, светлой энергией Нового сознания. А нужно для этого совсем немного: возьмите себе за правило — хотя бы по 2-3 минуты ежедневно повторять вслух или про себя позитивные утверждения. Самое подходящее время для этого — утро после пробуждения, когда вы закладываете в свой «компьютер» правильную программу, и вечер перед сном. И не забудьте твердить, что здоровье ваше растёт, когда едете в транспорте (разумеется, мысленно), во время уборки дома, в троллейбусе, во время прогулок на природе.

Старайтесь не **пересказывать** грустных историй, не распространять дурные новости, чтобы поток негатива не захлестнул свежие струйки вашего Нового мышления. Подбадривайте себя мыслью о том, что если это получилось у многих известных и сильных людей, то обязательно получится и у вас. **Обязательно!**

Правило 7. Излучайте здоровье.

Человек становится тем, что он о себе думает. Из этого проистекает простой вывод: любой унылый неудачник может изменить свою жизнь, как только он этого **захочет!**

Только один маленький нюанс, но решающий — **желание** и **вера!** Желание и вера — это ос-

новые ингредиенты в сверкающем коктейле новой радостной и светлой жизни!

Ментальные, невидимые блоки создают препятствия для обладания физическим, видимым здоровьем. Здоровье приходит к уверенным и счастливым!

Повторяем как можно чаще: Мне всегда везёт!!! Будь звездой и будешь здоров!

Глава 4. Соблюдаем космические законы и приумножаем здоровье.

Сердце замирает, когда осознаешь, какой невероятно сложный и Божественно красивый мир окружает нас в бесконечности Космоса.

А пробовали ли вы заглянуть внутрь *Себя*? Да-да, именно во внутрь своего тела. Не удивлялись ли мудрой силе, которая *заставляет* работать ваши мышцы, *организует* распад старых клеток и *создаёт* новые клетки, и *следит* за тем, чтобы всё происходило именно *так*, как надо?

Если смотреть шире, то человек — это та же Вселенная, которая живёт сама по себе. Дышит, движется, рождается, развивается и умирает... Одним словом, — *живёт*.

Что же *управляет* этими сложными процессами? Атеисты скажут: «Природа»; все религии едины в одном мнении о существовании Бога — Творца, к чему и мы присоединяемся.

Если есть Творец, то у него, несомненно, есть некий план. Матрица, если хотите, по которой раз *заложенное* повторяется вновь и вновь. А раз есть матрица, значит, есть определённые

законы, живя в гармонии с которыми, мы становимся едины с Природой. Любое нарушение Высших Законов Гармонии проявляется в сбоях, проблемах со здоровьем, стрессах, депрессиях и прочих проблемах.

Для того мы и пришли на Землю, чтобы совершенствоваться, развиваться и изучать эти законы, которые теперь доступны нам для достижения счастья, радости и жизни, достойной такого Божественного творения, как *Человек*!

Давайте рассмотрим, как же использовать эти законы, знания о них на пользу себе и окружающим.

Космические законы благополучия.

Закон 1. Существует бесконечный источник здоровья. Что сделать, чтобы Космические Законы здоровья вошли в нашу жизнь, остались навсегда, чтобы в них *черпать* силу, уверенность и бесконечную мудрость, вносили реальные, ощутимые перемены, когда мы начинаем осознанно применять их.

Источник наших желаний тот же, что и источник и гарантия их исполнения — Бог-Творец. Всё, что мы желаем, вдохновлено Творцом, и всё, что мы получаем, мы получаем от него же. Многие знаменитые люди знают об этом.

Не бойтесь своих желаний и, самое главное, — никогда, никогда не беспокойтесь о своём будущем и о будущем своих детей.

Если вы беспокоитесь о будущем, вы не доверяете Творцу, показывая ему это и своему мощному желанию к применению светлых сил *действия* Закона здоровья.

«Высший пилотаж» психологии здоровья, когда вы **знаете**, что у вас оно всегда будет в достатке, даже если сейчас реальное положение и не блестящее.

Закон 2. Будь честен, это выгодно.

Причём, честность имеется в виду во всех масштабах. В любом случае несанкционированного присвоения себе того, что вам не принадлежит, следуют неудачи, досадные оплошности и прочие неприятности. Их довольно трудно иногда сопоставить с тем, что человек недавно сделал вид, будто не заметил ошибки о недо-счёте за покупку в универсаме.

Я искренне желаю вам сдавать свои экзамены на честность всегда на «отлично», чтобы перейти на более высокие ступени в нашей без-конечной школе жизни.

Закон 3. Скачок сознания меняет вашу реальность по вашему желанию.

Смысл этого закона состоит в том, чтобы вы **приучили** своё сознание воспринимать себя иначе. Всё по-другому, по-новому.

У человека Нового сознания **угача** — запланированное, ожидаемое и обязательное событие. Не быть здоровым — это просто **нестественно**.

Итак, примерьте на себя роль того человека, **Каким** вы хотите стать. Представьте, что вы уже достигли всего того, к чему стремились. Вы здоровы, наполнены Жизненной Силой, радостью и весельем. Войдя в эту роль, и сами не заметите, как вы **станете** именно таким в действительности!

Внимательно прислушиваемся к словам близких людей. Как только вы услышите, что ваша самооценка не совпадает с их, возможно неправильным, устаревшим взглядом на вас — не замедлите тут же **поправить** их!

Ни в коем случае не соглашайтесь с негативными оценками, вносите свои коррективы, заявляйте о себе по-новому.

Ощутимую помощь самому себе для перехода на новый уровень вы можете оказать, если будете каждый день **Делать** что-то новое, необычное для вас.

Смысл в том, что вы **посылаете** во Вселенную совершенно другие импульсы, чем раньше. Это значит, что ответ будет тоже **другим**. Новым и лучшим, чем **прежде**.

Часть 2. Я утверждаю счастье.

Каждый человек родился творцом. Творцом своего собственного мира и счастья. Может быть, та Божественная Искра, которая есть в каждом из нас, стремится снова соединиться со своим Божественным первоисточником?

Капля всегда хочет **слиться** с океаном. Подобное всегда притягивается к подобному. А это значит...

Глава 1. У меня есть всё.

Это значит, что всегда, когда нам кажется, что мы одиноки, это не так. Когда нам кажется, что мы никому не нужны, это не так. Когда нам кажется, что весь мир против и ничего не получается, это **ТОЖЕ НЕ ТАК**.

Даже если вы включаете телевизор, и на вас обрушивается масса негативной информации, и вам представляется, что нет никакого выхода, ЭТО НЕ ТАК!

Как ни трудно в это поверить, как ни похоже это на сказку, но действительность намного лучше, чем нам кажется. Знаете почему?

Потому что у нас с вами есть самое главное. У нас есть наша самая лучшая Большая Семья Учителя, наши даже невидимые, добрые, светлые друзья — последователи, которые всегда с нами. Нет большего счастья, чем постоянно осознавать их присутствие в нашей жизни. Они готовы прийти к нам на помощь в любую минуту. Надо только *поверить* и призвать их на помощь. А от нас взамен не требуется ничего, кроме искренней благодарности своим чудесным друзьям.

Не даёт же поверить в это наше «ЭГО». Это та часть нашего сознания, рациональное зерно, которое подсказывает нам, когда надо вставать, в какое время начинается регистрация билетов в аэропорту, у кого какая зарплата. Но ЭТА ЧАСТЬ вас не есть вы!

Вы — это то, от чего замирает ваше сердце, когда вы слышите прекрасную музыку. Вы — это та *Радость*, которая возникает у вас, когда встаёт солнце и поют птицы. Вы — это то, что заставляет вас заниматься любимым делом, не замечая времени.

Постарайтесь твёрдо поверить в следующее: Существует Бог—Творец. А мы с вами —

часть его, проявленная в физическом мире для выполнения возложенных на нас задач. У каждого они свои. Бог хранит нас и всегда с нами, даже если нам кажется, что Он покинул нас.

Всё больше учёных признают, что Вселенная разумна. Но они не могут признать, что наука только *описывает* те процессы, которые *происходят* в мире. А *заложено* всё всеобъемлющей, мыслящей, разумной и прекрасной силой, которую принято называть Бог.

Трудности, проблемы, долги и нищету создают сами люди, не знающие (вернее, забывшие) о своей Божественной природе. О своей громадной силе творить и создавать собственный мир по своему вкусу.

Как ни парадоксально звучит, однако, жить в болезнях и унынии гораздо легче, чем быть здоровым и могущественным. Легче в том смысле, что ничего делать не нужно, просто надо *ныть* и *жаловаться* на судьбу — всё остальное *притянется*.

Попробуйте-ка *заменить* уныние бодростью. Отчаяние — уверенностью в успех, осознание собственной ненужности — на твёрдую уверенность в силе своих желаний!

Желание *открывает* путь возможностям, особенно если оно свободно от страхов и сомнений.

Бог радуется и веселится вместе с нами. Оставьте в прошлом переданное нам бабушками представление о могущественном Творце, как о седобородом старце, сидящим на облаках. Он

вечно юн и находится в состоянии постоянного роста и развития. И присутствует одновременно *везде*.

Запомним: каждый раз, когда вы танцуете и радуетесь, вы *приближаетесь* к Творцу. Благодарите и говорите о своих желаниях в *этот* момент. Всё, что хочет от нас Бог, — это чтобы мы *научились* создавать своё счастье и наслаждались бы жизнью и своим успехом. Для этого мы здесь. Для счастья, успеха, радости и любви.

Забудьте о страданиях, истинных и мнимых. Помогите себе *Сами*, тогда Бог поможет вам намного быстрее. Вы *облегчите* Его работу.

Вы помните? «... Каждому даётся по вере его»? Измените представления о себе. Используйте каждое мгновение жизни для роста и развития, и вы скоро сами себя не узнаете.

Главное — не останавливаться, не заикливаться, как сейчас говорят, на грусти и помнить о том, что мы здесь всего лишь *гости*. Пришли, получили удовольствие, научились чему-то новенькому, и дальше вперёд, в бесконечность, где с улыбкой ждёт нас Отец—Творец и Мать — Природа.

Научитесь жить легко и радостно, и тогда жизнь будет относиться легко к вам. И вы будете *получать* от неё намного больше удовольствий!

Подумайте, что прямо сейчас доставило бы вам удовольствие? Идите и *сделайте* это!

Глава 2. Обезоруживаем стресс.

Пожалуй, самым серьёзным врагом современного человека является *Стресс*. Как ни крути, но большинство из нас живёт сейчас в больших городах, со всё увеличивающимся потоком машин, ежедневной толкотнёй в транспорте и прочими «прелестями» урбанизированного общества.

Самый лучший выход — это *возвращение* к самому себе, возвращение к Богу.

Наиболее простой способ сделать это — *пообщаться* с нашей Матерью — Природой. Ведь мы настолько оторваны от неё в своих «железобетонных клетках». Старайтесь при первой возможности выезжать за город, на воздух. Люди любят красоту. Находите красоту везде. Когда ваше сознание будет настроено на это, вы сами станете намного привлекательнее и спокойнее.

Не доводите себя до истощения. Отдыхать надо ещё до того, как почувствуешь усталость. А мы ведь такие ответственные, так любим делать всё безукоризненно, что нещадно *погружаем* и *насилюем* своё собственное тело: «Давай, давай, давай». Оно, конечно, даёт, а потом начинает мстить нам за причиненное невнимание *болезнями*, хронической усталостью и прочими симптомами стресса.

а) Практические советы для предотвращения стрессов.

1. Говорите поменьше. Молчание сохраняет внутреннюю энергию. Ограничьте разговоры, если чувствуете приближение усталости.

2. Каждый день находите возможность для физических упражнений. Самое лучшее лекарство от стресса — бег трусцой.

3. Больше купайтесь и обливайтесь водой, ходите в баню каждую неделю — это *очищает* сознание и тело.

4. Массаж и самомассаж — вот блаженство для тела.

5. Ваши ноги нуждаются в уходе. Ванночки для ног и массаж стоп - неоценимая польза вашему здоровью.

6. Смейтесь при первой же возможности. Страдать вредно. Счастье *отравляет* организм. Если не можете смеяться, то улыбайтесь, таким образом, включаются подсознательные рецепторы и организм начинает работать на радость.

7. При первой же возможности ложитесь отдохнуть. Любите своё тело и балуйте его.

8. Слушайте музыку и покупайте цветы, чтобы настроиться на гармоничные вибрации чудесной свежей энергии, принесёнными ими.

Глава 3. Исполнение наших желаний.

Мы с вами созданы по образу и подобию Божью, а это значит, что, во-первых, мы неразделимы с *Нум*, а во-вторых, что все наши желания просто обречены на исполнение, потому что они наполнены самой главной силой на свете — Силой Творения.

То есть, всё начинается с желания. Желание — это самая мощная движущая сила во Вселен-

ной. И что самое важное — чем дальше мы продвигаемся по пути совершенствования своего сознания, тем быстрее исполняются наши желания!

Что же нужно, чтобы достичь этого? Наше желание и дисциплинированное, тренированное сознание.

Итак, Три шага на пути становления мастером своей Судьбы (или, просто говоря, волшебником).

Шаг 1. Чётко определяем цель.

Запомним для начала, что чем более расслаблено и весело вы будете подходить к процессу, тем лучше и быстрее у вас всё получится. Жизнь - это всего лишь *Игра*, поэтому выберите для себя приятную роль, а не страдальческую. От этого выиграют все, а, в первую очередь, вы сами.

С чего начинается моделирование одежды? С *идеи*, которая затем находит своё воплощение в лекалах, то есть, — *материализуется*.

То же самое и при материализации желаний. Желание рождает идею. Идея рождает форму. А форма уже носится во Вселенной с единственной целью — воплотиться в реальности.

Если вы хотите, чтобы что-либо материализовалось у вас в жизни — *дайте* Вселенной знать об этом, *показывая* своей уверенностью, *что* вы твёрдо знаете, Что вам нужно.

Если вам нужно здоровье, то желательно сказать, в чём оно выражено и для чего оно вам необходимо. У Высших Сил есть множество способов доставить вам желаемое.

Самое главное, чтобы вы были готовы *все-гда*, в любой момент точно назвать, что вам нужно и почаще надо думать и говорить об этом. Ещё важно, чтобы вы были абсолютно и непоколебимо уверены, что ваше желание обязательно исполнится.

Шаг 2. Учимся любви и доверия к самому себе.

Труднее всего человеку любить самого себя и доверять себе. А без доверия к себе настоящих волшебников не бывает! Ваш внутренний голос всегда подсказывает правильные решения. Услышать его часто бывает трудно из-за постоянных конфликтов между вашим «эго» и подсознанием. Его тихий голос заглушается настойчивыми рассуждениями, будто что-то надо делать, потому что это принято и т.д.

Доверьтесь своей сущности, подружитесь с собой, любите себя — и ваша жизнь станет намного приятней! Пусть точкой опоры станет ваш дух, ваша индивидуальность.

Для соединения с вашим первоисточником, вашим Высшим «Я», нужно совсем немного.

Попробуйте посвятить хотя бы 10—15 минут ежедневному уходу в себя, *помолчите*. Почувствуйте, какое это счастье — побыть с собой. Если совсем нет свободного времени — полежите в ванне, в тёплой водичке и *отключитесь* от повседневных мыслей. Вы принесёте себе огромную пользу.

Желаемый итог *Второго* шага: полное погружение в себя, любовь и доверие к себе, как к

человеку, к частице Божественного Творения. Только это делает возможным осуществление всех наших желаний.

Шаг 3. Отпускаем желание во Вселенную.

Это совсем не легко сделать: чего-то очень сильно хотеть, а потом запросто отпустить своё желание (временно забыть, перестать о нем думать). Тем не менее, это важнейший элемент процесса творения собственной действительности: единственный способ достичь чего-либо — это *утвердиться* в мыслях о том, что *Это* у тебя уже *Есть*!

Наше «ЭГО» никак не может с этим смириться. Именно, оно заставляет нас беспокоиться, волноваться, заботиться о результатах и, вообще, суетиться. Оно же *заставляет* нас быть очень серьёзными.

События и люди имеют полное право быть *такими*, какие они есть. Не надо бороться со Вселенной. Она неизмеримо мощнее нас. При первых же осложнениях не расстраивайтесь, не отчаивайтесь, сохраняйте спокойную мудрость и уверенность, что *Всё* делается для вашего же блага. Не обижайте людей недоверием. Будьте убеждены в том, что всё будет на самом деле очень и очень хорошо! Самое главное, *поверьте* себе и постарайтесь относиться к жизни как к *захватывающему* и интересному спектаклю, режиссёром и постановщиком которого вы являетесь сами.

Желаемый итог *Третьего* шага: в процессе творения своей действительности надо испытывать полное расслабление, радость и доверие к Высшим Силам, которые *помогают* нам.

Как относиться к испытаниям и временным неудачам.

Всё, что мы испытываем в жизни, имеет своей целью **обучить** нас и сделать сильнее. Бывают испытания, такие как уход близких людей, когда кажется, что всё рухнет и нет никаких светлых сторон. Не отчаивайтесь, только не отчаивайтесь! Не поддавайтесь страху, не впадайте в бездны горя и страдания. Верьте, что Высший Разум делает всё так, как **будет** лучше для вас.

В самой критической ситуации можно найти возможности для роста, для продвижения вперёд.

Недаром говорят, что, если нас покидают близкие люди, мы сердимся на них, интуитивно ощущая, что они сделали такой выбор сами. Самое главное, что должен знать человек Новой Эпохи, - это то, что мы всегда в безопасности. Мы не возлагаем на другого всю надежду по обеспечению, поддержке и счастью. Какой бы выбор ни сделал наш близкий человек, мы **отпускаем** его с лёгким сердцем и благословляем его путь с Любовью.

Мы сильны и находимся в полной безопасности всегда. Всегда проявляйте в себе лучшие стороны. Будьте опорой и поддержкой другим людям, и вскоре вы заметите, что боль ваша утихает, а вы окружены любящими вас людьми. Не сдавайтесь, только никогда не сдавайтесь!

Пусть каждое несчастье будет вызовом, в результате которого вы станете сильнее, укрепитесь в верности выбранной цели и станете примером для других.

Учимся радоваться жизни.

Есть один очень важный момент — **научиться** радоваться жизни. А то ведь как бывает: если человек угрюм и печален, то вроде бы так и должно быть. А если он излучает счастье и радость, на него начинают смотреть, как будто у него что-то не в порядке. Всё наоборот получается! Даже уже вопрос стал привычным для многих: «Что это ты такой счастливый ходишь?» Как будто это не в природе человека.

Если мы дети Божьи, то весь мир, окружающий нас, является действительно нашим наследством. Когда человек расширяет своё сознание, утверждается в своём единстве с Создателем, то ощущение счастья становится для него нормальным состоянием. Почему? Да потому, что это даёт нескончаемый потенциал для творческого переосмысления всей своей жизни. Вселяет непробиваемый оптимизм и радостную надежду на обязательную удачу во всех начинаниях. Расширяет горизонты восприятия.

Часть 3. Я умножаю любовь

Чувствую я, пришло у нас время поговорить о любви, потому что это всё-таки самое главное. И счастлив тот, кто сумел обрести в своей жизни не только успех, здоровье и удачу, но и самое ценное, что только есть, — **Любовь!**

У каждого, без исключения, есть самые сокровенные любовные переживания. Пусть это было давно, пусть, возможно, длилось недолго, это неважно. Важно то, что эти воспоминания согревают душу, служат безконечным источником радостной горячей энергии.

Да, Любовь — это *То*, ради чего стоит жить на этом свете, пусть даже ради одного мгновения. Когда вы испытали чистую, сказочно прекрасную любовь, вы уже никогда не забудете о ней...

Любовь управляет жизнью... Любовь дарует жизнь. Любовь всегда приведёт вас к истине, приведёт вас к Богу. Это неизбежно, ибо Бог сотворил этот мир, находясь в состоянии *Любви*.

Поэтому нет ничего более естественного, чем наше стремление к любви. Опять-таки, мы, как частицы этой мощной энергетической реки, стремимся слиться с ней и испытать восторг единения со Вселенной.

Пусть само существование ваше превратится в любовно-чувственный танец. Это не просто слова. Ведь мысли наши приходят к нам из всеобщего пространственно-информационного энергетического поля, из такого невидимого космического компьютера, к которому мы подключены.

Чем светлее и позитивнее ваше отношение к *Жизни*, тем более высокие уровни этого поля вы затрагиваете и, соответственно, получаете в ответ более высокие мысли и чувства, которые затем превращаются в события людей и опыт конкретной жизни. Поэтому, для своего вполне ощутимого блага посылайте в пространство любовные мысли и светлые слова.

Любите себя. Любовь к себе сделает вас сильными, независимыми, уверенными, а значит, очень и очень *привлекательными*. Чем больше вы любите себя, тем более интересным как партнёр вы становитесь для другого.

Открывайте всё новые глубины в самом себе, поднимайтесь на всё более новые уровни. Представьте, что вы плетёте красивый ковёр. Каждая ниточка в нём — это *прожитый* вами день. Не пропускайте ни одного дня, совершенствуйте себя. Время безценно. Вы творите свой мир, так пусть же он будет наполнен *Любовью!!!*

Часть 4. Универсальная энергия для исполнения ваших желаний.

Всё, о чём мы говорили в предыдущих главах, касалось, в основном, совершенствования нашей *Внутренней* энергии и силы для достижения радостной и счастливой жизни. Настало время использовать ещё один источник безграничной Жизненной Энергии и силы, который *дополняет* и поддерживает наше развитое сознание.

Нам с вами суждено родиться именно в то время, когда происходит очень сильное изменение в энергетическом поле нашей планеты.

Стремительно наступает век энергии и информации. Ключевым моментом в этой Новой Эпохе будет *влагение* энергией для создания материи. Собственно говоря, это как раз то, чем занимается каждый практикующий, *превращение* энергии в материю, создание из *невидимого* видимое.

Для того, чтобы преуспеть в этот период, необходимо быть очень гибким, постоянно учиться, развивать свою энергетику и жить в гармонии со своей единственной и неповторимой Матерью-Природой.

Соединяя своё дисциплинированное сознание с силами природы, вы можете добиться просто грандиозных результатов! Причём, чем более развито ваше сознание, тем больше ваши шансы на то, что универсальная энергия работает быстрее и эффективнее.

Вообще, вы можете делать всё что хотите, главное, чтобы у вас были чёткая цель **улучшить** свою жизнь и знание определённых правил гармоничного течения энергии в вашем доме и вокруг него.

Благодаря знаниям универсальной жизненной энергии мы начинаем **ощущать** себя совершенно по-новому. Мы учимся **отличать** благотворную энергию от разрушительной, становимся всё более и более **чувствительными** к потокам энергий вокруг нас.

Это мост, соединяющий нас с самим собой и с силами Природы, и совершенствование здесь безконечно.

Глава 2. Дыхание жизни.

ЗЕМЛЯ — это живое существо. Она дышит, живёт, развивается и даёт нам пищу, кров и жизнь. Вы когда-нибудь благодарили её за это? Самое время сделать это. Вот теперь у нас стало намного больше шансов вступить в контакт с силами Земли.

Создавая универсальную энергию, вы постоянно анализируете качество энергий, окружающих вас, защищаете себя от **негативных** и открываетесь навстречу позитивным, как цветок солнцу.

а) Основные правила освоения универсальной энергии.

Правило 1. Защищайтесь от негативных эмоций.

Суть работы по освоению энергий — **распознавание** качества окружающих человека и его жилище энергий и постоянное их улучшение и гармонизация. Когда вы сможете отличать деструктивную энергию от животворной, вы уже сами будете находить ответы на многие вопросы.

Самое главное, что необходимо запомнить: всё то, что направлено прямо на человека, жильё, улицу, строение, окно или дверь — НЕБЛАГОПРИЯТНО.

Правило 2. Используйте специальные средства.

Для того, чтобы защищаться, преломить или рассеять негативную энергию, существует целый ряд специальных средств: отражатели, рассеиватели, активные средства — свет, вода, сосуда, картины.

Что происходит, когда мы начинаем постепенно, но настойчиво применять основные знания о потоках энергии вокруг нас?

А происходит очень много хорошего:

- с каждым днём вы **удаляете** из своего окружения одну за другой «отравленные стрелы»;
- снижается негативное воздействие электробытовых приборов;
- не садитесь в конце длинного коридора;
- отражайте вредные энергии от угрожающих структур;

- накапливайте благотворную энергию с помощью света, воды и прочих гармонизирующих средств;

- сотрудничайте с мощной силой магнитного поля Земли, используя свои личные благоприятные направления.

Заключение.

Вы, наверное, уже догадались, что двигались мы с вами в неизведанные глубины собственной Души. Мы научились создавать свой собственный мир, наполненный радостью жизни. Обрели и почувствовали постоянную поддержку и безусловную любовь ко всем нам нашего Творца.

А самое главное, что в процессе нашего общения вы постоянно **менялись**. Стали более спокойными и уверенными, мудрыми и сильными, вдохновлёнными и настойчивыми. А это значит, что вернётесь обратно вы уже в другую жизнь. Не бойтесь тьмы, смотрите ей прямо в глаза, ибо вы есть Свет, и тьма всё равно отступит перед Светом и Любовью. Иначе просто не может быть, потому что на этом стоит мир.

Не стесняйтесь выражать свою любовь и наслаждение чудом жизни, и вы увидите, как много друзей и прекрасных событий появятся у вас.

Стремитесь к получению новых знаний на новом уровне сознания. Идите смело, ибо сила наша велика. Мечтайте о большом, ибо нет ничего, чего бы ни дал нам наш Отец. Верьте в себя, ибо вера ваша подкреплена и благословлена Творцом.

Я Люблю вас, будьте счастливы!

Март 2007 г.

Несколько шагов к успеху и Счастью!

Другой мир ждёт, когда мы **нажмём на НУЖНУЮ кнопку**.

Большинство людей **живёт** в тихом отчаянии.

Почему люди так часто пребывают в отчаянии? На то у них масса причин: работа, здоровье, дети, мысли, жестокость, цены, соседи...

Что же можно со всем этим сделать?

Ответ представляет собой — простые изменения в нашем **поведении**, настолько же простые, как нажатие кнопки для открытия дверей.

а) Человек, который поощряет людей, становится выдающимся.

Иными словами, **подбадривая** людей, мы подбадриваем себя.

Вот как. Так что это означает, что начальник, ругающий всех и вся, **ведёт** себя неправильно. Ему недолго придётся ждать воздаяния — точнее, **возмездия**. Человек, предпочитающий **унижать**, а не поощрять, думает, что он тем самым возвышается.

Однако, дело обстоит совсем наоборот. Людей надо учить почтению к жизни и способам достижения внутреннего спокойствия. Чтобы люди **верили** в силу человеческого самоуважения, в **то**, что оно способно **изменить** жизнь к лучшему. Люди тысячи лет назад понимали **то**, к чему мы приходим лишь сегодня — **значение** уважения к себе для человеческого успеха.

Унижение заразительно. Как и поощрение.

б) Как можно помочь себе, поддерживая других.

Вспомним, не знаю, чей давний стишок:
Небрежное слово ссору зажжёт,
Жестокое слово жизнь разобьёт,
Недоброе слово злобу внушит,
Грубое слово может убить,

Доброе слово путь замостит,
Весёлое слово его осветит,
Нужное слово ношу смягчит,
Слово любви боль облегчит.

Зажжёт ссору — в ком? Чью жизнь разобьёт?
Кого может убить? Замостит и осветит чей путь?
Кому смягчит и облегчит боль? Нам, нам, нам.

Слово, которое мы взваливаем на других,
вернётся и сядет на шею нам же. Раньше люди
это понимали *интуитивно*, но сегодня это надо
ещё осознать.

Всё сводится к простому энергообмену. Всё,
что *исходит* из нас, к нам возвращается. Если
наша жизнь такова, что наши слова или дела
несут в себе *негатив*, *жизнь* с большой буквы
воздаёт нам тем же.

Во Вселенной, а особенно в нашем мире, име-
нуемом *Землёй*, действует сила, *помогающая* вся-
кому живому существу не просто выжить, а *пе-
рейти* к более высокой форме жизни. Силу эту
обычно называют словом *Бог*, но мы будем пользо-
ваться словом «Творец», так как Бог у разных
людей так часто употребляется, что уже *утратило*
свой первоначальный смысл.

Творец помогает нам перейти к более высо-
кой форме бытия потому, что творение не за-
вершено. Оно всё ещё продолжается, и мы

вовлечены в этот поступательный процесс. Мы
тоже творцы, делающие мир, в котором живём,
лучше. Все... за исключением тех, кто не уча-
ствует в этом процессе развития и кто не раз-
вивается, *деградирует*. Будь мы *Творцом*, стали
бы мы помогать тем, кто является *разрушите-
лями*, а не *созидателями*! Вряд ли.

Мы, несомненно, сможем помочь себе, если
будем *творцом*, а не разрушителем. Это значит,
что у нас станет больше энергии, мы будем из-
лучать здоровье, сможем плодотворней работать,
нас не будет подводить интуиция и самые слож-
ные проблемы будут нам по плечу.

Существует так много *способов* помочь лю-
дям. Для этого вовсе не обязательно переводить
через дорогу старушку. Но помощь не сводится
и только лишь к *улыбке* и похлопыванию по
плечу.

Итак, Вселенная согласно законам её устрой-
ства должна *воздавать* за сознательно совер-
шённое добро. И она не скупится на воздаяние.

в) Но, как это происходит?

Чтобы понять, каким образом наши добрые
дела приносят нам добро, лучше всего начать с
того места, где мы находимся, — с нашего *тела*.

Нам уже известно, что *сознание* управляет
телом. Но коль скоро телом управляет созна-
ние, то сознание, настроенное *позитивно*, бу-
дет способствовать здоровью тела, а настроен-
ное *негативно* — болезням. Чувство озлоблен-
ности оказывает вредное воздействие на орга-
низм, а чувство благодарности — *полезное*.

В первом случае, то есть, когда человек озлоблен, **активируется** симпатическая часть вегетативной нервной системы. Это приводит к **ускорению** сердечного ритма и **сужению** артерий — симптомам, характерным для смертельно опасных заболеваний сердца.

Наоборот, чувство благодарности к другому человеку, как оказывается, воздействует на парасимпатическую часть вегетативной нервной системы. Она, по моим представлениям, стоит на страже здоровья организма. Электрокардиограмма такого человека свидетельствует о том, что сокращения его сердца оказываются более регулярными — то есть, что сердце работает лучше. Выше у него оказывается и уровень иммуноглобина «А», который представляет собой **первую** линию обороны организма от инфекций и болезней.

Нет никакого сомнения в том, что **другие** взаимосвязи сознания и тела подтверждают тот же вывод: **положительные** эмоции способствуют телесному здоровью, **отрицательные** же могут серьёзно его нарушить.

Кое-что об этом может сказать наша манера разговаривать. Если мы часто прибегаем к **негативным** утверждениям относительно частей нашего тела, они могут, в конце концов, сбыться и это **проявится** в виде болезней.

Наблюдения за собой и взаимоотношениями сознания и тела привели к выводу, что нам следовало бы испытывать искреннюю любовь к своему телу и выражать её по отношению к тому органу, работа которого **нарушена**. Расслабля-

емся и представляем себе его бесперебойно функционирующим. Мы «увидим», как он откликнется на наш **мысленный** образ. Выразим искреннюю любовь к нему и поблагодарим за хорошую работу...

А что, если мы станем поносить его за создаваемые им проблемы? Если мы будем поступать так достаточно часто, вполне вероятно, что вскоре мы запоем себе погребальную песню. Добро порождает добро. Теперь мы знаем, как это происходит **внутри** нас.

г) Почему добро заразно?

Всякий, кто носит в себе негативные мысли, **способствует** разрушению, а не творению. Всякий, кто мыслит позитивно, способствует творению. Такой человек становится сподвижником **Творца**. Поможем сделать этот мир лучше, и мы получим **свою** часть его богатств.

Когда мы мыслим позитивно, наши действия становятся **продолжением** этих мыслей. Нельзя чувствовать себя уверенным, надёжным, деятельным и уважаемым, не будучи, действительно, **готовым** помочь создать что-то **новое**, не любя и не будучи **готовым** отдать.

Почему так происходит, нам не ответит ни один справочник, ни одна энциклопедия. Но на **скрижалях** человеческого опыта записано: **Творец** не допускает, чтобы добро оставалось не вознаграждённым, и вознаграждение это бывает **щедрым**. По-видимому, в книге **Калила Джебрана** «Пророк» не зря сказано: «... не приглашайте к обеду богатых людей. Они отплатят вам тем, что пригласят на обед вас. Приглашай-

те бедных — они не в состоянии отплатить вам, и тогда вам будет должна Вселенная...».

Вселенная, несомненно, **отплатит** нам. Это **закон**, столь же незыблемый, как закон всемирного тяготения. Значит, что нам следует отдавать бесплатно, так это **нашу** благодарность и помощь, независимо от того, идёт ли речь о нашей собственности. Иногда лучше заплатить за то, что было бесплатным.

д) Как добиться успеха и счастья.

Мы живём в энергоинформационном поле, заполняющем всё пространство. Относительно этого поля лично у меня есть две новости — хорошая и плохая. Хорошая новость состоит в том, что учёные **обнаружили Бога**. Плохая — что они этого **не признали**. В сущности, эта энергия есть **источник** всякой жизни и кроется в каждом атоме материи.

Для меня не важно, как учёные называют это поле. Важно то, что оно является полем разума. Это определение — наивысшая из возможных степеней нашего постижения **Творца**.

Именно этот **разум** движет Вселенной.

Этот же разум движет и нами. Помимо этого, он **соединяется** с нашим собственным разумом, сообщая нам, таким образом, инстинкты, идеи, интуицию и вдохновение.

Те из нас, чьё мировоззрение ближе к общевселенскому, **притягивают** к себе это поле разума сильнее, чем те, у кого оно ограничено. Те из нас, кто ближе к Природе, неизбежно обладают таким общевселенским мировоззрением, которое, в сущности, сводится к **уваже-**

нию к живым существам. Те из нас, кто понимает, что материальный мир, в котором мы живём, **не является** источником бытия, что этот источник находится в сфере **творения**, а стало быть, является **духовным**, имеют все шансы обрести в жизни радость.

Доступ к сознанию, управляющему телом, можно получить и самостоятельно — это способ **изменения** установки с негативной на позитивную. Она включает в себя две стадии:

1. Расслабление тела и сознания.

2. Убеждение себя в необходимости позитивной установки и конструктивного поведения.

Наш мозг представляет компьютер. Он содержит триста миллиардов нейронов, каждый из которых функционирует как узел компьютера. Расслабляя тело и сознание, мы включаем свой компьютер. Давая ему словесные инструкции, мы его программируем. Но чтобы резко увеличить его продуктивность, нам следует расслабиться более глубоко и давать более точные словесные инструкции.

Существуют **две** основные причины того, что для включения своего компьютера мы должны быть глубоко расслаблены.

Первая из них состоит в том, что наше сознание не расслабится до тех пор, пока не расслаблено тело. Напряжённое, неудобно себя чувствующее тело подобно маленькому ребёнку, который **тянет** мать за рукав, говоря: «Не забывай обо мне!».

Вторая же причина в том, что в игру должно включиться **правое** полушарие нашего мозга.

Даже когда вы читаете об этом сейчас, наше правое полушарие *отлынивает* от работы, и все необходимые для чтения усилия прилагает левое. В случае же глубокого расслабления *правое* полушарие, в конце концов, *начинает* действовать рука об руку с левым. Теперь компьютер включен.

е) Как это выполнить?

Приведу «инструкции» по расслаблению вначале *тела*, а затем сознания и по *углублению* этого расслабления для программирования нашего мозгового компьютера.

Существуют *две* методики расслабления — длительная и краткая.

Если наша жизнь полна лихорадочной суеты, или же мы находимся под воздействием сильного стресса, нам рекомендуется *длительная* процедура расслабления. Но большинство людей могут включить свой мозговой компьютер за несколько секунд, им не нужно много времени для того, чтобы *достичь* состояния психической и умственной расслабленности. Им вполне подойдёт краткая методика.

Длительная методика расслабления.

1. Сядем поудобнее. Закроем глаза. Сделаем три глубоких вдоха, медленно выдыхая. Теперь *посчитаем* в обратном порядке от *ста* до *одного*. Прежде чем переходить к следующему числу, отчётливо представим себе каждое из чисел.

А вот краткая методика, пригодная для большинства людей:

Сядем поудобнее. Закроем глаза. Глубоко

вдохнём и медленно выдохнем. Повторим ещё раз. Теперь ещё раз. Теперь представим себе Кабардинку, шум и брызги морского прибоя. Проникнемся им, как будто мы сейчас присутствуем там, стараясь воссоздать картину и цвет моря и брызг. Теперь мы *готовы* программировать свой мозговой компьютер.

Расслабление — это искусство ничегонеделания, но мы так привыкли всё время что-нибудь делать, что нам приходится что-то делать и для того, чтобы расслабиться.

Обратим внимание, что как в *краткой*, так и в *длительной* процедурах присутствуют физические упражнения. Они *предназначены* для телесного расслабления. Обратим также внимание, что *везде* присутствует *визуализация, воображение*. Это расслабляет сознание. Сознание нельзя расслабить, если тело испытывает неудобство и *вмешивается* в ход мыслей.

Потому-то и важен образ, возникающий в нашем сознании. К нему нужно относиться серьёзно (морской прибой).

Наше тело и сознание лучше откликаются на то, что мы действительно видели и можем восстановить, просто *представим* себе, что мы опять туда попали.

Выполнив физическую и умственную часть процедуры, мы *готовы* к тому, чтобы *давать* себе инструкции, предназначенные для изменения нашей жизни.

Мы *готовы* программировать свой мозговой компьютер.

ж) Обычный сон и сновидения наяву.

Энцефалограмма регистрирует пульсации мозга. Эти пульсации представляют собой *электрические* волны, несущие информацию о состоянии сознания.

В данный момент частота волн нашего мозга составляет, по всей вероятности, от *четырнадцати* до *двадцати двух* колебаний в секунду. Если мы закроем глаза и расслабимся, как было описано выше, мы можем уменьшить частоту волн нашего мозга примерно до *семи* — *четырнадцати* колебаний в секунду.

Эта величина называется частотой *альфа* - волн мозга. Именно она характерна для сна наяву. Она же характерна для обычного сна.

Частота волн активного мозга в том состоянии, в котором он находится у нас *сейчас*, называется *бета*- частотой. Когда мы начинаем засыпать, частота волн нашего мозга *опускается* ниже уровня *альфа*, до *четырёх - семи* колебаний в секунду (этот уровень называется «тета»), когда же она опускается ниже *четырёх* колебаний в секунду, до *дельта* - уровня, нас охватывает глубокий сон.

На *дельта* - и *тета* - уровнях мы не видим снов. Но каждые *полтора* часа в течение ночи частота волн нашего мозга увеличивается, и по достижению *альфа* - уровня к нам приходят сны.

Эти периодические ночные сновидения в чём-то сходны со *сновидениями наяву*. Довольно часто они оказываются навеяны источником безграничного разума, который мы называем *Творцом*.

Такие сны схожи в чём-то с грёзами наяву. И то, и другое может послужить *источником* творческого вдохновения. Ночные сны в значительной степени *спонтанны*. Сновидения наяву — более управляемы и целенаправленны. Но то и другое *превосхищает* реальность.

Что же *общего* в ночных снах и сновидениях наяву, что делает их источниками вдохновения и творчества?

И то, и другое происходит на *альфа* - уровне.

Чем же примечательна частота волн мозга в *семь* — *четырнадцать* колебаний в секунду, что она превращает нас из жертвы обстоятельств в *творца* обстоятельств?

Ответ был найден совсем недавно. На *альфа* — уровне в процессе мышления включается *правое* полушарие. Так дело в том, что мыслительная при этом удваивается? Отчасти да, но это лишь малая часть истины. Истина же заключается в том потрясающем факте, что *правое* полушарие *связывает* нас с *творческим* началом. Где находится эта область творчества? Этого никто не знает, да и это не столь важно. Важно то, что она находится там, где всё создано — от материального мира до нас лично. На *альфа*- частоте мозговых волн в игру *включается* наше правое полушарие. Оно связывает нас с тем источником, из которого мы произошли, — с источником всякого разума.

Ночной сон и *сновидения наяву* связывают нас с источником всякой информации, всех ответов, всех решений. Значит, мы можем *поднять* свой *коэффициент* умственного развития. Но... мы можем и гораздо больше.

Что значит — гораздо больше?

Мы, работающие обоими полушариями, уже не надеемся на систему образования. Это монолитная структура, которая *сопротивляется* каким бы то ни было переменам.

Давайте не будем ждать. Давайте сделаем первый шаг к тому, чтобы *заставить* работать своё правое полушарие прямо сейчас.

Мы уже учились расслабляться, сидя на удобном стуле, закрывая глаза и трижды глубоко вдыхая. Мы представляли себе картину морского прибоя и готовились, таким образом, к перепрограммированию своего мозгового компьютера с помощью позитивных установок.

Эта картина перепрограммировала наше мышление потому, что при помощи расслабления и визуализации мы *активировали* правое полушарие своего мозга. Оно присоединилось к уже активному левому полушарию и начало работать на нас. Можно запрограммировать *весь* мозг, но не его половину, точно так же, как *нельзя* запрограммировать *половину* компьютера.

Теперь нам предстоит *использовать* ту же самую процедуру расслабления и визуализации. Расслабившись с помощью трёх глубоких вдохов и живо представив себе вид и шум морского прибоя, мы опять будем программировать свой мозговой компьютер, однако несколько *по-другому*. Мы будем, как и раньше, рисовать себе картины и давать установки, но довольно хитрым образом.

Нам нужно будет *представить* себе челове-

ка, который будет являться связующим звеном между нами и *Творцом*. Кто этот человек? Мы его хорошо знаем, но никогда не имели возможности с ним поговорить.

Это наше Высшее «Я».

Наше Высшее «Я» — это *первое* звено в цепи команд, которые поступают к нам от *Творца* через посредство ангелоподобных существ и вознесённого Духа Учителя по каналам, недоступным для человеческого разума. Представляя себе своё Высшее «Я», мы *выказываем* готовность принять по этим каналам помощь от *Творца*.

Даже если мы являемся приверженцем какой-либо религии, мы, скорее всего, ограничили свою религиозную деятельность *интеллектуальным* или левополушарным подходом. Но как всё меняет задействование правого полушария! Нам не придётся порывать с нашей религией. Наоборот, мы теперь *сможем* получить абсолютно все те блага, которые она давала.

Принесла ли нам религия любовь?

Теперь она её принесёт

з) Восстановление союза с высшим «Я».

Осознав свою *подсоединённость* к *Творцу*, мы заживём новой *внутренней* жизнью. Мы станем лучше понимать *своё* место в творении. Затем мы можем предпринять очередные шаги к тому, чтобы *стать* более полным выражением своего Высшего «Я», и *открыться* щедрому потоку, несущему силу, здоровье, любовь и мир.

То, что нам предстоит сделать, может показаться нам смутно знакомым. К этому прибега-

ли за тысячи лет до нас. Это тот редкий случай, когда **воспоминание** всплывёт на поверхность, как только человек **решил** к нему обратиться. Оно говорит: «Стучите — и я отзовусь».

Мы готовы к тому, чтобы постучать.

1. Сядем поудобнее, закроем глаза и трижды глубоко вдохнём.

2. Представим себе **отчётливо** картину морского прибоя, шум и брызги воды.

3. Представим себе **входящего** в комнату человека. Он совершенно такой же, как мы, только на метр - полтора выше и **окутан** белым сиянием.

4. Трижды мысленно повторим: «Я люблю тебя и нуждаюсь в твоей помощи».

5. Мысленно встанем, обнимемся с этим человеком и вернёмся на место.

6 Откроем глаза и энергично скажем себе: «Я в полном сознании и теперь ближе к **Творцу**».

Пройдя через этот опыт, лучше всего на время не думать о нём, чтобы дать себе возможность **проникнуться** важностью момента. Достаточно будет часа или около того.

В нас произошла перемена. Это внутренняя перемена, которая обязательно проявится в обстоятельствах нашей жизни. Это — **психодуховная** перемена, которая распространяется по миру, по мере того, как люди спрашивают себя: «А есть ли лучший путь?».

Наше Высшее «Я» приближено к высшим энергиям. Мы теперь приблизились к своему Высшему «Я». Следовательно, мы теперь стали

ближе к высшим энергиям других уровней. А поскольку эти энергии, в сущности, есть созидательная рука **Творца**... То завершение этой мысли — за вами.

и) Как раздуть пламя?

В дальнейшем мы научимся применять эту божественную связь для обретения любви и решения проблем. Особенно важны две вещи:

1. Вспомним с **радостью** картину нашего общения и объятий с Высшим «Я».

2. Не распространяемся об этом...

Вспоминая **всё** это мы **укрепляем** свою **связь** с тем, **чего** хотели...

Но, кроме **вспоминания** об этом, нам надо **расслабиться**, признать своё Высшее «Я». Надо мысленно говорить и слушать. Всё случится в один момент. Нам придёт мысль **что** делать. Мы **почувствуем**, что это **наши** мысли, но на самом деле они **исходят** из высшего источника. Действительно, лучше их не бывает.

Чем больше **решительность** и **старательность**, тем **всё** произойдёт быстрее. Иногда же достаточно использовать жест, запрограммировав перед этим свой компьютер на «когда я сделаю вот так — то сделай **то-то**» — призыв к **Творцу** о помощи, через посредство Высшего «Я».

Чаще всего, у меня в качестве такого жеста используются сложенные **в просьбе ладони**.

Вхождение **внутри** себя, само по себе, **оказывает** целительное воздействие. Оно идёт на пользу **телу, сознанию** и духу.

Пожелание: чтобы изменить **свою** жизнь к лучшему, надо мыслить **всегда позитивно**, то

есть, *использовать* величайшие силы *нашего разума* и мы приобретём не только видимые подспорья, но и невидимые. Мы словно *окажемся* по правую сторону *Бога*.

Кстати. Любая проблема, решение которой мы можем представить — это проблема, которую мы можем *помочь* решить. Это *помогает* и *поощряет* решению других проблем и нашему вознаграждению.

Что такое наши привычки? Это *запрограммированность* нашего сознания. Мы склонны *одинаково* реагировать на повторяющиеся раздражитель или события. *Привычки* — результат как психического, так и умственного *программирования*.

Сегодня мы всё больше и больше отделяемся от Природы, а тем самым и от *Творца*. Небоскрёбы из бетона и стали *не дают* нам той *энергии*, какую дают деревья и трава.

Природа способна оказать *помощь* в программировании активной *связи* с *Творцом* посредством *правого* полушария мозга. Чтобы извлечь максимальную пользу из лежания на берегу моря (в прибое волны), надо *настроить* своё сознание на *жизненную* силу, заключённую в этом *шуме*, брызгах, умиротворении...

Почувствовать их *поддержку*, не просто как физическую опору, а как *энергетическую* подпитку, *почувствовать*, что своим шумом, брызгами, запахом они *сообщают* нам о своей связи с *Творцом*. И, помимо, хорошей, активной связи с Природой, мы *увидим*, что она любит нас *взаимно*.

Значит, надо каждый раз прибегать к *сновидению* на *яву*, и мы *увидим*, как мы справляемся с работой, увидим *себя*, способного *перестроиться* в соответствии с изменениями заведённого порядка.

Наконец, мы поймём: *язык* — это *привычка*. Мы думаем, перед тем, как произнести очередное слово, как ступить очередной шаг.

Мы всегда злоупотребляем словосочетанием «не могу». Говоря *так*, мы *делаем* самопрограммирование, самоисполняющееся пророчество. Скажем «я не могу», и мы *действительно* не сможем, несмотря на все предпосылки к успеху.

Значит, *программирование* повседневной речи — *гигантский* шаг вперёд в мысленной *уборке*.

Лев Толстой писал: «Каждый думает о том, как изменить человечество, но *никто* не думает, как изменить *себя*».

Мы только что *изменили* себя. Мы *расширили* своё сознание. Теперь мы не просто житель Краснодара — мы *человек* мира.

Всё *это* — косвенные *признаки* того, что, *приблизившись* к *Творцу*, мы стали лучше *осознавать* единство мира и жизни...

Стресс вторгается в жизнь человека, как семейные неурядицы, смерть близкого друга или родственника, несчастный случай. Большинство людей *не пытается* помочь себе и *предпочитает* переживать, пережидать *душевный* дискомфорт. Они *навлекают* на себя дальнейшие беды — состояние беспомощности, душевную депрессию, мозговое истощение, ослабление иммунной системы, соматические заболевания...

Жизнь ставит, однако, нас в самые разные ситуации, многие из которых могут быть **стрессовыми...**

Источником стресса могут стать телефон или телевизор, если передачи или разговор вызвали **обиду** или **ссору**.

Когда мы мыслим **позитивно** и служим для других людей **отдушиной** в стрессовых ситуациях, мы **смягчаем** ошеломляющее воздействие стресса. Когда мы: закрываем глаза, делаем **три** глубоких вдоха и **вспоминаем** шум морского прибоя и брызги воды, мы **смягчаем** стресс, мы **выдёргиваем** у стресса его жало. Складывая ладони, мы **укрепляем** свою связь с величайшим противоядием от стресса — **Творцом**. Кстати. Можно прибегнуть к определённым **мысленным** установкам, которые вполне эффективно **нас** защитят:

«И **это** пройдёт. Ну и что? Бог меня не оставит».

А вот, на мой взгляд, что нам следует делать в повседневной жизни, чтобы **смягчить** последствия **стресса**.

- Сохранять чувство юмора;
- Стремиться расслабиться;
- Заниматься физическими упражнениями;
- Делать массаж, общаться с людьми;
- Меньше есть и пить кофе, чай и пр.;
- Часть обязанностей передать другому, не пасовать перед начальником.

Это меры «первой помощи».

Что делать, если стресс ведёт к депрессии?

Депрессия — одно из возможных последствий стресса. Она равносильна желанию **умереть**.

Если вы **сейчас** в депрессии, **попробуйте** попросить Учителя помощи и сказать самому себе:

«Я пал духом. Я хочу воспрянуть. Меня покинет окутавшая меня тьма, и моя жизнь станет гораздо светлей...».

Основной нитью нашей жизни является одна истина, которую мы изредка повторяем, но которую не так легко применять на практике. А она заключается: **сколько** даришь любви **столько** и получаешь. Какими бы ни были шаги, которые мы предпринимаем, чтобы проявить в своей жизни любовь, мы получим её ровно **столько**, сколько подарим **другим**, — и точка.

Значит, нам надо сделать **тот** шаг, который, **на первый** взгляд, не имеет ничего общего с получением любви — мы **научимся** её дарить...

Но... есть скрытые причины того, **почему** так трудно проявлять свою **любовь**.

Чем больше **любви** мы проявляем в повседневной жизни, тем больше будут **любить** нас. Вопрос номер один: «Как научиться лучше **выражать** свою любовь в обычной жизни?».

Любовь **естественна**, и это значит, **что** для ответа, надо понять, что мешает выражению любви. Определив, мы сможем **избавиться** от этого, перепрограммировав себя на любовь...

Прежде чем **полюбить** всё человечество, нужно **полюбить** людей. Прежде чем полюбить **людей**, нужно научиться **любить** конкретного человека. Прежде чем **полюбить** конкретного человека, нужно **научиться** сближаться с ним, чтобы лучше его **знать**.

А чтобы **знать** человека, надо **узнать** его достоинства и недостатки, **убеждения** и ценности.

Мы **должны** определить, **что** ему нравится и не нравится.

Это нельзя сделать на расстоянии. Но как **сблизиться** с человеком? Если будем себя вести холодно, недружелюбно и безчувственно, то, скорее, **оттолкнём** его от себя. Что делать? Надо **всё** воспринимать как **инструмент**, помогающий изменить самого **себя**.

Традиционную роль в **сближении** играют глаза. Когда человек **видит** что-то прочитанное, его зрачки **расширяются**, и, наоборот, при виде чего-то непривлекательного зрачки сужаются.

Это позволяет понять, что **всегда** выразительные глаза — один из признаков привлекательности.

Любовь — величайшая во Вселенной сила. Она может толкнуть человека на самые ужасные преступления, либо **поднять** его к вершинам блаженства. Не **иметь** любимого человека — значит, **жить** в пустоте. А оставаться вдали от предмета своих **мечтаний** — значит, оказаться на грани отчаяния.

к) Исцеляющая сила разума.

Разум способен вызывать болезни и исцелять их. Но... Исцеляет Природа, а счёт представляют врачи.

Если мы заболеем или просто скверно себя чувствуем — надо провести «душевный осмотр». Источником плохого самочувствия может оказаться не Природа, а мы сами.

Однако не стоит попрекать себя. Чувство вины, чем бы оно ни было вызвано, тоже может стать **причиной** болезни.

Есть и другие состояния, причиняющие болезни и препятствующие выздоровлению: уныние, низкая самооценка и подавление чувств. Любая житейская проблема может лишить воли к жизни. Многие из этих проблем ничуть не связаны с нашей готовностью к переменам.

Решающее значение имеет только **разум**. Он не зависит от коэффициента интеллектуальности или образования. Всё зависит, во-первых, от стремлений, надежд и веры, а во-вторых, от добросовестной работы над собой: расслабления и позитивной визуализации.

Наши мысли могут внести **свой** вклад в решение любой проблемы, но не в состоянии разрешить подобные сложности **в одиночку**, следовательно, **такой** вклад следует вносить в **дело мира**, гармонии и благополучия **всех** людей. Мы получаем **то**, что **отдаём**.

Какую пользу принесёт решение житейских проблем, если нам не хватает **здоровья** и **сил**, чтобы насладиться этими достижениями? Однако, мы можем направить силу **своего** разума на повышение **энергии** вялых органов тела, ускорение заживления ран, избавление от дурных привычек, совершенствование фигуры, повышение сопротивляемости болезням — на **омоложение** всего организма.

Клетки нашего тела **откликаются** на мысленные **приказы**, даже если они удаляются из организма и переносятся на большое расстояние от него.

В этот самый миг все клетки нашего тела **знают** наше настроение: радость или грусть, усталость или бодрость, оптимизм или пессимизм.

Наши мысли и чувства определяют тот климат, в котором клетки растут, гибнут и возрождаются. Благоприятный климат приносит им и всему *телу* крепкое здоровье, а суровый может привести к болезням и, говоря языком медиков, *нетрудоспособности*.

Влияние разума на клетки тела интенсивно изучалось на протяжении двух последних десятилетий, но подобную связь *не выявишь* с помощью микроскопа, потому что это «первичное восприятие» не основано на химических реакциях или нервных импульсах, а *заложено* в самой природе Вселенной.

Поскольку сегодня наука о лечении лучше поняла *взаимодействие* тела и разума и, в частности, выяснила, что оно не *ограничивается* иммунной системой и *распространяется* на каждую клетку организма. Все клетки, ткани и органы «слышат» приказы и указания *разума*.

Подытожив результаты этого направления, можно представить себе важнейшие положения этой науки:

Расслабление проводится как обычно. Мысленно представляем себе тот участок тела, который причиняет нам беспокойство. *Ласково* «поговорим» с этим участком, *попросим* его «исправиться». Мысленно *следим* за его дружественным откликом. В завершение представим этот участок *совершенно здоровым*.

Вот несколько советов, которые будут способствовать нашему успеху:

- не раздумываем — просто пробуем и... ждём успеха;

- не отдавать клеткам жестких приказов, избегать враждебного отношения, ведь они наши друзья;

- не готовить свою речь «заранее» — пусть слова будут искренними, спонтанными, ласковыми;

- обязательно проводить глубокое расслабление, при необходимости пользуемся обратным отсчётом;

- пользуемся мысленными картинками: не важно, насколько точно мы вообразим выбранный орган, разум поймёт, о «ком» идёт речь.

Это наш разум и наше тело, и их можно нацелить не только на излечение, но и на профилактику.

Использование данного направления деятельности хорошо *способствуют* природному исцелению организма.

Для лучшего понимания этого перечислим несколько направлений, которые чаще всего *становятся* объектом *улучшения* здоровья с помощью взаимодействия разума и тела:

- улучшение пищеварения
- понижение давления крови
- снижение уровня холестерина — облегчение болей
- избавление от головных болей
- снятие стрессов
- снижение веса
- избавление от любой зависимости
- ускорение выздоровления
- отказ от курения

л) Изменение состояния сознания от применения воды.

Временами жизнь не так радостна, как хотелось бы, и не *потому*, что мы неправильно *руководим* своим разумом, а по *той* причине, что, *наверное*, управление осуществляет *кто-то* или *что-то* другое.

Всё начинается с родителей, воспитателей и учителей, а затем *неявно* распространяется на всю нашу жизнь. Утончённой формой управления становятся и средства массовой информации, оказывая мощное *влияние* на принимаемые решения...

Но поговорим о *воде*.

В сновидениях подсознание олицетворяется *водой*. Наше тело на восемьдесят процентов состоит из воды.

Вода, разум и человеческий организм очень тесно связаны. Это привело к возникновению и применению ряда форм излечения и духовных упражнений.

Стоит погрузиться в воду, как тут же возникает *ощущение* безопасности, счастья и безмятежности. Не важно, *что* именно мы используем: ручей, ванну, реку, *океан*. Вода *смывает* напряжённость, негативные мысли и, в определённой степени, результаты *влияния* домашних забот, проблем на работе и газетных статей, и телепередач.

В школе и других учебных заведениях нас *учат* тому, что вода — универсальный растворитель. Но наш преподаватель не говорит, что она может *использоваться* для «растворения»

проблем, но ведь во многих методах вода применяется именно с этой целью.

Всё популярнее становятся и роды в воде. Согласно недавнему отчёту в сборнике «Разум и тело» в апреле 2001 года в Москве собралось 1100 акушеров, которые сообщили о *девяти тысячах* случаев родов в воде, которые считаются лучшим из не связанных с наркотиками методов *избавления* от болей при родах. Вода очень *похожа* на околоплодную жидкость матери, и потому рождение в воде *уменьшает* травматическое воздействие этого события на младенцев и способствует *выявлению* различных травм, получаемых когда они покидали утробу матери. Новорождённые — пловцы от природы, они *умеют задерживать* дыхание под водой.

Почему бы нам не воспользоваться водой, чтобы *смыть* те препятствия, которые ещё мешают добиваться в жизни полного успеха и счастья? Мы можем *очиститься* от малозаметных самопричинённых помех и тех преград, которые поставили у нас на пути другие люди. Вода — универсальный очиститель.

м) Незримая опора.

«Мы — не наше тело»...

Но если мы — не наше тело, то кто мы?

Всю свою жизнь мы кормим своё тело, держим его в тепле, прячем под крышей домов, ублажаем и стараемся сохранить его привлекательность. Зачем же так заботиться о теле, если на самом деле мы — не оно?

Есть одна особенность: переход от человеческого жилья к человеческому телу вполне есте-

ственен. Тело — это дом. Это не мы, а наш дом. Кем бы мы ни были, мы чувствуем себя в своём теле как дома.

Беседуя о разуме и душе, мы обращаемся к тому, **чем** мы являемся в действительности. Мы не материальны. Мы - разум и душа и потому вопрос о том, **кто** мы на самом деле, заслуживает некоторого обсуждения.

Говоря о **своей** жизни с точки зрения любви, надёжности, здоровья и **внешних** обстоятельств, мы обсуждаем **фундамент** своего дома — **тела**. Этот фундамент представляет собой нашу явственную, **видимую** опору.

Всё это важно, но ещё важнее, пожалуй, те **основы**, на которых держатся наши настоящие «Я». И этот фундамент имеет только **незримую опору**.

Земля представляет собой огромный компас с двумя полюсами. Между Западным и Восточным полушариями нашей планеты действительно существует определённая полярность. Она похожа на **различия** между правым и левым полушариями мозга, одно из которых нацелено на материальное, а другое — на нематериальное: чувства, идеи, интуицию и творческие способности.

В Западном полушарии планеты **ведущее** место занимают Соединённые Штаты, где цивилизация достигает вершин материального развития. Центральное место в Восточном полушарии принадлежит Индии, где знания, связь с духовными силами развиты до такой степени, что представители левостороннего мышления называют восточных Учителей «мистиками».

Что первично — духовное или материальное?

Чем мы предпочитаем **управлять** — **причиной** или **следствием**? Задумавшись об этом, мы быстро поймём, что власть над **следствиями** достаточно ограничена. Например, если снег считать следствием, то власть над снегом даёт нам возможность слепить снеговика, поиграть в снежки или поработать лопатой. Но власть над **причинами** снегопада позволила бы решать, **пойти** снегу или нет, **где** ему выпасть, каким он станет (сухим или мокрым), какой высоты получатся сугробы. Во всей Вселенной **следствия** относятся к материальному миру, а **причины** кроются в мире нематериальном, **духовном**.

Вот мнения прославленных мыслителей прошлого по этому вопросу:

«Великими людьми были те, кто понимал, что **духовное** сильнее всего материального» (Ральф Эмерсон),

«Неоспоримой остаётся одна истина: всё, что происходит в человеческой истории, **опирается** на нечто духовное» (Альберт Швейцер),

«Чтобы сберечь плоть, нужно иметь твёрдым дух» (Дуглас Мак Артур).

Разумеется, все эти люди согласились бы с тем, что видимая опора — это хорошо, но **незримая** ещё лучше.

Если вы ещё не слышали, то приведу вам историю о том, как Творец пожелал оставить Божественность на Земле в каком-нибудь надёжном месте. Творец знал, что её найдут, даже если спрятать Божественность на вершине высочайшей горы или в глубине моря. И потому

он спрятал её в том месте, куда человек заглядывает в самую последнюю очередь: **внутри** самого человека. Предпринимая верные шаги, все люди могут обеспечить себя непрерывной помощью «с той стороны» — **надёжной**, хотя и незримой опорой.

Мы уже говорили о необходимости помогать **другим**, чтобы помочь самому себе. Это не просто теория, а факт, поскольку все мы являемся членами одной команды под названием человечество. Если мы предпочитаем воспринимать мир как всеобщую гонку, то учтём, что в ней не бывает победителей. Всех ждёт ничья, все мы приходим к финишу одновременно.

То что мы помогаем ближнему сделать шаг вперёд, не значит, что сами мы останемся позади. Творец следит, чтобы никто не отставал. Мы получим ещё более мощный толчок вперёд.

Язык Творца — созидание. Всякий раз, когда мы находим решение проблемы — своей или чужой, — мы помогаем Творцу. Мы движемся с Ним бок о бок.

Из этого следует, что каждый раз, когда мы становимся источником проблем или вносим **свой** вклад в её осложнение, мы вступаем в **противостояние** с Творцом, отдаляемся от Него.

Чем чаще мы говорим на языке Творца, тем лучше наша жизнь. Это помогает ещё больше, чем **просьба**.

Не надо иметь в виду, что можно перестать просить. Надо, прежде чем просить о чём-то, сделать паузу и хорошо обдумать свою просьбу. Вполне возможно, что Творец в этот самый миг об-

ращается с мольбой к нам, просит нас сделать **то**, ради чего мы созданы: найти выход из тупика и справиться с проблемой **своими** силами.

В стремлении жить лучше многие люди прибегают к такому мощному средству, как **просьба**. Однако мы часто допускаем одну ошибку: просим, чтобы кто-то сделал это за нас, **вместо** того, чтобы спросить, что **сделать** для решения проблемы нам самим.

Язык Творца **основан** не столько на словах, сколько на **поступках**, но это совсем не мешает нам пользоваться словами, которые **подталкивают** нас к действиям...

Люди склонны идти своими собственными тропами. Подстрекаемые страстью к **материальному**, стремлением к богатствам и власти, мы часто шагаем по трупам, одновременно пренебрегая природными запасами Земли. Это привело к разрушению естественной экологии и насилию над окружающей средой. Результатом стали извращённость мышления, отчуждённость, групповщина и войны.

Энтузиазм к сохранению живых видов свидетельствует о возросшем уважении к Матери-Земле, указывает на всеобщее движение к сплочённости и пониманию своего единства с природой. Не забудем и о возрождении альтернативной медицины, особенно когда рассматривается человек в целом — как **разум, тело и душа**. Целители начинают видеть в нас не отдельные части тела, а нечто более собранное создание: мы перестали быть простым набором гортани, лимфы и печени, превратившись в **единство** разум-тело-дух.

Мы становимся целым, а целое всегда больше суммы его частей.

По мере роста сознания, мы начинаем всё отчётливее сознавать это единство. Оно принесёт нам новую жизнь, наполненную любовью и счастьем. Оно перенесёт нас в **новый** мир потенциальных возможностей, от которых захватывает дух.

н) Подлинное величие.

Что же понимать под величием? Очевидно, это некое эфемерное качество: сегодня оно есть, а завтра улетучивается. Подлинное величие постоянно, это не иллюзия.

Иисус говорил, что нет исключительных людей, что все мы дети Божьи — зачем же стремиться к величию? Хороший вопрос.

Ответ *отражается* в зеркале жизни: мы действительно не должны стремиться к величию в обычном смысле слова. Не нужно мечтать *стать* великим героем.

Некоторые стороны величия вовсе не требуют поклонения, хотя, вполне возможно, и могут привлечь к нам внимание иного рода.

Будем отстаивать то, что считаем правильным. Это может быть непопулярное движение, лишаящее определённых привилегий, но *освобождающее* от некоторых ограничений. Оно опирается не на представления о том, *кто прав*, а на Идею о том, *что* правильно. Участие в популярной деятельности нередко требует большой смелости. Мы, виновные в злоупотреблениях, часто прибегаем к клевете, но со време-

нем, когда выясняется истина и вмешивается Творец, всё становится на свои места.

На другую сторону величия, которая становится, не только лучшей тропой к своей особой двери, но и приносит большее вознаграждение, *указывает* правило: «делай мышеловки крепче». Не будем беречь свои умения, пользуемся ими без сожалений. Постоянно повышаем своё мастерство и умения. Способности — дары Творца, и Ему неприятно видеть, что ими пренебрегают.

Духовным «героем» становится тот, кто говорит жизни «да». Примером человека, который говорит ей «нет», может служить тот, кто почти никогда не выходит из дома или квартиры. Он не доверяет Творцу, не верит в надёжность *сотворенного*.

С другой стороны, тот, кто говорит жизни «да», не совершает безумных или легкомысленных поступков, но всегда стремится к новым переживаниям, хочет испытать разнообразие ощущения, пытается познакомиться с новыми людьми и увидеть прежде неизвестные места, взяться за новое увлечение, изучение незнакомого вида нового дела. Этот человек приносит радость Творцу, так как *извлекает* максимум из величайшего дара — *жизни*.

Жизнь на Земле была бы намного лучше, если бы мы *продолжали* следовать подобным образом во славу Творца и нашего высшего друга.

А чтобы всё это стало возможным, каждый человек должен *пройти* глубокую трансформацию *сознания*.

Вывод: Энергия — творческое начало. Она создаёт то, что запрограммировано создавать. Компьютером, который программирует сознание, является *разум*, а входными данными для него служат *мысленные образы*.

Отсюда берём на вооружение:

Духовную установку: Сила Творца во мне в изобилии *обеспечивает* меня всем необходимым.

Практическую установку: Чем больше энергии мы отдаём, тем больше получаем. Моё богатство во всех сферах неуклонно растёт...

Я признаю это и потому верю в себя! С Богом!

До встречи. Здоровья хорошего.

Январь 2003 год

КАК ПОЛУЧИТЬ ОТ ЖИЗНИ ВСЕ.

Часть 1. Как это происходит.

Для начала вам надо *поверить* в чудеса, — поверить в нечто, что на первый взгляд очень похоже на магию. Но речь пойдёт отнюдь не о волшебной палочке и не о том чародействе, в какое хотят заставить нас поверить цирковые фокусники. Вы должны уверовать в свою собственную *способность* творить чудеса, которая таится в сердцах и умах каждого из нас, в ту скрытую могучую силу, которой обладаем все мы, и которая помогает нам чего-то добиваться — всего того, к чему мы в жизни стремимся.

Наверняка, вы сейчас подумали, что так не бывает. Ведь совершенно невозможно, чтобы, даже некоторые из нас смогли выполнить все свои желания? Не может так быть, чтобы все получить всё — всё, что им не заблагорассу-

дится. Но я призываю вас *расстаться* с этим духом отрицания. Надо *пытаться* думать в положительном ключе, проникнуться верой в то, что нет ничего недостижимого, уверовать в то, что на свете возможно всё.

В жизни дело обстоит так, что мы далеко не всегда знаем, *Чего* мы на самом деле хотим. В *этом-то* часто и зарыта собака — именно тут скрыта *причина*, по которой мы не получаем того, *чего* хотим. Всё, что для этого нужно, — только лишь *увериться* в том, что наши желания *осуществимы*, и что вы обладаете *способностью* добиваться их осуществления.

Секрет умения добиваться воплощения всякой нашей мечты лежит *внутри* нас. Это и есть та самая скрытая сила *творить* чудеса. Этим даром каждый из нас *обладает* с самого своего рождения. Беда состоит лишь в том, что большинство из нас об этом даже и не *подозревает*, остальные иногда просто боятся такой своей способности. Мы *обладаем* богатейшими духовными и душевными возможностями. Распознать их в себе, *поняв* их и научившись ими пользоваться во всей их полноте, мы можем развеять окружающие нас страхи, а затем *научиться* получать от жизни *всё*, чего мы намерены от неё добиться. Упомянутые страхи, однако, могут оказаться достаточно мощным препятствием на пути к этому освобождению. Опасения такого рода связаны, прежде всего, с тем, *сможем* ли мы, добившись желаемого, правильно и без *эмоций* отнестись к этому факту, и сможем ли мы *сохранить то*, чего добились.

И это относится ко всем сферам жизни. Нужно только *правильно* понимать свои желания, и нужно уметь ими умело управлять, короче, надо овладеть умением правильно *строить* свой замысел. Открыв в себе всё это, пройдя необходимую подготовку, вы никогда не будете знать *поражений*. На своём пути к успеху вы *уверенно* будете *опираться* на интуицию и на душевные способности.

Ещё одна сила, которая таится во всех нас, но о которой мы *часто* и не подозреваем или просто не *привыкли* ею пользоваться, - это возможности нашей *Души, Интуиции*. С ней мы рождаемся, с ней мы приходим в этот мир.

Научившись в самой максимальной степени использовать свои возможности, вы начнёте *добиваться* осуществления своих желаний, принимая решения по самым будничным своим делам. Я назвал это умение *душевым* здравым смыслом. А как только вы задействуете ту часть своего сознания, которая способна воспринимать различные импульсы *извне*, сигналы поступающие от всех живущих на Земле и за её пределами, вы осознаете тогда и существование во Вселенной *Сил*, готовым вам во всём помогать. Весь строй вашего мышления изменится, как и изменится вся картина мира, раскрывающаяся перед вами. И, подобно тому, как изменится ваше сознание, изменится и вся ваша жизнь.

Наше *безсознательное*, обладающее незаурядным творческим потенциалом, способно

передавать нам сообщения в виде предстоящих перед нами (нашим мысленным взором) картинок, которые помогают нам выбрать правильную линию поведения.

Нет никакого сомнения в том, что *те*, кто *сделал* свою жизнь такой, какой хотел её видеть, научились управлять ею, научились, так сказать, укладывать события в нужное им русло и с тех пор постоянно *пользуются* этим источником творческой энергии, *творя* с его помощью свою жизнь.

Ну, что же, *начнём* с самого начала. Попробуем разобраться в том, *Кто* же мы такие.

1. Взгляни-ка на себя со стороны.

Для того, чтобы *уметь* получать *всё* то, что вам пожелается, нужно сначала пристально *вглядеться* в *Себя*. Нужно разобраться, что собой представляет ваша жизнь. *Какая* она наполненная событиями, доставляющая благосостояние и изобилие, есть ли в ней *самореализация* и *Любовь*? И если вы при этом не почувствуете себя довольным тем, что вам видится, надо *встряхнуться*, сбросить с себя вялость и *начать* всё *Сначала*. Попробуйте сделать свою жизнь такой, о какой вы всё время мечтали. Выработайте в себе нечто вроде такого революционного мышления!

А мы? Побаиваемся перемен, боимся неизвестности, *опасаемся* непознанного будущего. Сопrotивляемся наступлению грядущего и сторонимся той ответственности, которую мы принимаем на себя, пытаясь определить его контуры и повлиять на него...

2. Потренируй свои возможности лучше узнать себя.

Прежде чем дать несколько упражнений для обретения опыта в решении вышеперечисленных вопросов, *посоветую* вам занести все упражнения в отдельную тетрадь. Ведя записи, вы сможете определить, *насколько* вам удалось продвинуться по намеченному пути. Записывайте все ваши мысли и ощущения, важно фиксировать самые потаённые ваши чувства и мысли, которые к вам приходят по мере вашего приближения к заветным целям.

1. Упражнение № 1.

Начало эволюции вашей души и состояния духа.

Ответьте на поставленные вопросы с максимальной искренностью:

1. Вы действительно верите в то, что сможете добиться осуществления ваших желаний в течение своей жизни?

2. Что вам мешает, какие эмоциональные страхи препятствуют вам добиваться желаемого? Что вам не хватает: смекалки, вы недостаточно умны, не слишком красивы, недостаточно талантливы или у вас просто нет денег? То есть, перечислите все препятствия на вашем пути к успеху, которые только приходят вам в голову.

3. Готовы ли вы к тому, чтобы сделать всё возможное для достижения целей? Что вы намерены делать?

И вот теперь, когда вы разделались с вопросами и дали ответы на них, *перечитайте* их за-

ново. Проверьте, *осознаёте* ли вы свои желания? Не мешает ли вам собственное неверие в возможности окружающего мира, и в ваши способности двигаться к осуществлению желаний?

А теперь взгляните-ка на ваш ответ на третий вопрос. Если вы затрудняетесь в ответах на него, то это значит, что вы находитесь в печальном заблуждении — вам кажется, что вы не можете *повлиять* на своё будущее или вы пока не готовы или просто не хотите вложить в достижение ваших целей достаточно энергии и времени.

А если в ответе на этот вопрос у вас никаких затруднений не возникло, то, значит, вы *готовы* двинуться вперёд с очень приличной скоростью, поскольку вы уже *стоите* на нужном пути — на пути добиваться осуществления ваших желаний.

Вопросы, вопросы, вопросы.

Разумеется у вас по поводу всего этого возникают вопросы. Например,

1. Я верю в то, что я в своей жизни могу добиться исполнения всех своих желаний, но *разве* достаточно одной лишь *веры*?

Ответ на это один — твёрдое «Да!» Вера — это ключевое понятие, самое необходимое для того, чтобы добиться желаемого. Она *Формирует* ваш замысел, придаёт желанию действенный характер. И вам даже не надо быть таким уж фанатичным в вашей вере. Не удивляйтесь, окружающий мир, Вселенная, слышат ваше желание и узнают о ваших намерениях в тот же момент, как только вы успеваете о них подумать. Всё, что от нас требуется — это *Пове-*

речь в возможность выполнения ваших пожеланий. Дело-то именно в этом! Даже один проблеск надежды достаточен для того, чтобы мир вокруг вас *изменился*. Более того, даже если вам показалось, что вы уже потеряли надежду и действуете просто из отчаяния, то в действительности, дело обстоит совсем не так — ведь вы действуете, пытаетесь найти выход из ситуации и пытаетесь добиться цели.

Но часть вашего существа, вашей души, всегда верит в то, Что всё войдёт в нормальную колею. Это и есть *Вера* в её самой простой и естественной форме. И *вера* — *первое*, что нужно для того, чтобы добиться выполнения своих намерений и замыслов.

2. А если я не смогу преодолеть свои страхи? Буду ли я по—прежнему обладать способностью к тому, чтобы *сделать* свою жизнь такой, какой я хочу её видеть?

Освободиться от страхов нелегко, но при известных *усилиях* вполне возможно. Нельзя освободиться от всех страхов сразу одним махом. Можно научиться контролировать и сдерживать их. Если мы поддаёмся страхам, то наше сознание находится в их власти, и мы просто не можем думать ни о чём ином. Страх автоматически ведёт к потере воли и утрате надежды. То, что нам мешает добиваться цели, - это страхи особой природы. Это глубоко укоренённые страхи относительно наших способностей, неадекватности, боязнь *неуспеха* или *неудачи*.

3. А что, если я толком и не знаю, *чего* всё-таки *хочу*? Сосредоточиться на том, что вы хотите очень важно.

А теперь, когда вы уже осознали, Что движет вами на пути к собственному будущему и кто вы на самом деле, давайте обратимся к *распознаванию* некоторых ваших отдельных и специфических пожеланий и потребностей.

Решитесь принять решение.

Как можно точно понять, чего же в действительности мы хотим? Сосредоточиться на чём-то, найти желанный центр своей жизни — это величайшая задача из всех тех, за которые вы когда-либо брались.

Сила добиваться всего, что вам желанно, вполне подвластна вам, но первое, что нужно сделать — быть готовым воспользоваться ею. Надо найти в себе решимость *решиться* на это. Как только вы сможете это сделать, остальное вам уже покажется простым как шоколад.

Но как принять это решение?

А вот как.

а) Сначала: оглянемся на всю свою прожитую жизнь. Простим себя и других за то, что вы не получили в прошлом всего того, чего вам хотелось;

б) Не заикливайтесь на результатах. Вам не следует беспокоиться на счёт того, Как будут продвигаться дела. Надо понять, что независимо от этого, действует и божественный план. Надо *верить*, что сила, заключённая в вас выведет вас к цели в нужный момент и в нужном месте. Надо *знать* и отчётливо *сознавать*, что вы всегда бу-

дете получать ровно То, что должны получить в результате вашего духовного роста — соразмерно этому росту на каждом этапе этого процесса. И поверьте мне, если вы не позволите любой неприятности *подавить* себя и не будете думать только о ней, а вместо этого *поверите* в то, что есть масса возможностей и способов изыскать источники устранения неприятности, которые сразу же *появятся* перед вами.

Заглянем себе в душу.

Упражнение № 2

Как же делать это практически?

1. Выпишите на листок способности и душевные качества, которые вы считаете *чертами* своей личности.

Терпение, воодушевлённость, открытость, теплота, умение ощущать счастье, творчество, духовность, артистизм, золотые руки, любовь к детям, любовь к цифрам, быстрый ум, любовь к людям, настойчивость, сила характера, хороший собеседник, мудрость, хороший слушатель, умение любить, лояльность, честность, любовь к Земле, целеустремлённость, деловые качества, уверенность, отзывчивость, заботливость, душевность, любовь к животным, аналитические способности.

А теперь расставьте эти качества и черты личности в порядке, соответствующем их важности для вас.

Что заставляет вас *почувствовать* удовлетворение, после того, как вы *сделали* свой отбор? Что вы готовы разделить с другими? Что вы лучше всего умеете, или какое качество по

вашей оценке самое сильное? Оцените эти качества, расставив их по местам с 1-го до 5-го, поставив на первое место (под цифрой 1) наиболее важное.

А теперь отберите наиболее *пригодные* для того, чтобы ими воспользоваться. Проведя такую инвентаризацию личных качеств, нужно выделить наиболее важные и *преобразовать* их в свою рабочую энергию. А затем эта энергия будет развиваться, расти и, наконец, полностью овладеет вами, её импульсы уйдут в окружающий мир, а вы начнёте получать *то*, что желали.

Но это ещё не всё. Ещё *многому* придётся обучиться, например, *выработать* новое отношение к жизни.

Измените ваше миропонимание.

В самый канун Нового года мы склонны давать Самим Себе различные обещания, о которых забываем уже за обедом первого дня, наступившего года. Почему это происходит? Потому что мы, в сущности, никогда не верим в *то*, что нам удастся добиться желаемого, а главное, — в то, что у нас есть ресурсы, которые помогут нам этого добиться. Мы скорее рассчитываем на какие-то магические и таинственные силы, которые изменят нас, и вот *тогда-то* наши обещания самим себе и окажутся *выполненными*. Это всё *вера* в тарелочку с голубой каёмочкой. На самом деле — и это истинная правда — сила добиваться осуществления сво-

ей мечты заключена в нас самих. И *первое*, что нужно сделать — это изменить способ собственного мышления. Вместо того, чтобы представлять себе *всю* жизнь *борьбой*, страдать от недостатка денег, *видеть* в людях чуть ли не врагов, *считать* работу тоской зелёной — *вместо* всего этого нужно только *Поверить* в свою способность изменить свою жизнь. И *тогда* вы её *измените!* Да, на перемены надо решиться. Чтобы добиваться *исполнения* своих желаний, надо изменить своё видение мира, а главное — изменить *Свой* взгляд на Свою собственную жизнь. Мы не очень склонны ставить себя в зависимость от *неизвестного* будущего и *сторонимся* ответственности, которая ложиться на нас при попытках *определить* будущий жизненный путь или хотя бы его отрезок. Энергия жить *той* жизнью, какую мы всегда видели в наших мечтах, *Сила*, позволяющая нам добиваться желаемого, *заключена* в глубинах нашего сознания.

Наш земной логически мыслящий рассудок действует *вместе* с той частью нашего сознания, которая и является Богом, творящим реалии нашей жизни. Ответственность целиком лежит на нас *Самих* и только на *Нас*. И если вы хотите *получать* от жизни больше, то вы должны для этого *Что-то* сделать. И если вы этого не сделаете *сами*, никто, никакая сила за вас этого не сделает.

Понимание собственных созидательных творческих сил является *Ключевым* для того, чтобы добиться успеха в достижении желаемых целей.

Вот несколько *предложений*, с помощью которых вы сможете *изменить* ваше отношение к жизни и, соответственно, *добиваться* намеченных результатов.

1. Будьте оптимистом.

Вместо того, чтобы сокрушаться по поводу *неудач*, попытайтесь извлечь из них некоторые уроки и, затем выработав в себе *положительное* отношение к жизни, смело двигаться вперёд.

2. Будьте похожи на Солнце.

Побольше улыбайтесь. Говорите людям побольше приятных вещей. Цените проявления любви и расположения в окружающей вас жизни. И не забудьте о словах благодарности, чаще произносите «Благодарю».

3. Обретите силу в своих слабостях.

Если вы видите, что *упрямство* сродни настойчивости и целеустремлённости и даже входит в них составной частью, то вы *поймёте*, что и слабости могут обернуться своей сильной стороной и быть использованы при строительстве новой жизни.

Используя эти предложения, вы и окажетесь на пути к новой, обладающей положительным зарядом, наполненной любовью и одухотворённой реальностью.

Подчините себе свои силы.

Самым трудным для человека бывает принять

и осознать собственное величие. Мы не разделяем, что *одно* дело - стремиться к тому, чтобы *развить* в своём «эго», в своём «Я», самые лучшие черты, *подавляя* худшее, и совсем другое — *подавить* в себе и свою, от Бога данную уникальность, величественность заключённого в вас божественного духа.

Надо распознать и *принять* тот факт, что у нас есть сила *добиваться* исполнения своей мечты в том случае, если мы уверуем, что мы часть гораздо более великой силы или энергии, которая может *всё*. И, если мы чётко уясним, что сделаны из той же материи, что и матушка Земля, и растущие на ней деревья, и звёзды, то тогда мы увидим, что та сила, которая формирует наше будущее, заключена *внутри* нас.

Не забывайте о благодарности — это последняя по счёту, но важная категория, которую надо *усвоить* на пути к жизни, похожей на вашу мечту. И формулируя всякое своё намерение, всякое желание, всякую мольбу, начинайте с выражения благодарности и пожелания будут удовлетворены.

Часть 2. Как это делается.

а) Настройка души.

Мы уже говорили, что *возможность* управлять событиями на пути к достижению своих целей у нас появляется с момента, когда вы начинаете *активно* пользоваться своим шестым чувством — *интуицией*. До этого эти способности были названы *душевым* здравым смыслом,

рассудком вашей души. «Что же это за способности?» — спросите вы. Её основа заключена в нашем подсознании. Позвольте мне *пояснить* это с помощью одного примера.

Представьте себе на какой-то момент, что ваш мозг — это здание библиотеки. Значит, оно наполнено книгами, содержащими всю человеческую мудрость. Парадный вход, дверь в библиотеку открыта. Вы входите в вестибюль. На первом этаже находится её главный зал. Это и есть, если хотите, ваш *разум*, ваше *сознание*. Вы можете взять любую книгу и прочесть её. Все книги вам доступны. Но вдруг вы видите табличку: — «Зал второго этажа закрыт». Вы не можете познакомиться с книгами и заключённой в них мудростью. Знания, книги совсем рядом, а вы не можете подступиться к ним. Этот закрытый второй этаж библиотеки и есть ваше подсознание или, вернее, *безсознательное*. То, что мы называли «книгами», находящимися в закрытом зале, вы никогда не читали с помощью вашего обыденного сознания. Но эти «книги» существуют, даже если вы их никогда не видели. А теперь представьте себе, что вы нашли ключ и сумели открыть второй этаж библиотеки, в виде которой мы представили себе свой мозг и, таким образом *обрели* свободный доступ к хранящимся там «книгам». Вы получите знания, силу, власть, возможность *управления* событиями своей жизни. А знания, собранные в этом зале только и ждут, чтобы «читатель» познакомился с этими «книгами».

Интуитивный метод познания становится **ключом** к нашему неосознанному душевному рассудку. И именно он открывает нам путь к достижению всего, столь нам желанного.

Кроме бессознательного каждого индивида, в человеческой и социальной психологии, существует ещё **коллективное** бессознательное или психическая энергия, **общая** для всех людей. Давайте её поймём простым человеческим языком.

Коллективное бессознательное является **основной** частью нашего подсознания. Оно у вас такое же, как и у других людей. Но это Та часть разума, которая связывает вас с другими людьми.

Каждый из нас, обладая своим индивидуальным сознанием, своим собственным разумом, в то же самое время каким-то образом **пребывает** в контакте с сознанием других людей, связан с ними незримыми нитями так, как буд-то все отдельные сознания представляют собой **части** одного сознания, **общего** разума. Вот **это** знание и есть наше коллективное бессознательное. Оно называется бессознательным потому, что мы вовсе не обязательно отдаём себе отчёт в существующей связи, не подозреваем о ней. А содержащаяся в этом бессознательном информация настолько огромна, что, чья-либо попытка одномоментно воспроизвести её в своей личной памяти, то есть, попытка перенести его в отдельное индивидуальное сознание, может привести к тому, что наш собственный маленький мозг просто-напросто взорвётся. Но к нему можно приобщиться. **Итак**, вы видите, это зна-

ние и мудрость окружающего мира доступны вам, они существуют, и вы можете черпать их из этого источника.

Таков принцип, лежащий за методом «душевного чтения». Душа может проникнуть к этой информации, к этому энергетическому полю. И каждый человек может быть уподоблен радиоприёмнику, способному воспринимать передачи на разных частотах или каналах. Сознание каждого из нас обладает определённым уровнем **чувствительности** к восприятию, в зависимости от той потребности в такой информации в своей земной жизни. Некоторые из нас могут использовать эту свою способность для того, чтобы помогать другим. Такой способностью обладают все. И нам просто надо **научиться** ею пользоваться. Многие уже пришли к убеждению, что наша жизнь может дать нам всё, что мы от неё хотим, — и даже больше.

Для духовной подготовки к такому преобразению важно знать самого себя и **понимать** собственное восприятие жизни.

1. Источник вашей энергии.

Для того чтобы ваши желания исполнялись, и для того, чтобы достичь главных своих жизненных целей, необходимо направить **Сообщение** в окружающий мир по нескольким, а не только лишь по одному каналу. Для этого потребуется много энергии. Отсюда следует, **Первое**, — вам необходимо изыскать источники такой энергии. А **Второе**, нужно направить ваши мысли на своё намерение или самую суть того,

что вы желаете. Нужно предельно их на этом сконцентрировать. Самый эффективный путь к тому, чтобы ваши чаяния материализовались — использование **слов и образов**.

Достичь своих целей можно с помощью той огромной энергии и силы, которые находятся в нас самих. Эту силу мы иногда называем волей или силой воли, иногда — душевными силами, иногда — своим высшим «я», а иногда — присутствием в себе божественного начала, частицей Бога внутри себя. Эта сила служит нам поддержкой и опорой с момента, когда мы обнаруживаем её в себе и начинаем на неё полагаться, когда мы проявляем готовность **выполнять** поставленные перед собой задачи. Нам только нужно **поверить** в собственную способность и готовность добиваться и получать то, чего мы хотим добиться в нашей земной жизни.

Самое главное в этом деле — **Доверие** и **Вера** в себя, в свои силы и возможности. Постарайтесь избавиться от всех отрицательных мыслей и настроений, которые снижают ваш боевой дух и воодушевление, направленные на достижение желанных целей, тогда вы **избавитесь** от всех сомнений и, **действительно**, увидите, что для вас нет ничего невозможного.

Для этого **надо** хорошенько представить себе, **чего** вы на самом деле хотите, каковы ваши **поглубинные** желания. Ведь для того, чтобы осуществиться, **принять** материальную форму, ваши желания должны исходить из самой глубины вашего существа. Надо По-

знать, что лежит в основе наших желаний, не то, что лежит на поверхности, а то, что **таится** в самой их основе.

Что же такое глубинная сущность наших желаний?

Если вы заболели, то пожелайте себе не просто **выздоровления**, избавления от данной конкретной **болезни**, а пожелайте, вообще, хорошего и крепкого здоровья, так сказать, здоровья на всю жизнь. Если вы обретёте полное здоровье и **сопротивляемость** болезням, то **тогда** решится и проблема вашего нынешнего недуга.

Просто нужно осознать и **распознать** то, Что вы действительно хотите, саму суть вашего желания, дойти до самой глубины сути своего желания. Только **тогда** вы будете отчётливо осознавать свои подлинные потребности и лучше формулировать свои истинные намерения. Не **ограничивайте** себя. **Создавайте** себе жизнь, какую вы считаете для себя достойной, с учётом и **Своих** интересов, и интересов всех людей, с вами так или иначе связанных. В выражении своих желаний будьте предельно ясными. Окружающий мир **поддерживает** всё, созданное вами, и всё, о чём вы его просите, потому что он **даёт** своё благословение и хочет, чтобы вы были счастливы. Это и есть заведённый в мире порядок вещей.

С чего начать?

Всякое творение начинается в голове, в сознании. **МЫСЛЬ** создаёт физическую реаль-

ность, мир вещей. А **мужество** и **решительность** обеспечивают результаты. Наше сознание формирует зрительные образы. Вот и **попробуйте** создать в своём сознании картину **исполнения** вашего желания. Задумайте себя человеком успеха. Создайте перед собой картину своего счастья. Самая первоначальная идея, осознание **сущи** желания и является ядром вашего замысла. Вокруг него и формируется весь замысел, от него начинается процесс **замысливания** или, как мы ещё говорим, **манифестация** желания. Когда этот процесс завершается, **Мысль** становится чем-то гораздо большим, чем была в самом начале. И, в конце концов, **превращается** в реальность, **Материализуется**.

Точное знание **Чего** вы хотите, чёткое определение **Сущи** вашего желания — это **Ключ** к успешной реализации ваших намерений. Сомнения или неясность желания ведёт к посредственным результатам, а то и не **даёт** вовсе никаких. ВОТ ЭТО и **объясняет** нам, почему иногда удаётся чего-то добиться, а иногда нет. В последнем случае, вы, вероятно, не вполне ясно **представляли** себе, **Чего** же именно вы желаете. Не жалейте времени для того, чтобы **уяснить** себе смысл вашего желания, самую его суть.

В этом процессе вы с удивлением можете обнаружить любопытную вещь: кое-что из того, что вам казалось столь желанным, утратит свою привлекательность, поскольку выяснится, что на самом-то деле, вы этого вовсе не хотели или вовсе в этом не нуждались.

Назови, представь, отправь...

Теперь, обладая полным пониманием ваших намерений, вы уже готовы к тому, чтобы **соединить** их с энергетическим источником **внутри** вас и начать использовать с максимальной пользой и выгодой для себя. Такое использование предполагает **Три** этапа под условным названием — «Назови это», «Представь себе это», «Отправь своё послание». Эти три этапа — отличный способ **развития** ваших **внутренних** душевных и духовных способностей до уровня настоящего **умения**.

Процедура усвоения **основывается** на огромных энергетических возможностях человеческого сознания. Ваши мысли притягивают к вам и **вовлекают** в вашу жизнь людей, предметы, они создают события и ситуации, ведущие к **исполнению** ваших желаний. Что нам делать? Научиться **соединять** все три этапа воедино.

Вы ваше истинное желание высказывайте в форме **Просьбы** или **Мольбы**, или утверждающим заявлением. Это и есть **Уведомление** мира о том, что вы в чём-то нуждаетесь и сосредоточили свои помыслы на каком-то объекте или цели. Это и есть мощный импульс энергии (духовной) для людей. В это время происходит перепрограммирование нашего подсознания. Мы начинаем **изменять** образ нашего мышления. Изменяется ход мыслей и весь ход нашей жизни. И, как результат, мы **создаём** ту ситуацию, которую просили. Вас интересует, как это происходит? Мы буквально говорим нашему под-

сознанию: у нас уже *есть То*, о чём мы просили. Мы просто уже *утверждаем* это. Мы *думаем* и *поступаем* так, как буд-то уже добились поставленной цели и *обладаем* тем, к чему стремились. *Эту* новую реальность вы и фиксируете, произнося *просьбу*. Это означает, что вы не просите у окружающего мира выполнения вашего желания, а только *поддержки* в достижении её. Почему? Для того, чтобы подтвердить желание и сообщить ему духовную и мысленную силу, мы сосредотачиваемся на том, что это желание *уже* исполнилось.

2. Портрет вашего желания.

Мысленная работа нашего сознания сопровождается *созданием* образов. Трансформация мыслей в *образы*, в мысленные изображения происходит *автоматически*.

Мысленные визуальные представления используются нами уже многие годы.

Помимо *Слов* и *Рисунков*, те картины вокруг вас, которые вы наблюдаете воочию, тоже помогают вам *формировать* различные зрительные образы.

Но.... *запомним* одну важную вещь: зрительные образы, возникающие под внешним воздействием или созданные вашим сознанием, могут работать на вас, вручая в ваши руки власть над нашим будущим.

Создание зрительного образа объекта нашего желания, или его визуализация, — это *следующий* очень важный шаг в приближении к цели, и *понять*, как можно *влиять* на движение энергии в окружающем мире, через *визу-*

ализацию и представление об обладании объектами наших желаний, удовлетворять наши потребности.

3. Выход в окружающую среду.

Во время формирования вашего желания нужно постараться и приложить все усилия для того, чтобы сформулировать ваше желание и передать его окружающему миру предельно точно. Столь же важно *прислать* вашему желанию необходимый импульс силы, то есть, *вложить* в него максимум своей личной энергии.

Внешние элементы окружающего нас мира способны *преобразовывать* и *усиливать* нашу энергию, создавая таким образом, превосходное духовное «горючее». Всё сущее на земле обладает энергетическим потенциалом. *Умножьте* эту энергию с помощью дополнительных компонентов, *добавьте* к ним свою собственную психическую, ментальную и духовную энергию — и окружающий мир не сможет не воспринять ваш сигнал.

В своей жизни мы сталкиваемся с большим количеством предметов, обладающих энергетическим потенциалом, которые могут помочь нам в нашем деле. Дух способен *содействовать* соединению этих сил и энергетических потоков для *воздействия* на физический, материальный мир. Определившись со своим выбором и используя соответствующие инструменты, мы можем делать свои сообщения более энергичными и результативными — и получать на них быстрый и реальный ответ.

4. Помощь внешняя и внутренняя.

Окружающий мир, как мы его понимаем, включает в себя все существующие энергетические источники и потоки энергий. Это материальные виды энергий, и они проявляются в физических явлениях. Но есть немало других видов энергий, которые не видны, физически не наблюдаемы, однако, они существуют и способны служить нам для достижения наших целей и улучшения нашей жизни, повышения её качества.

«Небесные энергии», - назовём их так, не должны вызывать страха. Ведь энергия и виды энергий не исчезают, и существует определённый баланс, выраженный в законе *сохранения* энергий. И с этими видами энергий мы можем контактировать и взаимодействовать. Взаимодействие такого рода носит *духовный* характер. И мы можем обеспечить это взаимодействие, *сфокусировав* наше мышление. Духовная энергия *создаётся* мыслями, которые, между прочим, способны *изменять* окружающую материальную действительность. Эта невидимая нам энергия существует преимущественно в форме мыслей, создаваемых в глубине нашей души и сознания. И эта энергия является частью нас самих, нами создаётся и одновременно является функцией той высшей сущности, которую мы называем Богом.

Часть 3.

Вперёд без остановок.

Для того, чтобы ввести в свою жизнь всё то,

что вы желаете, вы можете использовать все способности и таланты — физическую силу, творческую одарённость, «заводной» характер, чувство юмора, знания, все свои разнообразные умения и навыки. Всё — сердце, душа, разум — должно работать для сосредоточения вашего энергетического потенциала на ваших намерениях и желаниях. Они должны участвовать в создании *адекватных* вашему желанию энергетических сигналов и *отправке* их в окружающий мир.

Ваше творческое начало, на самом деле, обладает огромной силой. Оно производит энергию. Творческий дух, живущий внутри нас, может производить её огромный потенциал, и потоки, которые, дополняя наши усилия, способны в немалой степени обеспечить успех нашим личностным устремлениям и жизненным намерениям.

Отдаваясь любимому делу мы концентрируемся на нём настолько, что просто забываем обо всём остальном, о будничных делах и проблемах, и уходим в свой внутренний мир, необъяснимый, но свободный.

В этом внутреннем святилище мы творим, и именно здесь мы самым непосредственным образом *соприкасаемся* с Богом и Источником нашего бытия.

Энергия человеческого духа — с её способностью творить прекрасное и вносить вклад в сокровищницу искусства, с её умением сделать *нечто* из *ничего* — может изменить мир. Воспользуйтесь же своей энергией, чтобы изменить свою жизнь.

– Умейте быть благодарным.

Прежде всего, мы должны усвоить, что всё, что приходит к нам в руки, всё, что входит в нашу жизнь — это дары, дары, данные нам свыше. Да и сама жизнь — *тоже дар*. И, надо сказать, ведь именно такую жизнь задумал для нас Бог. Наш Дух, в сущности своей, уже удовлетворён и реализован, потому что имеет божественную природу, а Бог - великий источник и Творец всего сущего совершенен, и у него всегда всё есть, что ему нужно. И жизнь наша, хорошо и с толком прожитая, сама по себе становится признательностью и благодарением нашему Творцу.

Благодарение — это самое большое, что мы можем дать абсолютному Духу. Та часть Бога, что живёт внутри нас, и есть всё, что нам нужно. А нужда и боль, от которых мы порой страдаем в этом мире, не являются частью божественного плана. Это, скорее, мы *Сами* запланировали и приняли это бремя на себя, чтобы через *преодоление* приблизиться к Богу и понять его. Темнота в нас самих, трудности, наши ошибки и беды — всё это необходимые испытания, через которые мы должны пройти с тем, чтобы наша человеческая составляющая смогла постичь Бога внутри нас, все виды энергии окружающего мира и божественную энергию, разлитую по всей Вселенной.

– Ты только попроси...

Божественная энергия, наполненная любовью, не может причинить вред или нанести боль.

Это мы причиняем себе сами. Благожелательная энергия божественного Духа обеспечивает нам всё для того, чтобы мы могли приблизиться к своим заветным целям, а одновременно приблизиться и к божественному Свету, чтобы могли помочь и другим подняться к Источнику. Но на этом пути есть и одна ловушка. Мы должны *Попросить* о том, в чём нуждаемся. Бог поддержит нас в нашем стремлении к желанному объекту, если мы ясно *выразим* Ему своё желание, если прямо и открыто Ему о нём заявим. Такое заявление подтверждает чистоту наших намерений. И тогда единственным ответом от исполненного к нам любви Бога, будет безусловная и неограниченная поддержка. И Бог готов нам дать всё, о чём мы Его просим, если мы просим Его об этом открыто и без всякого эгоизма, если мы обращаемся к Нему с благодарностью и почтением.

Творимое добро увеличивает разлитую в окружающем мире до самых незримых его Уровней энергию, а в определённые моменты оно возвращается на Землю, проливаясь в наш мир, как время, порой нужное нам больше, чем другие виды богатства, и как любовь. Вот это и есть *проявление* всемирного закона кругооборота, закона *сохранения* доброй энергии. Именно поэтому многие вещи приходят к нам так легко и свободно.

– Спокойствие силы.

Полная духовная умиротворённость должна быть важнейшей целью вашей жизни. Духов-

ное удовлетворение означает и эмоциональное спокойствие, и состояние довольства от наличных материальных благ, которыми вы обладаете, и от качества вашей жизни в каждый данный её момент. Но это вовсе не означает, что они (мы) не прилагают усилий к тому, чтобы добиться исполнения своих желаний. Дело просто в том, что они (мы) *не беспокоятся* по этому поводу, они (мы) из-за этого не нервничают и не переживают. Они (мы) спокойно отправляют послания со своими желаниями в космос, и столь же спокойно и терпеливо ожидают их исполнения, будучи совершенно уверенными в том, что те исполнятся. И при этом не испытывают никаких стрессов и нервных срывов!

Смирение, которое вносится в нашу жизнь спокойствием, поселившимся в душе, на самом деле великая сила. И эта тихая сила отправляет в окружающий мир послание о том, что мы исполнены признательности и благодарности за то, что мы являемся именно теми, кем являемся, и за течение, какое приняла наша жизнь. Невидимая энергия, которую мы излучаем, тихо и незаметно проникает в наш материальный мир, притягивая к себе то, что мы желаем и на что ориентирована наша энергия. И вот что примечательно: чем меньше волнений мы проявляем и чем более мы спокойны и удовлетворены, тем скорее следует ответ на нашу просьбу и исполняются наши желания.

В заключение хотелось бы привести слова, сказанные в 1787 году Бенджаминем Франклином: «Я, сударь, прожил долгую жизнь. И чем

дольше я живу, тем больше вижу я доказательств той истине, что именно Бог управляет всеми поступками и деяниями людей. И если даже воробей спокойно летает и не падает наземь без знания и ведома Создателя, разве может огромная страна возникнуть без Его на то воли?»

Я бы и сам подписался под этими словами.

До встречи.

Февраль 2007 год.

Мы живём в эпохе Водолея.

Мы живём в новом тысячелетии и, более того, в новой эпохе, которая будет продолжаться чуть более двух тысяч лет. Осознание того, что мы перешли в Эпоху Водолея, исключительно важно для человека. Таким образом, он выходит на космический уровень сознания и начинает понимать глубинные процессы, происходящие в мироздании и в себе самом.

Это важно и для повседневной жизни — как минимум происходит понимание причин происходящего.

Переход в новую эпоху совершается не в одно мгновение — это процесс длительный и исключительно сложный. То медленно. То скачками на протяжении века менялась энергетика Земли, она всё ближе подходила к границе перехода, всё более чувствовалось дыхание новых энергий.

Много фактов подтверждает это: нарастающий темп развития всех процессов, обострение всех проблем, вылившихся в войны, в катаклизмы, в болезни, в политическое переустройство

мира, резкое духовное пробуждение людей под воздействием энергий Водолея.

Необходимо отметить, что всё это время Земля буквально шла по нити судьбы — быть или не быть. Любая порция энергии Новой Эпохи могла привести к глобальному катаклизму в той или иной форме и уничтожить Землю или жизнь на ней. Не зря на протяжении всего этого века многие говорили о приближающемся «конце света» — дыма без огня не бывает.

Что же уберегает Землю и человечество? В первую очередь, — *обычные* люди, живущие в любви и гармонии с собой и с миром. Их много на Земле. Они живут, радуются, любят, страдают и не задумываются о спасении Земли, но своей *праведной* жизнью они утверждают жизнь на ней. Немало вложили в спасение Земли религии и различные духовные учения. Они своим стремлением к духовности много сделали для очищения планеты. Очень много доброго принесли на Землю отдельные люди — подвижники на духовном пути. Большую помощь оказали Земле и человечеству Духи с Тонких планов.

Сейчас необходимо понять исключительно важную вещь — всё прошлое отодвинулось, осталось в той эпохе! Земля, поистине, вошла через порог в новое пространство. Карма, родовые проблемы, груз прошлого стал значительно легче для тех, кто сознательно не будет его притягивать и пытаться протащить в новое тысячелетие. Человек сейчас, в значительно большей степени, определяет свою судьбу сегодняшней жизнью, тем, как он сейчас решает свои задачи здесь и сейчас.

Сейчас лучшее время для того, чтобы взлететь и не тащить старые проблемы. Исключительно своевременны библейские слова: Не оглядывайся и не останавливайся.

Водолей

Вы, наверно, Водолей?
Всё торопитесь куда-то,
Проглотив слова и даты,
Рассказать всё поскорей —
Вы, наверно, Водолей!

Вы, наверно, Водолей?
Так красивы, величавы,
Но пустой вы чужды славы —
Вам общение нужней!

Вы, наверно, Водолей —
Так вольны в своей природе —
Всё печётесь о свободе —
Вам она всего милей!

Вы, наверно, Водолей —
Вам друзей искать не надо —
Ваша дружба — им награда,
Нет отбоя от друзей!

Вы, наверно, Водолей —
Что вам все авторитеты?
Вам свои приоритеты
И дороже, и ценней!

Вы, наверно, Водолей —
Интуицией ведомы,
В деле вы любом — как дома,
Там вам легче, где сложнее!

Вы, наверно, Водолей —
Своенравны и капризны,
Но горой за честь Отчизны,
Честь свою и честь детей!

Вы, наверно, Водолей —
Юмор ваш своеобразен,
Он не то, что безобразен,
Но другой, чем у людей!

Вы, наверно, Водолей —
Как нам жить, на что решиться,
Что нам есть, на ком жениться —
Всё вы знаете верней!

Вы, наверно, Водолей —
Хоть порой и забияка,
Нет на небосводе знака
И надёжней и нежней! —
Нет, вы точно — «Водолей»!

25 апреля 2005 г.

Изменим способ питания.

1. На пути к сознательному воздержанию от еды и питья П.К. Иванов не предлагает, *как и что* есть — он предлагает *привыкнуть* к мысли: *желудок* — не нужный элемент нашего организма, и *просит* людей *постепенно* научиться *ЕСТЬ*: один раз в день, один раз в неделю, один раз в месяц, один раз в три месяца, один раз в полгода, один раз в год, и только потом *научиться* не только не кушать что-либо, а, вообще, забыть эту приобретённую привычку *кушать* и обходиться без пищи и воды!

2. Самоограничения в видах и объёмах пищи должны быть также постепенными, сообразуясь: с характером, поведением, здоровьем, конституцией тела, привычками, возрастом. Сначала надо отказаться от мяса, рыбы и жирно-приготовленных блюд, затем отказаться от мяса и рыбопродуктов, затем от хлебопродуктов, а потом перейти на вегетарианское питание, оставив: овощи, ягоды, фрукты, молочные продукты, орехи и семена.

Организм во время перехода будет просить и мяса, и рыбы. Не надо заикливаться на этом. Можно *побаловать* тело, за что оно вам отблагодарит *большим* осознанием этого *Дела*.

Главное — не *Что* есть, а *Что* продукт *вызывает* в человеке — какие эмоции, мысли, поступки.

3. Многие из первопроходцев говорили об ограничениях в пище и питье, но Иванов П.К. *впервые* предложил и показал *Путь* к независимости от еды и питья, и эта независимость будет работать над овладением энергией этого *Дела*, развитием *Сознания*.

Мне часто задают вопрос: «Зачем ты делаешь длительные воздержания?» На мой взгляд, ответ на него не может быть однозначным. Разные причины начала воздержания, воздействие на организм разное и это воздействие не всегда *позволяет* видеть *плохое*, ощущать *побегу*, а, следовательно, удовлетворять *желания*, чувствовать Любовь и Радость.

4. Нагрузки стихий Природы увеличиваются пропорционально внутреннему, нравственному

сосредоточению на *сострадании* и *помощи* живому (то есть, соединению сознания и воли своей и Учителя, что *заставляет* природную стихию отступить и покориться твоей вежливости).

5. Все наработки, полученные в воздержании, служат *опорой* нового поступка в природе, уменьшению сроков нахождения причин и корней ошибок, искоренению внутренних и внешних болезней, реализации полученного *опыта* в реальной жизни.

6. Путь к здоровью и благополучию открыт для каждого. Но мы не видим его. Мир — это *энергия*. Сущность мира — энергоинформационная. Цели — достижимы, нам только надо *знать Как?* Надо *понять, принять* истинную сущность, *управлять* энергией, *привести* её в норму, *избавиться* от внутренних связей. В результате мы *обретём* Силу, *Ключи* к здоровью, счастью и удаче!

7. Сознательное взаимодействие — умение получать от жизни *всё* необходимое, *не впадая* от этого *в зависимость*, сохранение внутренней *свободы*. Это — закон жизни (желать, как бы, не желая этого).

С другой стороны, надо *самому* организовывать свои действия (проживать самому, а не другим), распространять действия вовне, как можно дальше, энергией простимулировать окружающих на подачу возможных подсказок в реализации желаний (мы впускаем в своё подсознание *намерение* — реализацию нашей цели, и оно (подсознание) будет *само* создавать обстоятельства подведения к энергетическим потокам).

8. Главная задача — *запоминать Ощущения* изменений внутреннего состояния. Всё это приходит тогда и потому, что люди — *щедры*.

В настоящее время существуют *два* направления познания Природы: через науку — знания, доказательства, эксперимент и т.д. И через знания, получаемые *извне* эзотерическим путём, то есть, от Учителя к ученику и узкому кругу людей. Нужна *новая* идея, исключаяющая противопоставление идеального духовно-материальному в *раскрытии* сознания человека.

А это и есть Система закали-тренировки человека в природе П.К. Иванова, где понятие сознания и Вселенной, как материальных объектов, использовано единой, осознанной практической концепции - *Единение* с Природой. Где показано, что Земля *живая* и процессы на ней правомочны только для вмещающей человека *среды* обитания, — холода Космоса, с одной стороны, и горячих химически агрессивных недр Земли, с другой, реальные представления о которых *отсутствовали*. Показан *Путь* выхода из духовно-нравственного кризиса, заключающегося в *изменении* человеческого сознания, в замене жизненных ориентиров с потребительских на духовные.

9. Начиная с 2000-го года, интерес к энергетике своего тела заставил меня заняться проблемами здоровья, первопричинами заболеваний. В результате сложилось чёткое понимание - болезни возникают на *биополевом* уровне.

Организм человека — саморегулирующаяся система — устраняет дисбаланс неблагоприят-

ных факторов и их воздействие на человека. В случае длительного воздействия стрессовых факторов (следствие загрязнения организма), система не выполняет своих функций, и человек *заболевает*.

Выбраться же из болезни позволяют *два пути: освобождение* от негативных программ и *очистка* организма. Этим мы помогаем саморегулирующейся системе восстанавливать свои функции.

10. Незнание работы организма, из каких органов и систем он состоит, как они расположены, не ухаживание за ним — путь к нездоровью.

На *что же* необходимо обратить внимание?

а) Энергетика.

11. Вспомним, организм человека имеет *основные* энергетические системы: электрические, электромагнитные, энергоинформационные и *дополнительные* — акустические, тепловые, световые, ультразвуковые и другие.

Для чего?

Суммарная *биоэнергия*, в которой доминирует электромагнитная и мысленная, *способствует* укреплению, производству и распределению энергии. Кроме же основной очистки организма (медицинские и народные средства), — есть новая — на *Клеточном* уровне (устраняет застойные процессы в межклеточных пространствах).

Очищение от шлаков достигается через ходьбу, прыжки, бег. На клеточном же уровне — через вибрации самих клеток, силы сжатия самих клеток (через воображение).

Улучшению биосинтеза в организме человека способствуют следующие факторы: длительный умеренный бег, дыхание с задержками на *вдохе* и *выдохе*, кратковременное снижение температуры тела.

Иногда, вместо увеличения энергии в системе пищеварения идёт *переход* энергии в адреналин, оказывая воздействие на состояние и здоровье человека.

б) Питание.

12. Пока питание человека не станет *Созиданием*, мы будем уничтожать всё живое. Когда *Внутри*, мы будем *Создавать* сами себе *питание*, — мы будем не только расти в познании *Истины*, но и в *движении* к новым результатам длительных воздержаний, совершенно другим способом.

Не хлебом единым жив человек. Наша активность (телесная и духовная) обеспечивается не только материальным питанием, руководствуясь только чувством голода, но и *питанием* энергией внешней среды.

13. Существует *три* способа «приватизации» энергии внешней среды:

1. *Опосредованный* (с приёмом пищи).

2. *Косвенный* (через кожу, локальные тепловые источники).

3. *Прямой* (через энергопотоки принудительного и активного действия).

Первые *два* — энергоёмкие, требующие затрат и пользующиеся почётом и уважением, — *третий*, самый незаменимый, экономический, — незаслуженно остаётся в тени. Зато, извини-

те, — «жрём», от чего вялы, сыты, всё «до лампочки», клонит ко сну!

Пища — не снабжает тело новыми силами, а лишь *поставляет* телу строительные материалы для обновления клеток.

в) Сон.

14. Сон — есть *принудительная* (плановая) подзарядка клеток жизнотворной энергией. Сон — *транс*, если засыпаем, как бы проваливаясь в подушку. Это прямая энергетическая *подпитка*, запрограммированная в нас, как *условие* нашего существования.

Не поспать нормально — на третьи сутки свалишься в сон среди мирового пожара. Кроме плановой подзарядки во сне — мы через мысленное *дыхание* (с помощью энергетических потоков) вступаем во взаимодействие с питающей нас энергией. Следовательно, *тренировка* путём усвоения энергии внешней среды, через «образ молодости и здоровья», есть так же энергетическая подпитка.

Используется и механизм энергетической балансировки нашего тела, активной зарядки *Поля* нашей энергетической оболочки, который регулировал бы взаимодействие нашего организма с проявлениями внешней среды (самобалансировка) с помощью «образа сверхэнергии» (вдохновения, через воображение). Образы руководят всеми физиологическими процессами и управляют энергетикой нашего тела.

Ещё способ подзарядки — раскочка эмоций (футбол, различные шоу), помогающий нам и

будить эмоции, и координировать программы энергетической самобалансировки.

г) Воздержание.

15. Влияние длительного воздержания от еды и питья на физиологию, психику, — огромное, так как главная работа при воздержании совершается в *Сознании*.

Характерные результаты воздержания:

- *лечение болезни*, добровольный отказ от еды и питья на определённый период и для определённого органа;

- *очищение* организма природными силами;

- *самосовершенствование Себя*;

- *избавление* от болезней;

- *духовный* рост;

- как *натуральная терапия* — самая надёжная и безвредная форма, при условии правильного применения;

- воздержание требует жесткой *решимости* и силы *воли*, это сражение силы разума с плотью;

- *позволяет* питаться за счёт резервов собственного организма, *запускать* его особые *механизмы*;

- *Это* магический *Ключ* к восстановлению здоровья и приведения его к высшему совершенству;

- *даёт* особое понятие человеку о себе (что наше наказание — вредные привычки, наша величайшая награда — здоровый образ жизни);

- **Воздержание** — величайший *очиститель* (в организме может происходить нормальное функционирование всех систем).

- это **мощный** натуральный способ, «козырный туз» народных лечебных средств: ...если моё только не подойдёт, то ничьё не подойдёт...» (Иванов П.К.);

- **ограничивает** и **изменяет** питание, уравновешивая через это многие противодействия в химических процессах организма, избавляет от разных хронических болезней;

- это **Путь** к хорошему здоровью и долголетию без лекарств и бесплатно, а коротких путей к здоровью — **нет**;

- **единственный** эволюционный метод, возвращающий нас постепенно к нормальному состоянию. Сама Природа отвращением к пище при заболевании **показывает**, что мы не в состоянии в это время её **переварить** (ведь большинство материалов по сознательному воздержанию написаны людьми ни разу не пропустивших еды, не зная, что люди болеют, пытаясь переработать огромное количество **избыточной** пищи, которую они поглощают;

- воздержание **тренирует** Жизненную Силу организма на восстановление и обновление, очищая сознание от патогенных психологических нарушений;

- это **Ключ** от кладовой Природы, где она хранит энергию;

- это **Источник** Жизненной Силы (мозг и сердце) и **депо** запаса их (ткани организма);

- **показывает** процесс потребления пищи: (измельчается в ротовой полости, обезвреживает-

ся слюной; **расщепляется** на составные части в желудочно-кишечном тракте; всасывается в кровь, попадая в печень). Почему? Прежде чем разноситься по всему организму, чужеродные продукты распада, находящиеся в крови, «переделяются» в печени на «свои», поступая потом в кровь. На это затрачивается энергия. Ведь кусок пищи — это не только вещества, но и энергоинформационные поля, составляющие его **Суть**. Подавление чужеродных энергетических полей происходит в ротовой полости и в желудке (щелочной пищи — во рту, а кислотной — в желудке). Вот почему в период восстановительного питания (выход из воздержания), чем больше тканей организма разрушено в период воздержания, тем **выраженнее** эффект омоложения организма, а **разумное** повторение длительного воздержания позволяет тренировать механизм выработки Жизненной Энергии, делая организм человека молодым, устойчивым к негативным факторам внешней среды. Вот таким образом собственная сила человека при длительном воздержании **восстанавливает** и **обновляет** организм.

На длительное воздержание конкретного человека влияет: безопасная обстановка; информация, как правильно провести воздержание; индивидуальная конституция человека и возраст. Но главное — та **Цель** и **Задачи**, решаемые человеком этим длительным воздержанием.

16. **Девять** особых механизмов, активизирующих длительное воздержание, невозможно запустить, находясь на пищевом режиме. Вот важ-

ные физиологические процессы, в порядке своей очерёдности, запускающиеся в период длительного воздержания и ведущие необходимую, **небывалую** работу, целительную по силе воздействия :

1. **Закисление** внутренней среды организма (ацидоз);
2. **Рассасывание** ткани — **аутолиз** (самопечеваривание);
3. Принцип **приоритета**;
4. **Очищение** от шлаков;
5. **Нормализация** микрофлоры и защитной функции организма;
6. **Усвоение** углекислого газа и азота из воздуха. **Эндогенное** (внутреннее) питание;
7. **Физиологический** покой органов;
8. **Повышение** обмена веществ и усваивающей способности организма;
9. **Омоложение** организма.

17. Длительные воздержание — процесс **Регенерации** и **Обновления** всего организма, всех клеток, их молекулярного и химического состава (два процесса: разрушительный и восстановительный. **Разрушение** — белковый распад, сдвиг «РН» в кислую среду. **Восстановление** — усиление роста белка, выравнивание внутренней среды организма). Природа **даёт** возможность в любом возрасте **вернуться** назад, **сменить** старое тело (изношенное годами) на **новое** (не подверженное влиянию времени). Почувствуем эти изменения (а не только увидим). **Дойдём** же до этого лишь только тогда, когда пожелаем **Стать** абсолютным хозяином своего тела.

18. Ошибки при длительном воздержании.

а) Без учёта индивидуальной конституции и противопоказаний (прерывание воздержания и ранний выход из него).

б) **Ошибки** на входе в длительное воздержание (неполная очистка в недельном цикле приёма пищи — не все часы использованы).

в) **Ошибки** во время воздержания (не желание терпеть дискомфорт, нет спокойной обстановки, неполное соблюдение рекомендаций знающих людей (терпящих ранее).

г) **Возобновление** хотя бы частичного приёма пищи (пропадают приспособительные реакции на пищу).

д) **Нарушение** в режиме восстановительного периода — **выхода**: (большой объём пищи, клизмы от запоров).

Выводы:

- главное — **изменения** в сознании благотворно сказывается на физическом теле;
- **воздерживаясь** — надеешься только на Себя;
- воздержание не лечит, не «принимает». Оно практически **показывает** нам науку о человеке, о его здоровье;

• я, описанием своего понимания в овладении и практике всех длительных воздержаний, смогу помочь вам в этой битве с самим собой, с неразумными привычками, порождающими неправильные действия, поступки, запросы, но... **сражаться** обязаны вы сами! Будьте победителями в этой битве со Змием (собственным умом, собственными чувствами, собственными желаниями)...

19. До настоящего времени в рассказах о своём состоянии (тела и духа) при длительном воздержании говорилось мною, исходя из *способов* получения или хотя бы частичного восстановления физических сил организма, при невозможности их получения, в связи отсутствия пищевых компонентов, как дыхание, босохождение, выход в Природу и других.

20. В основе же моей программы здоровья и развития человека при длительном воздержании являлось : *движение, питание* другими способами.

а) Подготовка к воздержанию.

- не завтракаю 17 лет. Встаю после сна в 6 часов утра, делаю полуторачасовую пробежку. Возвращаясь, делаю упражнения на силу и гибкость — до 30 минут.

- купаюсь или обливаюсь из ведра и иду на работу или еду на дачу, пишу, читаю, общаюсь с людьми.

- в дни принятия пищи (вторник, четверг, воскресенье) в 12 часов кушаю что-то из фруктов; в 13 часов первый раз в этот день принимаю пищу: начинаю со свежего салата (основа — капуста, морковь, а к ним — помидор, редис, сельдерей, бобы). Съедаю один жёлтый овощ (морковь, тыква) или зелёный овощ (шпинат, листовая капуста). Предпочитаю орехи всех сортов и семечки. В 16:00 второй приём пищи: салат, винегрет, овощи, фрукты, соки.

- я заработал еду физической нагрузкой, извлекая из продуктов *энергию*. Питание состоит, таким образом, из *шести* трапез (по 2 раза за 3 дня) в неделю (четыре дня — терплю) и не перегружает меня и не истощает энергию тела.

- Программа включает четыре длительных воздержания в год, по 11 — 42 дня (в зависимости от срока необходимого на этот момент для полной очистки всего организма).

- Первое воздержание — к 20 февраля — 11 дней. Второе, весеннее, 18-дневное — к 25 апреля (для очистки за зиму). Третье — к 15 июля (кушаю всё с грядки) — 24-дневное. Четвёртое воздержание — *итоговое* в текущем году — продолжительностью 42 дня (для полной очистки) провожу в половине декабря месяца.

- Затем каждый год увеличиваю продолжительность каждого воздержания согласно природного ряда развития всего живого на Земле. После этого перехожу на «разрешённые» себе дни приёма пищи : 18,10,4,2, 0 в году!!!

21. Все наработки в *терпении* накапливаются, давая физиологический отдых моей системе пищеварения, воздерживаясь в общей сложности до 355 дней в году. Отдыхает печень желчный пузырь и гормональная система; поджелудочная железа более обильно выделяет инсулин; желудок выделяет соки, помогая лучше «переваривать» синтезируемую пищу; в ротовой полости вырабатывается больше слюны; дыхание становится чище. Чем *дольше* воздержание, тем *меньше* запахов исходит от моего тела. Живу, как динамо-машина, обладая неограниченной *энергией* для работы, на всё хватает времени и сил.

22. Мне часто задают вопрос: «Можно ли с помощью длительных воздержаний *вылечить* человека от той или иной болезни?»

Хочу быть чётко и однозначно понятым: — лично я не рекомендую длительные воздержания, как лекарство от болезней. Я не занимаюсь ни самолечением, ни лечением других. Я не верю ни в какие лекарства, кроме Природы!

Всё, что мы можем сделать с помощью длительных воздержаний, на мой взгляд - это *укрепить* Жизненные Силы таким образом, чтобы *лечение* болезней стало сугубо *внутренним* делом самого организма человека с помощью Природы.

23. Человек становится полон энергии и здоровья именно потому, что *Изучает* законы Природы и следует им.

Законы - естественного питания, *самоочищения* «терпением», *физических* упражнений, *земного* магнетизма - именно *ЭТО* приводит к жизни без старости и *лечит* тело, душу и дух последователя.

24. Будем помнить: как порой просто и эффективен процесс *питания* клетки, и как сложен, извилист и *долог* путь шлаков до того момента, когда организму, наконец, *удаётся* избавиться от них (сколько на этом пути «тихих заводей», где шлаки могут оседать, словно ил на дне реки!).

В *питании* главное, — если без чувства голода (а не *аппетита*) приступать к новой трапезе, то *вес* тела *НЕУМОЛИМО* начнёт увеличиваться за счёт жира (у меня, по крайней мере, так всегда). Следовательно: *Первое* — не садиться за стол, пока нет чувства сильного голода; *Второе* — всю трапезу мысленно разделить на три фазы.

Первая фаза — утоление сильного голода;

Вторая фаза — насыщение (я стараюсь приучить себя встать из-за стола, когда смогу с не меньшим аппетитом съесть ещё столько же);

Третья фаза — «обжорка», когда после насыщения доедается... то, что осталось вкусненького на тарелке. Её необходимо *исключить*! А этого, как раз, мы, в своём большинстве, и не делаем, хотя постоянно сетуем на фигуру, внешний вид и так далее...

25. При длительном воздержании изменения в состоянии физических и духовно-нравственных сил в организме человека проходят *волнообразно*, как бы придерживаясь выполнения законов движения маятника.

В амплитуде, где-то в полутора-двух недель (в зависимости от длительности воздержания), происходит *рост* прибавления физических и психических сил, а достигнув пика, снова возвращается почти до исходного. Причём, соответственно этим периодам изменения состояний происходят и изменения эмоционально-чувственных *ощущений* — резко *обозначаются* полюса эмоций от «плохо» до «хорошо» и обратно.

26. Стадий процесса воздержания — четыре, а восстановления — три. В течение каждой стадии в *полевой* форме жизни и в физическом теле проходят особые процессы.

1. Период воздержания:

1-я Стадия — «пищевой возбуждения (от одного до трёх дней, в зависимости от длитель-

ности воздержания). Раздражают сигналы о пище: вид и её запах, разговоры о еде, звук посуды и другое. Слюноотделение, урчание в животе, сосание под «ложечкой», ухудшение сна, повышенная раздражительность, плохое настроение, вес падает до одного килограмма в день, жажда не велика.

Начинается работа по наведению порядка в собственном сознании — *самодисциплина*, ставится под контроль чувства вкуса и голода. Начинается внутренняя борьба и подчинение чувства *воле* человека, перекраиваются привычки, создавая качественно новую личность. Эта стадия обнаруживает «мусор» в сознании человека (неестественные чувства и мысли). Удаление натрия и лишней воды.

2-я Стадия — «нарастающий *ацидоз*» (от 3-х—4-х до 6-ти — 10-ти дней). Исчезает чувство голода (жажда повышается, головная боль, налёт на языке, сухость во рту, бледность кожных покровов).

Жизненная Сила «выметает» чужеродное из организма. Затем внутреннее успокоение, на 7-9 день нормализуется сон, полностью прекращается желудочно-пищеварительная секреция, а вместо неё *появляется* так называемая «спонтанная желудочная секреция». Она образует большое количество белков, всасывающихся *вновь* в кровяное русло.

Происходит усиленное закисление внутренней среды, накопление углекислоты, что вызывает включение в активный режим ранее свёрнутых механизмов. Стресс первых дней сменя-

ется *торможением* в нервной системе — начинается отдых всего организма.

3-я Стадия — «компенсация» или «адаптация». Начало - 7 — 10 день. Конец очищения языка (иногда на 40 — 70 сутки и у каждого человека *индивидуальна* и зависит от запаса жира в организме (чем больше — тем длительнее стадия). Стадия делится на две части : 1-я, с первого ацидотического криза до второго (с 6-10 по 23-25 дней); 2-я, с окончания второго ацидотического криза до наступления аппетита и очищения языка (с 23-го-25-го по 40-й—70 день)

На 6—10 день, в течение ночи ацидотический криз (улучшается самочувствие, исчезает физическая слабость, появляется бодрость, исчезают неприятные ощущения, изменяется цвет языка, лица, глаз). Так идёт до 2-го ацидотического криза (после его наступления ухудшается самочувствие, обостряются хронические болезни. После его окончания — «энергетическая накачка» и «уплотнение» *полевой* формы жизни. Продолжается до полного расщепления второстепенных тканей. Заканчивается *выходом*.

2-й Этап «Выход».

Надо запустить ранее свёрнутые механизмы потребления пищи и свернуть возникшие во время внутреннего питания (нужна только лёгкая пища)

1-я Стадия — «астеническая»

- 2-3 дня воздержания — не влияют на выход. Можно есть всё, что нравится.
- 6—10 дней (ацидоз) — надо вывести шлаки

назад и запустить питание.

- 25—30 дней — 2-й ацидоз — внешнее пищеварение свёрнуто полностью, пища должна быть жидкой.

2-я Стадия — «интенсивное восстановление»:

Наступает после запуска пищеварительной системы:

- если 2-3 дня — сразу; 6-10 дней — на 3-4 день, если 20-30 дней, то на 5-7 день; если более и законченный цикл воздержания — на 10-12 день.

Повышается аппетит. Всё быстро нарастает, вес до 1-го килограмма в день. Нарастают и физические силы.

Главная ошибка — неумение контролировать чувство голода (продолжительное жевание пищи).

2-я Стадия — «нормализация». Аппетит нормальный (умеренный), настроение ровное и контролируемое, спокойное.

Предупреждение: Меньше есть в это время капусту, морковь, листовые овощи (газы, реактивность). Боли в пояснице, холод в теле, несварение. Надо: каши (на водяной бане), овощи, фрукты (с меньшим балластом).

Для полного понимания процессов воздержания на **самосовершенствование** человека рассмотрим следующие положения:

- **Главная цель общения** человека — **Расширение** понимания окружающего мира, **Раскрытие** и **Изучение** механизмов, которые им управляют, ибо совершенствование человека дол-

жно начинаться с **Осмысления** мира, **понимания** его законов, **осознания** себя частью единой системы мироздания.

- Сейчас, в действительности, главная причина неблагополучия заключена в **самом** человеке, ибо, для того чтобы изменить мир, сначала должны измениться мы сами.

- Надо **осознать**, что повышение энергетической мощности **воздействия** человека — требует от него повышенного внимания к своим **действиям, эмоциям и мыслям**: нельзя необдуманно сказать ни одной категорической фразы, поскольку это уже **воздействие**.

- Человек должен знать, что **Энергия**, которую он получает через высшие чувства: **духовность, благородство, любовь** — лечит его **тело, судьбу и душу**.

- В момент контакта с Божественным восстанавливается **гармония** полевых структур, и любая негативная эмоция создаёт сильные искажения. Обращение же к Богу — это не кусок пирога, который всегда должен доставлять удовольствие, а очень сложный и ответственный, хотя и необходимый процесс.

30. Самосовершенствование — процесс **наработки** здоровья, **раскрытие** потенциальных возможностей, заложенных в человеке, **улучшение** всех качеств личности, с учётом его индивидуальности с целью приблизиться к воображаемому идеалу.

31. Обыденное сознание человека за счёт внешнего и самосознания позволяет нам **познавать** окружающий мир и самих себя. **Само-**

наблюдение и **самооценка** однозначно говорят человеку, что он **отличен** от других людей, и что при выборе оздоровительной системы и **средств** он, в первую очередь, должен опираться на свою интуицию и индивидуальность. Вот почему волевые проявления небольшой и средней силы, регулярно **повторяющиеся**, приводят к усилению психического тонуса, **накапливанию** психической энергии и **улучшению** здоровья человека.

32. П.К. Иванов «сознательным терпением» регулярно и постепенно **развивал** и **наращивал** потенциал психической энергии. В результате такой разумной, целенаправленной закали-тренировки накапливаются огромные запасы психической энергии, а также многократно увеличивается **способность** организма к её выработке.

33. Таким образом, **мысли** и **образы** — это продукты жизнедеятельности **полевой** формы человека, своеобразные «отходы» от потребления **психической** энергии и энергии вакуума.

Эмоции вызывают в сознании не образ предмета или явления, а **переживание**. Радость и печаль, наслаждение и отвращение, гнев и страх, тоска и удовлетворённость, тревога и разочарование — **всё** это различные **состояния**. Вот почему **волевое** напряжение «заставляет» человека, его организм наполняться энергией высшего качества (психической), которая усиливает обменные процессы, **повышает** содержание красных кровяных телец и гормонов в крови, **устраняет** боль, **вызывает** подъём настроения, **останавливает** развитие воспалительных про-

цессов и аллергических реакций, **вылечивает** «неизлечимые болезни».

34. Итак, что же мы должны **регулировать** в собственной личности, чтобы жить здоровой, полноценной жизнью?

а) **Не растрачивать**, а сохранять и постоянно пополнять психическую энергию, лежащую в основе образования биополя человека (сознательным волевым напряжением **активизировать** свой организм, увеличить способность восприятия и обработки (использование информации, преодоление препятствий и трудностей). Необходимо научиться спокойно принимать собственные поражения, реально смотреть на себя и окружающих, **учиться** проигрывать без трагедий, **закаляться** на них, **учиться** на них, превращать их в ступени собственного роста, **неуклонно** приближаясь к намеченной цели. Быть всегда и во всём активным и непременно **иметь** заветную цель, а, достигнув её, **ставить** перед собой новую. Тогда жизнь пройдёт плодотворно и будет что вспомнить на склоне лет.

б) На основании знания механизмов поведения умело **управлять** биополем, владеть собственным поведением, настроением, страстями; **приобретать** полезные привычки и качества; **преодолевать** критические жизненные ситуации). Принимать хорошее и плохое, как благо. Всё, что ни даётся Богом — к лучшему, тогда будет радость, восторг, доброжелательность.

в) Надо помнить древнюю заповедь, — **как** вы относитесь к миру, тем он для вас и является.

г) *Знать* обратное влияние физического тела на биополе человека (влияние среды на эмоции и настроение).

д) Сегодня трудно найти людей, не знающих, что плотное физическое тело человека *окружено* невидимыми для глаза большинства людей информационно-энергетическими слоями *поля*, назначение которых, их взаимосвязи очень сложны и занимают всю Вселенную *вверх* и *вниз*, а от границы физического тела оно уходит в бесконечность.

е) Чувство Любви очень многогранно и самое большое место в нём должно быть отведено любви к Богу и Вселенной, божественным чувствам, благодаря чему мы получаем *Единение* со Вселенной, отношение к родителям, детям, любимому человеку, к себе. Ни одно живое и неживое существо в мире не должно быть *лишено* нашей любви. Когда мы поймём это и ежедневным, ежечасным трудом будем стремиться к этому, *правдиво* и *честно* оценивая *Себя*, свои поступки, чувства, мысли — наша жизнь станет намного счастливее.

35) Развитие различных частей человеческого организма для *особого* рода деятельности требует совершенно особого их осмысления и изучения. Мы ведь знаем, что прежде чем *влиять* на Природу, человек *должен* быть господином самому себе, дабы *противостоять* стремлениям своего импульсивного существа; знаем мы, и что необходимым материалом для этого является *психическая* энергия; ещё мы знаем, что качества психической энергии зависят от состава

ва крови, который, в свою очередь, определяется, с одной стороны, *пищей*, а с другой — составными частями вдыхаемого воздуха и *ритмами* дыхания; воспитанием взгляда и употреблением *Просьбы* к Учителю; усовершенствованием *воли*; подготовлением и запоминанием *навыков*; наконец, выработкой определённого рода поведения и умения *слушать* людей — *все* вышеперечисленные моменты, являются *главными* фактами подготовки *Нового* человека, настоящего *Безсмертного Человека* в будущем.

36) Человек, развивающийся и совершенствующийся по Системе П.К. Иванова, становится сознательным *Источником* динамизированной *воли* и, притом, может совершенствоваться всё с большим успехом, если будет соблюдать *одно* условие: делать всегда не для себя, а для *всех* с любовью и радостью, не ожидая отдачи, тем более благодарности. Выполняя это, мы *овладеем* двумя условиями Природы:

1. Динамизмом человеческого существа и, главным образом, его *Воли*;

2. *Пользованием* силами Природы, на которые будет *влиять* эта воля.

37) После всего сказанного становится очевидней важность вопроса о *пище*. Идеал, к которому должен стремиться новый Человек, — это *предоставить* в распоряжение своей воли *небольшое* количество психической энергии, что *покажет* «свободу духа». Такое состояние проявляется *только* тогда, когда организм *не занят* физиологической работой, и, главным об-

разом, *Пищеварением*, — путём разделения организма и психического существа посредством *воздержания* в пище, усталости телесной и, особенно, духовной.

Я знаю многих людей, которые буквально умирают от голода, под предлогом *усмирения* плоти, исполняя любую диету или желание с фантастической точностью в течение всей своей жизни не сообразуясь ни с условиями, ни с физиологическими особенностями человека. Отсюда несчастные случаи и *болезни*.

Вывод: можно с помощью «закалки-тренировки» человека в природе — мало-помалу *увеличивать* запасы психической энергии, предоставляемой в распоряжение духа. Но это верно тогда, когда состояние психического здоровья достигается *гармоническим* равновесием между *духом* и *организмом*.

38) Теперь давайте вспомним: когда-нибудь вы видели, насколько человеческое существо имело возможность *действовать* на психическую силу во время *Покоя* желудка и его *работы*, и как *дух* более или менее *Независим*, смотря по состоянию желудка — *Центра* инстинктивной деятельности.

Мы рассмотрели *изменение* физического тела от пищи.

Рассмотрим теперь: что же происходит в *астральном теле* при вдыхании организмом воздуха с жизненными ароматами летучих веществ, способных к *соединению* с вдыхаемым воздухом и непосредственному действию на лёгкие.

Вдыхаемый нами воздух влияет на быстрое изменение *состава* крови и, вследствие этого, *действие*, производимое им на организм через посредство *лёгких*, — **ВЕЛИКО**.

Пища, прежде чем войти в состав крови, должна пройти через разные органы, тогда как *вдыхаемый* воздух и ароматы Земли *вливают немедленно* на кровь и даже в ту самую минуту, когда кровяной шарик подвергается оживляющему действию атмосферного воздуха.

Рассмотрим это действие в трёх случаях.

1. Действие воздуха на кровь с точки зрения психической энергии;
2. Дыхательный ритм и изменения, которые может произвести в организме человеческая *воля*;
3. Действия летучих ароматических веществ (Живого эфира Земли) на *астральное* тело.

39) Попробуйте пробежать или быстро подняться на несколько этажей здания, вы *задохнётесь*, вы вознаграждаете быстрым дыханием *растрату* физических сил; сердце бьётся сильнее и большее количество крови, чем в обыкновенное время, приливает в нервные центры; вследствие этого психическая энергия вырабатывается в большем количестве, чтобы возместить потери. Дыхание действует как *мехи*, а частый дыхательный ритм *связан* с сердечным центром, и каждое учащение дыхания *тотчас же*, отражается последним.

Вот это наблюдение и даёт нам *ключ* сознательного действия *Воли* на астральное тело посредством *дыхания*.

Дыхание медленное, глубокое, с задержками на вдохе и выдохе *успокаивает* возбуждение нервных центров и в *Этом* заключается аналогия дыхательного ритма с состоянием пустого желудка или полного, со всеми его психическими последствиями.

Вообще, *дыхание* служит для восстановления потерянного равновесия организма — *необходимостью*. Поэтому *увеличение* промежутков (задержек) между вдохом и выдохом *позволяет* наблюдать их действие на организм человека — в *развитии*.

40) Учиться управлять своими действиями надо начинать с мелочей, притом, с *повседневных*.

Пока человек не научится осознавать *себя* в самых малых делах, он не сможет *побороть*: свою ненависть, злобу, презрительность, зависть, мстительность.

Обратив внимание на свою манеру *есть*, мы заметим, что не способны даже владеть своими руками. Мы сидим и *неосознанно* трогаем то вилку, то мнём салфетку, то крошим хлеб. Для начала научимся держать свои руки в *покое*. Начнём с самого малого и мы сдвинем с места *большое*.

Своими мыслями и чувствами человек *воздействует* на свою систему желез, и если его организм страдает или выздоравливает, растёт или прекращает расти, худеет или толстеет, то *не только* эндокринные железы за всё это ответственные.

Давайте же проследим процесс начала перехода к другим видам питания с самых наших *Истоков...*

41) Мы есть намного больше того, что мы знаем о себе. Мы просто *забыли*. Знания были и раньше и сейчас известны всему живому. Вся жизнь не только здесь, но и повсюду знала их, как узор *Творца* — *Путь* вовнутрь и вовне. Дух сотворил нас по этому образу...

• Давным-давно мы пали с очень высокого уровня сознания, и память об этом только сейчас начинает возвращаться. Рождение нашего *нового* — *старого* сознания здесь, на Земле, изменит нас навсегда и вернёт к *Осознанию* того, что воистину есть только один *Бог*.

• То, что вам предстоит прочесть, есть описание жизни через реальность, тогда как узнать о Великом Духе Святом и о тех отношениях, которые каждый из нас имеет со всей жизнью повсюду, намного труднее. В самых глубинах своего существа вы уже имеете ту информацию, которую вы можете *вспомнить*, которая находится глубоко внутри вас и которая поможет *вспомнить*, кто вы, почему пришли сюда и какова цель нашего существования здесь, на Земле. И задача человека Земли *помочь* людям *Осознать* определённые события, которые произошли в жизни или происходят сейчас, или вот-вот произойдут — *события*, которые радикальным образом *воздействуют* на наше сознание и на образ нашей жизни сегодня. Понимая ситуацию, в которой мы находимся, мы можем *открыть* — *ся* возможностям нового сознания и вдохновиться на то, чтобы вы вспомнили, кто вы есть на самом деле, и придать вам мужества привнести свой дар этому миру. Ибо Бог дал каждому из

нас уникальный талант, который при его истинной реализации в жизни **преобразует** мир физический в мир чистого Света.

42) То, что произошло в далёком прошлом истории нашей планеты, **воздействует** на все аспекты нашей сегодняшней жизни, включая технологии, еду, которую мы едим, и даже то, как мы воспринимаем свою жизнь — **всё** это есть прямой результат определённой последовательности **событий**, в результате которых **изменился** образ нашей жизни и **способ** интерпретации реальности.

Всё взаимосвязано. Было время, когда мы существовали на Земле на очень высоком уровне сознания, намного превышающий тот, который мы сейчас можем даже вообразить.

Человечество **пало** с того высокого уровня, на котором оно находилось, пройдя через многие измерения, при постоянном возрастании **плотности**, пока не достигло того места, которое мы называем **третье** измерение на планете Земля или современным миром.

Падая, мы двигались по спирали сознания, испытывая изменения как физического характера, так и в способе функционирования в реальности.

43) Самое большое изменение претерпел способ **Дыхания** Жизненной Силой, которая имеет гораздо более существенное значение для нашего выживания, чем Воздух, Вода, Пища, и **способ**, которым мы **вбираем** эту энергию в наши тела, **радикальным** образом **влияет** на наше восприятие реальности.

Раньше способ дыхания **Энергией** был непосредственно связан с электромагнитными полями вокруг нашего тела. Все наши энергетические поля имеют свою форму. Мы будем пользоваться одной из них — **двумя** центральными энергетическими потоками.

44) До падения мы вбирали энергию одновременно верхним и нижним энергетическими центрами, и оба потока встречались в центре энергетического поля человека.

Другой важной точкой в человеческом теле является расположенная почти в центре головы Шишковидная железа, от которой в огромной степени **зависит** наше сознание. В настоящее время Шишковидная железа уменьшилась в размере, от исходного, примерно, с шарика для пинг-понга, до размера сухой горошины из-за того, что мы давным-давно забыли **как** её использовать, а если Шишковидная железа не используется, то она атрофируется.

Жизненная Сила проходила раньше через центр Шишковидной железы. Шишковидная железа имеет отверстие, в котором есть линза для **фокусирования** света. Она полая и в её полостях имеются рецепторы **цвета**. Поле «зрения» Шишковидной железы направлено вверх. Как наши глаза могут смотреть под углом 90 градусов в разные стороны от центральной плоскости, так и Шишковидная железа может «смотреть» под углом 90 градусов. Как мы не можем видеть затылок, так же точно Шишковидная железа не может «смотреть» **вниз**, на Землю.

45) У каждого человека знание о своей геометрии хранится именно в Шишковидной железе. Но эти уровни *понимания* для нас сейчас недоступны, ибо человек потерял память при *падении*, и при отсутствии таковой, мы стали *дышать* по-другому.

Вместо того, чтобы *вбирать* энергию через Шишковидную железу и направлять её *вверх* и *вниз* по нашим центральным энергетическим потокам, мы начали *Вдыхать* её через рот и нос. В результате этого Жизненная Сила стала поступать в организм в *Обход* Шишковидной железы, что *сказалось* на способе нашего *видения* Единой Реальности, мы стали интерпретировать её по-другому (что мы и стали называть делением на добро и зло или *полярным* сознанием).

Полярное сознание *заставляет* нас думать, что мы находимся *внутри* тела и смотрим наружу, что мы, каким-то образом, *отделены* оттого, что «*вовне* нас». Это чистой воды иллюзия. Это просто видение реальности из состояния, которое мы получили после *падения*.

46) Есть ещё один важный фактор. Десятки тысяч лет назад мы *знали* о себе нечто, что потом абсолютно *забыли*. Мы знали, что геометрические энергетические поля вокруг нашего тела могут вращаться вполне определённым образом, — *это* связано с нашим *Дыханием*. Эти поля могут вращаться вокруг нашего тела со скоростью, близкой к скорости света, но после *падения* их вращение замедлилось и остановилось совсем. Когда эти поля *вернутся* в исходные состояния, то их польза для этой реальности

будет ни с чем не сравнима. Это *даёт* нам решительное осознание того, *Кем* мы являемся, *связывает* нас с высшими уровнями сознания и восстанавливает *память* о бесконечных возможностях нашего существования.

47) Полноценно функционирующие вращающиеся поля имеют в диаметре от пятнадцати до восемнадцати метров пропорционально росту человека. Их вращение можно смоделировать при помощи компьютера и *показать* на экране. *Внешне* они выглядят как инфрокрасная оболочка *галактики* (как и летающие тарелки), и эти поля *генерируются* при помощи *Дыхания*, воздействуя и на *тело* и на *дух*. Это транспортное средство, которое может *перенести дух в тело* из одного вида измерения в другое. На самом же деле это нечто на много большее, потому что они могут *создавать* реальность, а не только *проходить* через реальности.

Нас наиболее интересуют поля, как межпространственное транспортное средство, которое поможет нам *вернуться* к первоначальному, более высокому состоянию сознания.

Чтобы было понятно, сразу заметим, что возвращение к нашему первоначальному состоянию — это *естественный* процесс, который может быть лёгким или трудным, в зависимости от наших убеждений.

48) Однако, просто заняться техникой работы: осваивания способа *Дыхания* или *мысленным* осознанием бесконечных возможностей *взаимосвязей* со всеми структурами жизни, — *недостаточно*.

Есть более важный фактор, — это *Понимание, Реализация и Переживание* Божественной Любви. Ибо, именно, Божественная Любовь, которую иногда называют безусловной (необусловленной) любовью, является *первостепенным* фактором, который *делает* эти поля живым полем *Света*.

49) Мы должны находиться *постоянно* в состоянии безусловной любви и *проявлять* её, чтобы выйти за *пределы* определённого измерения, и *morga* мир двинется к этому более высокому месту. Мы уходим прочь от места, где мы *разобщены*, где *видим* себя *внутри* тела, смотрящими *наружу*. Такое *видение* скоро уйдёт, а его заменит *иной* взгляд на существующую реальность, где у нас у всех будет чувство и знание абсолютного единства со всей жизнью, и больше, по мере того, как мы будем продолжать двигаться *вверх*, проходя разный уровень на пути *Домой*. Если вы только позволите этому случиться, вы сможете узнать о себе *то*, что вы не знали до сих пор.

50) Ещё аспект, необходимый нашему вниманию, имеет много названий, но в терминах сегодняшнего дня его обычно называют *высшим* «Я». В реальности высшего «Я» мы буквально существуем во всех остальных мирах, наряду с этим миром. Существует так много измерений и миров, что их постижение почти превышает человеческие возможности. Эти уровни обладают конкретными свойствами и имеют определённое описание: расстояние между ними и характерные для них длины волн идентичны

взаимоотношениям музыкальных октав, а также других аспектов жизни. Возможно, в настоящий момент ваше *трёхмерное* сознание *разъединено* с вашим высшим аспектом, поэтому вы осознаёте только то, что происходит здесь, на Земле.

51) Есть ещё одна составляющая в этой картине мира. Когда мы *пали*, мы разделились на *две* основные составляющие, которые мы называем *Мужской* и *Женской*.

Правое полушарие, которое контролирует левую половину нашего тела — это наша *женская* составляющая, хотя, по правде говоря, она ни мужская, ни женская. Там обитают наш духовный и эмоциональный аспекты. Эта составляющая *знает*, что есть только один Бог и только это одно существует. Хотя эта составляющая фактически не может этого объяснить, она просто знает истину. Поэтому нет проблем с нашей женской составляющей.

Проблема в нашем *Левом* полушарии - мужском компоненте. Вследствие ориентации мужского полушария, которое есть зеркальное отражение женского полушария — логика у него выступает на первом плане (доминирует), в то время как у женского полушария логика отходит на задний план (не доминирует). Левое полушарие не ощущает *Единства*, когда оно обозревает реальность. Всё, что оно видит — это *разделение, разобщение*. А ведь даже такие наши священные книги, как Коран или Библия тоже разъединяют всё на противоположности. Левое полушарие полагает, что Бог есть, но есть так же и дьявол, возможно, не такой сильный как Бог, но имею-

щий огромное влияние. Итак, даже Бог рассматривается в свете двойственности, как один полюс из противостоящих сил тьмы и света.

До тех пор, пока левое полушарие не сможет увидеть единства во всём, не поймёт, что во всём на самом деле, есть только один **Дух**, одна Сила, одно Сознание, пронизывающее абсолютно всё сущее, — пока оно не познает это единство, отринув всякое сомнение, — до тех пор **разум** останется отделённым от самого себя, от своей целостности и от полноты своего потенциала. Если же будет хоть малейшее **сомнение** относительно единства, то левое полушарие будет нас **сдерживать**.

Именно через достижение равновесия **обоих** полушарий возвращается духовное здоровье.

52) В зависимости от того **куда** пошёл человек, его эволюция зависела не от физического тела, а от **доминирования** у него той или иной части мозга (женского или мужского полушария). Таким образом, почти половина составила мужской компонент мозга, а другая половина — женский.

Тысячелетия они провели в этом физическом состоянии до тех пор, пока не убедились, что **Готовы** к следующему шагу.

53) Высшие уровни нашего сознания знали, что нам предстоит **падение** с высокого уровня осознания, на котором мы в то время находились, падение **вниз** по всему спектру жизни. Они искали решение, которое исцелило бы всю Землю в целом: как **тьму**, так и **свет**. Их не интересовало исцеление **Части** Земли.

Высшим уровням сознания не свойственно **делить** всё на «наше и ваше». Есть только одно сознание, проходящее через всю жизнь и они пытались вернуть каждого в **состояние** любви и уважения друг к другу. Они знали, что единственным, что они могли сделать, было **вернуть** нас к Сознанию Христа, к уровню существования, на котором мы смогли бы видеть **Единство**, и они знали, что с этого уровня мы могли бы двигаться дальше в любви и сострадании.

Единственная проблема в том, что мы не могли вернуться в Сознание Христа сами — по крайней мере, за короткое время. Проблема была, в действительности, во времени. Мы являлись частью более высокого сознания, которое любило нас, и из любви к нам оно хотело помочь нам как можно скорее **вернуться** к сознанию бессмертия. Это был эксперимент. Население Земли должно было стать объектом галактического эксперимента, в надежде помочь нам. Мы собирались экспериментировать на себе.

54) Наука, в конце концов, обнаружит, что абсолютно для каждого вида в мире существует своя решётка сознания.

Планетарная кристаллическая решётка — это эфирная структура, которая окружает планету и держит сознание **любого** вида жизни. Она имеет электромагнитную составляющую, связанную с **ТРЕТЬИМ** измерением, но для каждого измерения она имеет соответствующий **Ему** компонент. Если на планете есть хоть два жука **Одного** вида, и они находятся где-то на Сахалине, у них **ТОЖЕ** есть решётка сознания, которая охватывает всю

планету, иначе они не могли бы существовать. Это просто **ПРАВИЛА** жизни.

Каждая из этих решёток имеет свою геометрию, каждая уникальна, нет другой, в точности такой же. Как уникально тело организма любого вида, так же уникальна его интерпретация **Реальности**.

55) В своё время, пока мы не уничтожили сами себя, должна была быть построена новая решётка, чтобы мы **Опять** смогли подняться на тот уровень, на котором находились прежде.

Ещё в 1960 году, правительства Америки и Советского Союза обнаружили электромагнитные поля или решётки, простирающиеся вокруг всего мира. Кристаллические решётки человеческого сознания - их больше, чем одна - находятся высоко над Землёй, на высоте около 110 км. или более.

56) Мы говорили уже о ПЯТИ уровнях сознания на Земле, которым соответствуют различное число генов и разный рост человеческого тела.

Сейчас Земля существует только на ТРЁХ уровнях сознания. Два других для нас вне досягаемости. **Первый** уровень, первоначальный, **Второй** уровень — это наше настоящее сознание, **Третий** уровень — Сознание Христа или Сознание Единства, тот уровень, на который мы скоро перейдём. После **падения**, вокруг Земли были только **две** активные решётки человеческого сознания **первого** и **второго** уровня. Аборигены Австралии находились, например, на **первом** уровне, а мы, мутанты, были на **втором** уровне.

57) Это люди с различными ДНК, совершенно разными телами и разными способами восприятия **Реальности**. Каждый уровень сознания вырастает из предшествующего, пока, наконец, на ПЯТОМ уровне человечество не узнает, **Как** перейти на совершенно иной способ выражения жизни, навсегда **Покидая** Землю.

Главным визуальным различием между этими типами людей является их рост. Люди **Первого** уровня сознания имеют рост от 120 до 170 см. Люди **Второго** уровня сознания, на котором мы сейчас находимся, имеют рост 170 — 210 см. Люди **Третьего** уровня сознания, — 3,0 — 4,8 метра ростом, уровень на который мы вот-вот перейдём. Существа **Четвёртого** уровня сознания (9,0 — 10,6м.) ростом, а на последнем уровне рост составляет 15 — 18 метров. Эти последние два уровня относятся к отдалённому будущему.

Когда мы смотрим на трёх и десятилетнего ребёнка, мы знаем, что у них разный уровень сознания, и это заключение мы делаем, в первую очередь, на основании их роста.

58) Каждый уровень сознания имеет разные ДНК, однако, главное их различие в числе **хромосом**. Мы сейчас находимся на втором уровне сознания и имеем 42 + 2 хромосомы. Следующие два уровня имеют соответственно, 48 + 2 и 50 + 2 хромосомы.

Легко заметить, как ПЯТЬ основных **Тел** влияют на структурные формы кристаллов и металлов, которые также имеют атомные решётки. Довольно просто **увидеть** геометрические взаимосвязи их видов молекул, но когда вы по-

смотрите на себя или на формирующийся человеческий эмбрион, то гораздо труднее проследить, **Как** такая геометрия может иметь к нам какое-то отношение. Ещё как имеет. В начале своей жизни, в матке, мы были ни чем иным, как геометрическими формами.

Фактически все формы жизни — деревья, растения, животные — имеют те же самые геометрические структуры, которые были и в вас, когда вы были микроскопически малы. Сама жизнь и её структурное обеспечение зависит от этих форм.

Фактически все формы жизни есть эти геометрические структуры, но это не столь очевидно на первый взгляд. Важно понимать эти геометрические взаимосвязи не только для того, чтобы *левое* полушарие мозга могло *осознать* единство всей жизни, но и по другой причине: чтобы мы могли *понять* эти электромагнитные структурные преобразования *вокруг* нашего тела и *начали воссоздавать* живое тело этих *полей* вокруг себя.

59) По-видимому, эти геометрические формы существуют у нас, как снаружи тела, так и внутри его, человеческое тело является *мерой* Вселенной, и что абсолютно всё во Вселенной может быть измерено и найдено в наших телах и энергетических полях вокруг них. Кроме этого, *пупок* находится в точке, делящей тело человека пропорционально *крайних* энергетических центров.

Ещё одна сакральная форма в жизни — это *Спираль*. Мы живём в спирали — в галактике, имеющей спиралевидные рукава. Орган слуха,

в наших ушах имеет форму спирали. Спираль есть во всей природе: в сосновых шишках, подсолнухе, рогах некоторых животных, в морских раковинах и многих растениях. Если вы поставите открытую ладонь вертикально перед собой, направив большой палец лицу и, начиная с мизинца станете сжимать пальцы в кулак, посмотрите, какое получается движение. Пальцы повторяют спираль.

60) Становится ясно, что пропорция — есть скрытый закон природы, используя который мы начнём менять *способ* нашего видения мира, в котором мы живём. Для нас станет понятным, что наше тело есть *мера* и голографический образ Вселенной, и что мы, как *дух*, играем более важную роль в жизни, чем нас учит общество. Мы *начнём* видеть, как геометрические законы содержатся в электромагнитных полях, вокруг нашего тела достигающих 18 метров в диаметре. Эти поля - начало человеческого *пробуждения*. Это пробуждение подобно тому, как птенец выбирается из темноты яйца на свет. Световое тело человека становится реальностью. А *Путь Домой* через звёзды становится ясным с проявлением плана творения.

Мы *Сами* тесно связаны с Источником всей жизни. С возвращением памяти об этой информации *настанет* пробуждение, которое развеет миф о разделении и введёт нас прямо в Божественное присутствие. Я зову и прошу об этом.

До встречи.

В любви и уважении к вам.

13 июля 2006 года.

Питание Светом.

1. Солнце, выгляни в окошко!

а) Энергетическая независимость человека.

Без свободы человек становится не человеком. И одним из необходимых и важных аспектов свободы является *достаточная* энергетическая независимость. Что это означает? Легче всего это представить на примере троллейбуса и автомобиля: те же четыре колеса, те же функции — перевозка людей, но какая огромная разница в свободе передвижения! У автомобиля её намного больше, чем у троллейбуса. Человек не троллейбус, и не автомобиль, но иногда живёт как троллейбус всю жизнь двигаясь по определённым маршрутам.

Человек имеет бесконечный источник энергии, находящийся в нём *Самом*. Но зачастую, он сам *ограничивает* свою свободу, не используя свой источник энергии, а запитываясь от другого, подключаясь к чьим-то «троллейам». На каком-то этапе, этапе движения к *Себе*, человек осознаёт своё глобальное значение, охватывает своим сознанием планету, Солнечную систему и даже Вселенную. И вот тогда от эгоистического сознания он переходит к планетарному и звёздному. Тому, у кого изначально в характер заложена солнечная активность, легко перейти к звёздному сознанию, ощутить себя Солнцем и *светить*. Такие люди легко становятся «самосветящимися» и независимыми.

Когда для человека основные, а зачастую, и единственные источники энергии находятся вне его самого, он становится зависим от них, чаще

всего и, не предполагая, что может жить по-другому. Это относится и к еде. Конечно, физическое тело зависит от питания, но не в такой степени, как привыкли считать многие, организуя свою жизнь ради желудка. Дело П.К. Иванова *показывает* совершенно другой уровень свободы человека от питания.

Все великие Учителя говорили людям, что каждый человек может раскрыть своего Бога, зажечь свой светильник и не только освещать свою жизнь, но и светить другим. Изначально, в сути своей никто не стоит ниже другого, ни у кого нет более сильного источника - он у всех *огонь*! Мы все одно. Только покрывал на этот источник света каждый имеет разное количество. Вот и получается разница.

Бог есть любовь. Это относится и к человеку. Он создан Любовью и наполнен ею. Это есть Божественная суть, «искра Божья». Внутреннее Солнце человека. Светит ли оно? Как далеко оно светит? Какой свет он излучает, тёплый или холодный, мягкий или жёсткий? Есть люди, которые всю жизнь греются у чужих солнышек, а своё так и не находят. Как разжечь из искры своё Солнце?

Божий Свет светит во всех нас. Если вы не станете подавлять его, скрывать от самих себя, дадите ему возможность ярко воссиять в *Себе*, всё вокруг вас озарится безмятежным «сном» (спокойствием).

Человек — создание земное и космическое. Его подобие наблюдается во всем, что существует в Море. Он взял необходимое и от расти-

тельной и от животной природы, и от космических объектов. Он создавался из всех планов и из всех стихий. И в нём светит это Солнце, светит *постоянно*.

Человек также является источником и излучает Любовь! Это его главное излучение. И этот источник также безконечен! *Что* является сырьём для его источника? Может ли быть время? Время разворачивает жизнь. Ведь именно время активно противодействует наступлению смерти.

Итак, мы пришли к пониманию того, что *внутри* человека есть неиссякаемый источник. Тогда возникает вопрос: что же мешает *проявиться* внутреннему Солнцу человека?

б) Свет пробивается наружу.

Как ни странно, в первую очередь — сознание. Именно здесь существует множество покрывал, наслоений из заблуждений и догм, из непонимания и неясностей, которые делают сознание менее прозрачным и затрудняют прохождение света от внутреннего источника. Недобрые «тёмные» мысли и слова накладывают пятна на Солнце, а то и затягивают его пеленой. И свет с трудом проходит через все эти препятствия, как через трафареты, и проявляет во внешнем мире различные «картинки», иногда очень страшные. Как в театре теней.

Чистое сознание позволяет внутреннему *Солнышку* проявиться во всей красе и реализовать в *жизни* истинное своё состояние, свою божественность без искажений.

Часто внутреннему Солнышку трудно пройти и через *Тело* человека — настолько оно загрязнено. Тело должно светиться! Оно должно быть лёгким, невесомым, прозрачным. Истинно здоровый человек не чувствует своё Тело. Например, проглотил что-то, от чего почувствовал тяжесть в желудке — значит, уменьшилась *прозрачность* тела. Болит какая-то его часть — это препятствие на пути Света. Больной орган *застит* свет внутреннего Солнца. Этот орган испытывает *давление* Солнца — «перегревается» сам орган, и образуется тень от него во внешнем мире. Так *Тело* накапливает новые трафареты на внутренний источник света.

Этим объясняется необходимость следить за чистотой своего тела, за его *питанием*. Поэтому так много внимания уделяется этому вопросу в различных учениях. Чистота, здоровье Тела позволяет свету от внутреннего солнышка свободно, без искажений освещать жизнь человека.

в) Изначально Душа человека светится как бриллиант.

Это божественная чистота. Все души изначально такие. Они проявляют в жизни свою безконечную любовь к Миру. Но искажения в сознании, проблемы окружающего Мира, недостатки воспитания, нерешённые задачи, различные страхи и несвобода *загрязняют* и отягощают их. И вот они уже не светятся так ярко и всё более *отделяются* от Единой Души.

Наибольшие проблемы Душе создаёт Ум. Чего только он не придумывает «из благих побужде-

ний!»! «Грязные мысли, слова, чувства, поступки сильно затевают Душу! Эти пятна проецируются на другие планы жизни в виде теней. Так рождается иллюзорная жизнь, и человек борется с тенями, им же придуманными и порождёнными. Нужно стремиться убрать различные трафареты с личности. Пусть Я — Солнышко светит ярко и освещает реальную жизнь.

Что значит убрать трафареты? В первую очередь, это убрать различные «затемнения» в сознании, и тогда проявится безусловная Любовь к себе и ко всему окружающему. Стать действительно Солнцем, которое светит *всем* людям, независимо от их благосостояния, состояния здоровья и цвета кожи.

Для счастливой жизни *мало* наполнять светом себя и освещать близкое пространство. Когда Солнышко освещает только близкое окружение человека, а до остальных ему нет дела, то это не способствует развитию Солнца Любви и останавливает в развитии самого человека. Кроме того, в таком случае человек не может воздействовать на тот мир, который находится за пределами его света.

Чем дальше светит Солнце человека, тем более глубокое и гармоничное его взаимодействие с Миром. Поэтому необходимо думать и о дальних планах. Они далеко, но мы о них знаем, и они есть. Это дальние города и страны, люди, о которых вы слышали, но лично не знакомы, события, происходящие за тридевять земель. Что получает Земля от вас?

Наш характер и наша судьба являются плодом причины и следствия, действия и противодействия, поступков и опыта, сплетённых между собой, словно бесчисленные нити, где твоё «Я» проявляет себя в веках и тысячелетиях. Всё это кристаллизуется в твоём характере, а характер *предопределяет* судьбу и будущее. Твоё «Я» излучает созидательную силу через сито твоего характера, и посредством творящих образ сил, исходящих из глубины твоей Души, эти энергии *создают* иллюзорные видения. Последние же, проецируясь в материальный мир, создают твою *личность* и твою судьбу...

Встречается и такое, когда и солнце человека светит ярко, и пятен на нём мало, и свет его мягкий и добрый, а у людей даже близких, которые окружают этого человека, проблем много и они страдают.... А, видя их страдания, страдает от этого и тот, кто светит. Как быть в этой ситуации?

Значит, *мало* самому проявить своё Солнце. Путь один: помочь близким зажечь свои солнышки. Тогда они не будут создавать тень и не будут страдать, и ваши взаимоотношения будут строиться по-другому. Чем больше вокруг вас будет светить других солнц, тем меньше теней, тем меньше иллюзий, тем больше света и Любви вокруг.

Значит надо помогать зажечь Солнце в каждом на нашем пути!

Большинство стремящихся к духовности людей становятся зависимыми от энергии учителей, наставников, различных эгрегоров, которых

зачастую называют богами. И считают это нормальным. Но это неестественное состояние для человека! Отсюда и все его проблемы. Он *сам* является безконечным источником энергии, в первую очередь, — *Любви*, а выступает в роли просителя.

Эпоха Водолея — эпоха *энергий*, эпоха *излучения*. И мы видим вокруг переход человека ко всё более тонким энергиям. Человек осваивает все более высокие частоты. Средства телекоммуникаций охватили весь мир. В медицине применяются всё более высокие частоты, вплоть до лазеров. Поэтому образ человека в виде Солнца приобретает ещё более важное значение.

г) О питании

Наши тела являются энергетическими системами, и все мы *вибрируем* на нашей собственной, уникальной частоте, которая отражает *совокупность* всего, что мы испытывали на протяжении безконечности.

Как сознательно осуществлять перестройку нашей вибрационной частоты с тем, чтобы *быть* в большей гармонии с существами божественного Света, которыми мы являемся по своей сути.

Один из наиболее мощных способов *настройки* энергетических полей и *приведения* их в «совершенный» резонанс, заключается в процессе *расслабления* и ежедневном *сосредоточении* на спокойствии *внутри* нас. Это обезопасит и поможет нам *открыться* внутреннему *умению* слушать «шёпот» своего Божественного «Я», пока он не перерастёт в громкий, ясный

голос. Действуя в соответствии с ним, он позволяет нам испытывать и Радость, и Любовь и *меняет* энергетику тела.

В своё время В.И. Вернадский высказал мысль о том, что *химический* состав клеток каждого вида живого организма присущ только этому виду. Причём стабильность химического состава определяется постоянством видового питания. Химический состав *клеток* организма прямо влияет на все другие процессы: газообмен, терморегуляцию и даже мышление. Поэтому любому организму необходимо и полезно то питание, которое назначено ему природой.

Организм человека — это сложная саморегулирующаяся система с набором программ для различных условий. Организм научился переваривать различные продукты, но, в большинстве случаев, — за пределом заложенных природой возможностей. Для переработки продуктов в пищеварительном тракте организм *создаёт* определённые условия, необходимые именно для *этого* продукта. Но когда мы туда закладываем *смесь* всего — здесь уже ни один компьютер, даже такой совершенный, как человеческий, не может создать необходимые условия, так как они *противоположны*. Разным продуктам нужна различная среда (кислотная или щелочная) в одно и то же время. У животных продуктов *разное* время переваривания. Поэтому требовать качественной работы даже здорового организма в таких условиях *нельзя*.

Я не сторонник жёстких рекомендаций, но считаю, что, если действительно хочешь реали-

зовать себя на Земле, **решить** свои задачи, нужно сразу ли, постепенно ли отказаться от вредных привычек и развивать в себе полезные.

Нужно всегда помнить, что Душа каждого человека бесконечно богата по своему содержанию, она несёт в себе опыт Космоса, она пришла на Землю решать важные задачи, а её ограничили возможностями физического тела, да еще и травят никотином и алкоголем, заставляют решать мелкие, зачастую негативные задачи, что противоречит самой её сути и ещё хотят, чтобы она оставалась в такой жизни как можно дольше.

На определённом этапе развития сознания можно войти в **состояние**, когда уже легко отказаться от употребления животных белков и продуктов. Этот процесс коррекции своей жизни, начиная с мировоззрения и заканчивая конкретными шагами к здоровому телу, может быть **бесконечным**. По большому счёту, он таким должен быть всегда! Тогда человек развивается, тогда он реализует **Себя** и решает свои задачи жизни...

Возвратимся к белку. Белки очень нужны организму. Они составляют **основу** процессов его жизнедеятельности, участвуют в построении его тканей и клеточных структур, ферментов, гормонов, дыхательных пигментов. **Откуда же организм берёт белки?** Считалось, что однозначно из пищи. Г.С. Шаталова и М.И. Волский засомневались в «безспорности» этого вопроса и провели исследования, которые показали, что организм сам вырабатывает белок из

воздуха, точнее - из азота, находящегося в атмосфере! И что **выдыхает** человек азот тогда, когда он **перерабатывает** избыток белка, полученного через пищу. Организм **восполняет** белки путём **фиксации** атмосферного азота!

Отсюда становится понятным, **каким** образом организм нормально существует, переносит значительные нагрузки при длительных воздержаниях от еды и питья воды. Таким образом, было сделано замечательное подтверждение того, что организм — это уникальная, удивительная самодостаточная система. И что вопрос его питания следует коренным образом пересматривать.

д) Пища не является единственным источником восполнения энергетических затрат.

Чтобы подтвердить это, я хочу отдельными зарисовками подвести к желанию изучить эти вопросы и применить в своей жизни. А с помощью каких методик, в какой последовательности, как быстро — это уже дело каждого. Здесь я пишу о том, что интересно мне, и что я применял и применяю в своей жизни на пути к новому состоянию.

Рассудок, задавивший интуицию, построивший искусственный взгляд на себя, на природу и на своё место в ней, завёл человека в эволюционный тупик. Теперь пусть он же его и выводит на дорогу к здоровью и долголетию. А эта дорога удивительная! Ведь по расчётам биологов, отпущенный человеку век составляет как минимум 150 лет! И дело не во внешних обсто-

ятельствах, а в первую очередь, в *неумении* пользоваться безпредельными возможностями человеческого организма.

Человечество до сих пор не знает до конца всех *особенностей* воздействия на человека используемой пищи и наивно оценивает её качество по калорийности, широко используя при производстве продуктов питания, искусственно созданные вещества.

Энергия Солнца, космические излучения, энергия физического вакуума и другие, неизвестные энергии питают человека. Человеческий организм превращает энергию Солнца в химическую энергию. Пищеварительный тракт человека не только обеспечивает организм питательными веществами, но и является мощным эндокринным органом, превосходящим по значимости все остальные органы эндокринной системы вместе взятые. Поэтому, *нормализуя* работу пищеварительного тракта, удаётся восстановить и гормональную деятельность организма.

Существует ещё неизвестная нам форма энергии, которую называют биологической. Эта энергия хранится в зерне, в сперматозоиде, чтобы в определённых условиях дать новую жизнь.

Любые живые организмы берут из окружающего мира ровно столько энергии и вещества, сколько необходимо для его нормальной жизнедеятельности, и расходуют они эту энергию максимально эффективно. Это названо принципом энергетической целесообразности. Это относится и к человеку. Правда, он не всегда им руководствуется и имеет из-за этого множе-

ство проблем. Излишняя энергия вызывает преждевременное старение тканей. Возникают очаги повышенной возбудимости, которые могут стать началом *новых* проблем в организме.

Принцип энергетической целесообразности отражает способность человеческого организма воспринимать и утилизировать все виды энергии, содержащиеся в окружающем нас пространстве, и использовать их на удовлетворение его многообразных потребностей, сокращая тем самым потребность в пище, *укрепляя* здоровье, продлевая жизнь. К таким возможностям получения энергии и вещества *относятся*: кожное дыхание, энергия резонанса, вызываемая совпадением колебательных ритмов (вибраций) структур человеческого тела и Космоса, подпитка нашей энергетической системы энергией космических лучей и энергией тонких планов.

В организме человека *имеются* многочисленные автономные источники энергии, которые *включаются* по необходимости и *производят* работу «местного значения». Таким образом, как и во всей природе, выдерживается принцип энергетической целесообразности.

Сознательное поднятие вибрационных частот *позволяет* нам привлекать в свою жизнь *желаемое*, согласно закону резонанса, *наполняя* её радостью, гармонией и беззаветной любовью. И, если мы чувствуем необходимость в надёжном закреплении этого опыта, то нам *раскрывается* знание того, *как* достичь этого *практически*.

Вот эти приёмы.

1. На ФИЗИЧЕСКОМ практическом уровне: *ешьте* «световую» и лёгкую физическую пищу — свежие фрукты, овощи, зелень, орехи и зерновые. До тех пор пока у вас не развита возможность к сознательной *трансмутации вещества*, важно *помнить*, что сахар, алкоголь и мясо животных *существенно* понижают уровень наших вибраций.

Желая настроить своё физическое тело на полную гармонию, мы можем достичь такого состояния, при котором уже *нет* необходимости есть и пить — нам будет достаточно питания Светом (Жизненной Силой).

Пейте побольше воды (когда это можно). Вода — не только великолепный проводник и распределитель энергии, но и сама *Основа* нашей физической «композиции». Она вымывает токсины из клеток и органов, *помогая* поддерживать чистоту организма. *Неизбежно*, по мере того, как наши тела становятся всё больше *основанными* на Жизненной Силе, а не на воде, нам предстоит *перейти* на совсем небольшое количество жидкости.

2. На ЭМОЦИОНАЛЬНОМ уровне: наши клетки — не более чем фрагменты памяти, облечённые в материальную плоть. В этой жизни, во множестве прошлых существований, генетические коды, влияние окружающей среды — всё это хранит в себе наша *Клеточная память*.

Блокировка энергии в телах, происходящая по многим причинам, напрямую влияет на нашу способность к резонансу с высокими вибрационными

ми частотами. Их причина — *Неправильное питание, недостаток движения, скопление токсинов, подавленные негативные эмоции*, неоправданные *системы* убеждений и ограничивающие шаблоны мышления. *Клеточное* очищение может быть достигнуто как установлением подходящего режима питания, так и специально подобранной дыхательной гимнастикой.

3. На МЕНТАЛЬНОМ уровне: понимание того, что наши мысли *творят* нашу реальность и бдительность в отношении применяемых шаблонов мышления, *учат* нас, привлечению желаемого опыта, *позволяют* вести мониторинг энергии наших мыслеформ. Помним: энергия неизменно следует за *Мыслью*.

4. На ДУХОВНОМ уровне: визуализация и время, проведённое наедине с Внутренним Учителем — наиболее сильный путь для перенастройки наших частот на высокие октавы Света.

Наши собственные энергетические поля и вибрационные частоты *трансформируются* вместе с переменами на планете, возносящейся в высшие вибрационные поля. Так приходит понимание, что лишь служа Божественной Воле можно лучше всего служить благу целостности жизни на нашей Земле.

2. Создание светового тела.

Переход в Свет — ступенчатый процесс. Невозможно сегодня быть материей, а завтра проснуться чистым Светом. Наши энергетические поля должны насыщаться светом и *Перенастраиваться* на его вибрацию постепенно,

иначе у нас попросту «сгорят предохранители». Тело Света постепенно образуется путём *Транс-мутации* нашего физического тела, проходящего процесс мутации и насыщения Светом. Это связано с настройкой наших энергетических полей с высшими частотами и более тонкими октавами Света.

Это «новое сотворение мира» можно подразделить на следующие уровни прохождения:

а) **ПЕРВЫЙ уровень:** падает плотность физического тела. Общие симптомы мутации — *простуда, головные боли, насморк, судороги, мышечные боли и ломота в суставах*. Функции правого и левого полушарий уравниваются, а *Эпифиз* и *Шишковидная железа* значительно увеличиваются в размерах. Структуры Д.Н.К. и химические компоненты тела начинают *изменяться*, набирая дополнительные атомы кислорода и тех элементов, которые необходимы клеткам, *впитывающим* всё большие порции «недифференцированного» света с дальнейшим *расщеплением* на световые «питательные пакеты» для Д.Н.К...

б) **ВТОРОЙ уровень:** эфирное тело насыщается светом и отпускает от себя весь прежний кармический опыт. Люди могут чувствовать себя сбитыми с толку, что подкрепляется *гриппом*. Перемены весьма значительны, и многие чувствуют необъяснимую усталость.

в) **ТРЕТИЙ уровень:** физическое восприятие обостряется. Тела начинают не только впитывать свет для собственной трансформации, но и действуют как *преобразователь—декодер* для высших энергий света, поступающих на плане-

ту. Они начинают работать, как *Единое* целое. Процесс космического «вдоха» становится необратимым — подобно эластичной ленте, натянутой до предела, которая после отпускания, моментально возвращается в исходное положение (состояние).

г) **ЧЕТВЁРТЫЙ уровень:** фундаментальные перемены в химических процессах *тела* и функциях *мозга*. Симптомы — *частая головная боль, не чёткость видения, слуха и необъяснимые боли в груди*. Это следствие расширения энергий сердца, *раскрывающегося* к восприятию всё более глубоких уровней. Ментальное тело начинает *сомневаться*, действительно ли оно - контролёр и хозяин всего, и люди испытывают неодолимое побуждение следовать зову Духа. Все начинают испытывать любовь и симпатию к встречным. Это время, когда пора прочувствовать, оценить, принять и поблагодарить своё эмоциональное тело и обучиться *контролю* над ним.

д) **ПЯТЫЙ уровень:** ментальное тело решает *перенастроить* себя на зов Духа. Мыслительный процесс становится нелинейным. Люди «пульсируют» между знанием и сомнением. Перемены становятся обыденным делом, и мы сознательно входим в процесс мудрого *различения* из глубины своего сердца - отбросить привычный «стандартный набор» реакций.

е) **ШЕСТОЙ уровень:** мы *привлекаем к себе* тех, кто гармонично оказывает нам, взаимную поддержку и вносит свой вклад в наш внутренний рост. Переоценка ценностей порой может быть тягостной и неприятной. Мы по-новому оцениваем свои взаимоотношения, работу, дом,

окружение и образ жизни. Изменяется круг друзей. Всё находится в состоянии непрекращающихся перемен, — и всё же мы чувствуем себя более лёгкими и в тоже время свободными. Мы ощущаем, как открываются наши внутренние органы чувств - всё теперь кажется для нас вполне естественным.

ж) **СЕДЬМОЙ уровень:** сердечный центр *раскрывается* ещё шире. Мы становимся гораздо искреннее в переживании и *выражении* своих эмоций, поскольку испытываем непреодолимую тягу быть просто *Самим Собой. Мы настроены на текущий момент.* Просто не остаётся для какого-либо отрицания.

Страх отсутствует. Энергетические поля всех тел *сонастроены* через сердце, и когда их выравнивание завершено, страх окончательно покидает нас. Ощущение боли в области лба и затылка - следствие стремительного раскрытия *Эпифиза и Шишковидной железы, впитывающих* всё больше света. Когда эти железы достигают полного раскрытия и начинают *Действовать*, старение и смерть больше не грозят нам. Чувствуется стремление к более лёгкой и «жизненной» пище: нам станет по вкусу чистый свет.

з) **ВОСЬМОЙ уровень:** проявляется полная готовность к отказу от желания «спасаться любой ценой» — остаётся единственное желание — следовать во всём Божественной Воле.

Эпифиз и Шишковидная железа изменяют свою форму. Мозг в высшей степени активизирован. Больше нет необходимости действовать по принуждению, взаимосвязи становятся трансперсональными. Начиная с этого уровня, мы можем

полностью *переходить* на питание светом, больше нет необходимости в пище или в питье.

и) **ДЕВЯТЫЙ уровень:** Дух действует посредством языков света. Тело может изменять форму по мере переключения энергетических полей. Этот уровень определяется массовым нисхождением светового тела в физическую форму. Свойственна переоценка ценностей. Наступает растворение ЭГО — сознания. Все центры становятся *Единым* энергетическим центром и мы обретаем полную взаимосвязь со своим «Я — Есмь».

к) **ДЕСЯТЫЙ уровень:** мы становимся едины с *Источником* сознания и знаем, что отныне возможно всё. Наше Д.Н.К. имеет уже не 2-е нити, как прежде, а 12-ть. Строительство нашего Светового тела *завершено*. Это тело обладает собственным сознанием, готовым нам служить.

л) **ОДИНАДЦАТЫЙ уровень:** все уровни Светового тела выстроены и активизированы, связывая воедино наше физическое тело через «точки вращения».

Клеточная регенерация тела *Завершена*. Время перестало быть линейным — оно становится единомоментным. Каждый может получить особую подготовку, чтобы в полной мере проявить на Земле *Новый Мир* — обещанный Золотой Век.

м) **ДВЕНАДЦАТЫЙ уровень:** всё обретает окончательную определённость. Каждый обитатель земли находится в радости, гармонии и единстве. Планета переходит в свет, покидая привычные нам измерения. Она переносится в многоуровневую звездную систему, где каждый пребывает в своём теле света и следует Духу.

Все параллельные реальности «сотканы заново» и возвратились к Духу, сонастроив свою волю с Волей Божественности.

С момента нашего рождения нами **овладевает** потребность в питании. Нам необходимо питаться материнской любовью, её молоком, её прикосновениями, звуком, её голосом, её запахом. Затем **постепенно** все наши чувства развиваются и созревают для восприятия **Той** пищи, которой питает нас мир и часто требуются десятилетия для того, чтобы **понять**, что же **действительно** питает, а что разрушает, делая нас эмоционально холодными и заставляя страдать.

Ум питается **ответами** на вопросы. Сердце питается волнами Любви, высвобождая её истинное предназначение и призвание, ибо Душа может проявляться только через волны любви.

Истинная пища питает человека, обеспечивая его как физическими элементами, так и вдохновением, благодаря чему он обретает силу для своего развития.

Пища, которой снабжает нас Бог, питает **все** аспекты нашего существа, и поэтому нам следует признать все **источники**, из которых поступает истинное питание и истинное насыщение.

Это может произойти лишь в том случае, когда мы **отказываемся** от своего ЭГО и настраиваемся на канал добра и сострадания. И тогда Вселенная **представляет** нам соответствующую пищу для нашего развития, пробуждает и **питает** наше Божественное «Я».

Силы фотонной энергии вполне справляются с поддержанием нашего тела в великолепном здоровье и автоматически «включают» процесс.

А затем надо слушать своё тело. Оно само подскажет вам, **как** безболезненно удалить из своего рациона продукты **ненужные** вам.

Эта энергия должна поступать в наш организм по сложным путям и чётким каналам. Главный из них — от **Сетчатки в Гипоталамус** — называется **ретино-гипоталамусным** трактом. По этому тракту в клетки гипоталамуса поступает информация о **циклах** света и тьмы. От Гипоталамуса импульсы передаются через симпатическую нервную систему в Шишковидную железу. Эти импульсы **замедляют** процесс выделения мелатонина. Когда же импульсы прекращаются — выделяется мелатонин.

При длительном воздержании растроченная энергия должна поступать из источников хранения в **организме**. Потребности тела сокращаются до минимума. Клеточная и рецепторная функции сокращаются до минимума при минимальном энергетическом обмене.

Центр голода — **угнетается**, а центр насыщения — **активизируется**. Отсутствует чувство голода. Действует Гипоталамус, как **регулятор** автономной нервной системы и орган **поведения**. Значит, чтобы управлять клеточным метаболизмом и совмещать ежедневную деятельность, надо получить энергию от внешнего источника (окружающей среды, Солнца, Земли, Воды, Воздуха, людей и животных), из которых можно **выбирать**. Значит, этот процесс питания — не использование калорий, а использование **энергий**.

В зависимости от **Света** должен быть: **фотосинтез, фотоанализ, фоторазложение,**

фотораспад. Через систему путей энергия входит в *тело*.

Изображения, которые строятся глазом на сетчатке, **двухмерные**. Можно сказать, что они позволяют судить о *высоте* и *ширине* объектов, но не о *глубине* пространства. Мы же воспринимаем мир объёмным, поскольку **смотрим** одновременно двумя глазами. Получаемые ими «картинки» немного различны: **сравнивая** их, мозг строит трёхмерные образы.

Сравнивая новую «картинку» с образами, хранящимися в памяти, мы в итоге понимаем, **что** именно видим.

Значит, зрение, подключившись к слуху, стимулирует процесс познания. Но **как**?

Давайте разберёмся на примере «Солнцеедов».

Свет проникает **внутрь** глаза через зрачок и, поглощаемый сетчаткой, **преобразуется** ею в электрические сигналы, идущие к мозгу. Лимбическая система: Таламус, Гипоталамус, Гипофиз и Шишковидная железа регулируют массу функций организма — выделение в кровь разнообразных гормонов.

Человеческий темперамент определяется **Таламусом** (зрительным бугром) и управляет эмоциями. Сетчатка и Шишковидная железа имеют фоторецепторные клетки и могут считаться светочувствительными органами. Значит, Шишковидная железа является **органом** и выполняет в нашем теле важную роль. Выходит, что стимуляция Шишковидной железы — **ключевой** шаг в психические, духовные и энергетические процессы преобразования. Она связана через секрецию серотонина с **психическими** переживаниями:

Итак, **Стимуляция** Шишковидного тела и **Зарядка** солнечной энергией являются необходимым шагом и **Проходом** на энергетическую магистраль, как **Активатор** Жизненных Сил. Через вегетативные нервы Шишковидная железа связана с **Гипоталамусом** — регулятором автономной нервной системы. Гипофиз и Шишковидная железа хорошо связаны через регуляторные гормоны и нервы.

Гипофиз выражает и регулирует **физическое тело**.

Шишковидное тело выражает и регулирует **умственное** и **духовные тела**. Гармония между этими двумя железами — важнейший момент всего здоровья человека, и оно должно достигаться **каким-то** путём.

Важна роль и **височной доли** в **Лимбической системе**. Она работает, как **регулятор**, участвуя в **перераспределении** психической энергии в соответствующие проводящие пути.

В частях **Продолговатого** мозга энергия может быть сохранена, и, когда необходимо может быть извлечена и повторно использована. В нём же находятся **все** жизненные центры это как **хранилище** Жизненной энергии.

Что происходит внутри нас?

Когда **Жизненные Силы** протекают в нашем теле, свободном от физической пищи, наши клеточные волокна **реагируют** определённой вибрацией и **впитывают** необходимые питательные вещества из протекающего по нашей системе **потока** энергии **Высшего** поля и физический организм, не получающий физической пищи, начинает **питаться** энергией этого Высшего поля.

Начинается вливание потока Божественной Пищи через атомы и молекулы *Клеток*, а затем поступает в кровь, органы, скелет, мышцы, и т.д. Всё сохраняется в абсолютно здоровом состоянии. Со временем метаболизм полностью замедляется, поскольку биосистема *Сама* более не нуждается в процессе переваривания пищи.

Как *практически* найти *доступ* к питанию Солнечной энергией и Жизненной Силой Природы?

Считаю *необходимо*:

1. Каждый день в течение нескольких минут *смотреть* прямо на Солнце, не моргая, за час до заката или после восхода. Наше *Тело* впитывает животворную энергию Солнца через *кожу и глаза*. Затем через Гипофиз, Шишковидную железу и Гипоталамус этот благотворный свет *поступает* прямо в наш мозг.

2. Стоя босыми ногами на Земле, *посмотри* на Солнце в первый день 10 секунд. Нарачивай каждый день по 10 секунд, больше — *опасно* (можно обжечь роговицу глаза).

Стоять надо расслабившись, петь Гимн Жизни и *просить* Учителя помочь в выполнении этого *дела*.

Если трудно смотреть и хочется моргать (глаза у всех разные), то используй другой режим.

Посмотри на солнце лишь секунду, затем закрой глаза и продолжай «видеть» Солнце «внутренним зрением». Когда образ солнца исчезнет, снова открой глаза на секунду и повтори вышеописанное. Это упражнение надо делать до тех пор, пока образ Солнца перед внутренним взором не будет сохраняться 5—6 минут.

Постепенно глаза привыкнут и можно будет перейти к нормальной практике.

Ограничения:

1. Не стоит увеличивать визуальный контакт с Солнцем более чем на 10 секунд в день.

2. Не следует смотреть на Солнце более 44 минут подряд.

3. Не напрягаться, верить в силу Учителя по исцелению и *кормлению* тебя Светом — *напрямую*.

4. Примерно через *три* месяца исчезнут *все* напряжения *Ума* и многие жизненные проблемы.

5. Примерно через *шесть* месяцев можно смотреть на Солнце 15—20 минут без напряжения. Исчезнут физические болезни.

6. Преодолев 15 - ти минутный барьер, заметишь, что аппетит начинает угасать. Это *Победа* над чувством голода, а не его *Подавление*. Когда сможешь смотреть по 30 — 35 минут, мозг будет *сохранять* энергию *впрок*.

7. И через *девять* месяцев можно смотреть 44 минуты — чувство голода *исчезнет*!

8. *Нельзя* превышать предел в 44 минуты.

9. Теперь смотреть каждый день уже не надо. Энергия есть во всем организме, необходимо лишь *периодически* подзаряжать *тело*. Для этого достаточно 40 — 45 минут босиком пройтись под Солнцем.

Наша собственная частота вибраций мозга *определяет* то, в какой степени мы получаем *Питание*, и как долго мы можем пользоваться им.

Мы сознательно *перепрограммируем* жидкости, находящиеся в нашем теле, на их полезность во времени.

Гипофиз и Шишковидная железа перепрограммируют жидкости на **саморегенерацию**, создают обратную связь со своей биосистемой, оказывая на неё сильнейшее воздействие и **соединяя** наше физическое тело со Световым телом.

70% от всей имеющейся в нас энергии поступает к нам с **Дыханием**, поэтому дыхание — наша «первичная пища».

Кроме перечисленных органов, **кожа** и другие органы чувств **ответственны** за приём энергии из различных источников.

Пришло время обратить внимание на то, что наше **стандартное** питание является НЕ ЕДИНСТВЕННЫМ источником питания нашего тела.

Ясна становится одна вещь, что **вне** всех органов тела **Ум** имеет **Прямой** доступ к Световой энергии, и Шишковидное тело может быть в этом случае **центром**, важной КНОПКИ ума.

С утончением умственных и интеллектуальных возможностей можно использовать **мозговую** энергию от 90 до 100 %, по сравнению с 3 — 10 %, как мы обычно используем.

Однако, надо знать, что не достаточно питать энергией только **Себя** самих, ибо наступил такой цикл **времени**, когда нам надлежит **питать** своим **присутствием** других людей.

Удачи вам в этом **деле**.

Февраль 2007 год.

Рождение Нового вида по системе Учителя Иванова П.К.

Моя Идея — это Гимн Жизни.

В людях смерть как таковую

мы своим делом изгоним,

а жизнь во славу введём.

Человек завоюет на себе

вечное бессмертие — вот это

будет новое небывалое !

Учитель Иванов.

1. Введение.

Учитель предупреждал, чтобы мы не делали из него лекаря и знахаря, а видели в нём Спасителя, пришедшего избавить нас от самого злейшего врага — смерти.

Мы (те, кто заслужил) уже будем умирать не так как все, т.е. не на веки веков. Это уже будет не смерть, а смена ветхого тела на новое тело. У многих последователей есть желание работать в этом направлении, и эти записи могут им помочь.

Учитель назвал этот процесс новым и небывалым, но можно добавить, что он длительный и трудный, и впереди нас ждёт ежедневный труд по своему **перерождению**.

2. Истинная цель личной эволюции.

ВСЁ СТАРОЕ НАДО УДАЛИТЬ ОТ ЛЮДСКОЙ ЖИЗНИ, ВСТАТЬ НА ОСОЗНАНИЕ ПРИРОДНОЙ МУДРОСТИ, НАРОДИТЬ СВОЁ ЖИВОЕ НЕУМИРАЕМОЕ ТЕЛО, КОТОРОЕ ЗАСТАВИТ ЖИТЬ В ПРИРОДЕ ВЕЧНО.

Своё миропонимание, свою Идею Учитель изложил в тетрадах. Многие хотели бы найти в них готовые рецепты обретения сверхсил, рождения нового человека, бессмертия, но, увы..., их там нет. Зато есть: как изменить свои взаимоотношения с Природой, чтобы она из врага и мачехи превратилась в любящую мать, как построить свою закалку-тренировку и другая полезная информация для нашей эволюции.

Изучая тетради, мы должны разобраться в том, как Учитель построил своё светящееся тело.

В этом теле Он помогал О.Быкову, когда тот *пел* Гимн на лекции в Москве, спасал американских космонавтов на Луне, показывал свой лик на озере Байкал, в летящих самолётах, мог находиться *одновременно* в двух разных местах и т.д. Учитель имел светящееся тело, пользовался им, хотя и не афишировал этого. Его выражение о том, что дорога на Бугор будет бесплатной, как раз и приглашает нас *воспользоваться* своим вторым телом.

Изучая литературу, я осознал один важный момент: настоящая цель всех учений — ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ - старательно *скрывается* от общего понимания и заменяется ложной целью, ведущей в никуда (причина здесь в Природе). В христианстве — это небесный рай, в буддизме — нирвана, в индуизме — нескончаемые перерождения.

А ведь Христос ясно высветил истинную цель в беседе с апостолом Никодимом:

«Говорю тебе Истину, никто не сможет войти в Царство Божье, если не будет рождён

от воды и Духа. От плоти рождается плоть, а Дух рождает дух. Не удивляйся тому, что Я сказал, что вы должны быть заново рождены».

Но не в одном Евангелии не описано, как это конкретно сделать. И, видимо, на это есть свои причины, чтобы такую информацию в «народ» *не выдавать*. А Учитель для здоровья дал конкретные советы — «Детку», и чтобы сделаться самородком, нам нужно самим найти в его тетрадах нужные для этого шаги.

В каждой своей тетради по многу раз Учитель *предупреждает* людей, что не став на путь личной эволюции, живя прежней жизнью, человек умирает на веки веков.

В учении Учителя ветхий человек живёт ОДИН-ЕДИНСТВЕННЫЙ РАЗ. Никаких перерождений нет, надеяться на новое рождение — это глупость, притяннутая из восточных религий.

Учитель даёт нам *не само* бессмертие, а только шанс его *заработать*. И если мы, называясь последователями Учителя, не используем этот шанс, то грош нам цена.

Учитель о самородстве пишет во многих тетрадах, в том числе в «Победа моя»; но в тетради «Мой подарок молодёжи» Он уже, как *Завет* потомкам, ясно указывает эту истинную цель.

«Вы должны отбросить ветхого человека и облектись в нового человека, рождённого свыше Духом Святым».

3. Природа.

Человек стал зависимым и смертным, то есть, ветхим при прямом участии Природы. Ведь она

создала Адама не двуполом, а конкретно — мужчиной, а потом ему привела не товарища, как он просил, а женщину. А дальше похоть, дети .. и зависимость, которая даёт жизнь в трудах и заботах и кончается смертью на веки веков. Мы находимся в плену у Природы.

Мы должны **завоевать** свою свободу у Природы. Учитель нам предлагает для этого два вида оружия:

1. Просьба, как вселенский закон;
2. Любовь к Природе, а конкретно, это люди и живые тела — воздух, вода, земля.

В своих тетрадах Учитель постоянно напоминает нам, что всё зависит от Природы, даже наши мысли она **рождает**.

ЧЕЛОВЕК БЕЗ ПРИРОДЫ ЕСТЬ НИЧТО И ЭТО НУЖНО КРЕПКО ЗАПОМНИТЬ.

• ВСЁ ПРИРОДА СДЕЛАЕТ, ЛИШЬ БЫ ТЫ ЗАХОТЕЛ. И БОГОМ СДЕЛАЕТ ОНА, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ИДЁТ ПО БОГОВОЙ ДОРОГЕ, НО НЕ ПО ЧЕЛОВЕКОВОЙ НАДО НАШУ ВЕЛИКУЮ ПРИРОДУ ЛЮБИТЬ - НЕ БЕЗПОКОИТЬ, КАК МЫ ЕЁ - ЗЕМЛЮ ПАШЕМ И ВОЛОЧИМ. С Природой напрямую связан Бугор, важнейшее понятие в учении Учителя.

• ЧУВИЛКИН БУГОР - ЭТО МЕСТО СВЯТОЕ, ЭТО ЭВОЛЮЦИЯ ДУХА СВЯТОГО, ГДЕ ВСЯ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ В ЖИЗНИ ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ ОСТАТЬСЯ В ПРИРОДЕ БЕЗ ВСЯКОЙ ТАКОЙ ПОТРЕБНОСТИ.

Во многих тетрадах Учитель указывает на участие Бугра в рождении нового человека. Но на сегодня Бугор для нас есть тайна.

Учитель и Природа помогают нам через нашу просьбу, но просьба, произнесённая на Бугре, имеет особый вес.

Если мы заслужим, Природа откроет нам ворота в **безсмертие**.

4. Ветхое тело.

Человек имеет ветхое тело, и проживая жизнь в зависимости от Природы, умирает на веки веков, так и не осознав, что есть путь, избавляющий от такого конца. Фактически такой человек и не жил, это был какой-то гипнотический сон.

Спящий человек никогда не усомнится в реальности своего ночного сна, но как только он переходит на другой уровень сознания (проснулся), он сразу же осознаёт, что ночной сон, это только сон. Так и мы, рождаемся живыми, но предковый мёртвый поток жизни делает нас смертными и спящими. Но если мы, эволюционно развиваясь, перейдём на более высокий уровень сознания, мы сразу же осознаем, что наша нынешняя жизнь — это всего лишь сон.

• **ВСТАНЬ ЧЕЛОВЕК И ПРОБУДИСЬ ОТ МЁРТВОЙ СПЯЧКИ!**

Чтобы стать бессмертным, нам нужно родиться вновь в образе уже нового человека, то есть, родиться второй раз или по-другому трансформировать себя, как гусеница в бабочку, сначала умерев в своём ветхом теле. Такая смерть и есть внутренняя эволюционная работа над собой. Гусеница в нас должна умереть.

Внутренняя природа ветхого человека состоит из двух частей: Личности и Сущности. Лич-

ность — это наша *отождествленность* с телом, мыслями, эмоциями. Выражается она в виде многих наших ложных «Я». Многие считают, что у них *одно* «Я». Это неверно, их много, и они формируются, начиная со дня рождения: воспитанием родителей, школой, институтом, работой — короче всем социумом. Действия нашей Личности выражаются тем, какое «Я» на данный момент *управляет* нашей Личностью. Если это «Я» - олицетворяющее гнев, то человек *гневается*, если «Я» - олицетворяющее страх, то человек боится, и так далее.

Но не все «Я» плохие, у нас есть и хорошие «Я», олицетворяющие доброту, милосердие, щедрость, любовь и т.д.

Наша ветхая жизнь проживается в рабстве у Личности, состоящей из многих этих ложных «Я», на чьи надежды и опасения мы тратим всю свою жизненную энергию, не подозревая, что обладаем ещё и Сущностью.

Ещё древние советовали нам *познать* самих себя, но следуя уже советам Учителя, мы должны это *Делать*, чтобы познать свою Сущность и двигаться дальше к обретению бессмертия.

• Я КАК ПРАКТИК КОПАЮСЬ В СЕБЕ ЛИЧНО: НЕ ИЩИТЕ ГДЕ-ТО - ТОЛЬКО В СЕБЕ, ВСЁ В СЕБЕ ЖИВЁТ.

Сущность — это наше истинное «Я» — частица Бога, одно единое для всех людей. Человек рождается, имея истинное «Я», и потому можно сказать, что он рождается живым. Но, попав в руки ветхих, спящих людей «живой» человек превращается в их подобие. По мере

появления ложных «я», которые выходят на первый план, истинное «Я», так и не познанное, уходит на задний план, вглубь.

Человек умирает, так и не раскрыв свой потенциал, или, по-другому, умирает, не проснувшись от гипнотического сна, в который его вогнала отождествленность со своей Личностью.

5. Превращение человека в Новый вид.

Учитель учил нас, как бороться со своей ветхостью, со своими недостатками, которые, по сути, и есть наши ложные «я», составляющие любую Личность.

Он говорил: « А ты мысленно поставь свою жадность рядом с собой, и пусть она стоит склонив голову».

Заметьте, здесь нет никакой борьбы, а только опознание (осознание).

Но чтобы опознать в себе ту же жадность, нужно наблюдать себя, наблюдать постоянно, потому что кроме жадности у нас есть и лень, и самодовольство, и ещё много других «я», от которых нужно избавляться.

Наше оружие — это САМОВОСПОМИНАНИЕ, и только оно может превратить ветхого человека в Новый вид.

Почему не САМОНАБЛЮДЕНИЕ?

Самонаблюдение — это более узкий процесс, *не решающий* поставленной перед нами задачи.

Наша задача не только наблюдать свои ложные «я», но и уходить от гипнотического сна, то есть, *находиться* в осознании самого себя.

Воспоминание самого себя - очень трудный в выполнении процесс. Наше сознание постоянно отвлекается на окружающий мир, и процесс самовоспоминания прекращается. Нужно не отчаиваться, а просто снова начинать вспоминать себя. Постепенно процесс самовоспоминания увеличится от нескольких секунд до десятков минут. Идеальный случай — постоянно в нём находиться.

Находясь в самовоспоминании, мы должны наблюдать себя, *высвечивать* своим сознанием ложные «я». Мы их вытаскиваем на свет, при этом, *осознавая*, что это не мы, это сидит в нас что-то чужое, надуманное, ложное и так далее. Но мы с этими ложными «я» не воюем, мы просто осознаём их, как что-то чужеродное. В противном случае, процесс самовоспоминания прекращается, и мы втягиваемся в борьбу без конца и края.

После плохих «я» наступает очередь избавиться и от хороших «я». Мы должны почувствовать, что не являемся ими, что это атрибуты Личности, но не Сущности.

Эту работу можно считать оконченной, когда у нас появится ощущение своего истинного «Я», которое мы будем чувствовать просто как «Я - ЕСТЬ», то есть, мы просто вечно существуем и больше ничего к нашему ощущению Сущности добавить нельзя.

Возникает вопрос, а кто же наблюдает за внешним миром, за всеми этими ложными «я», кто их осознаёт?

Всю эту работу выполняет опять же наша таинственная Сущность.

Мы можем легко представить своё тело умершим и наблюдать его, можем все свои недостатки (свои ложные «я») выставлять из себя, убивать, жечь, топить и т.д..

Но мы ничего никогда не сможем сделать со своей Сущностью, со своим истинным «Я».

Мы не способны наблюдать её, потому что она не может быть одновременно наблюдающей и наблюдаемой. Как солнце не может светить на себя, так и мы не можем посмотреть на свою Сущность.

Не самовоспоминая себя в окружающем мире, человек проживает день как робот, делая всё механически, в своём дневном сне. А процесс самовоспоминания переводит наше сознание на ступеньку выше, и мы спим уже не так крепко, и у нас есть шанс полностью *проснуться*.

• ПО ЗАКОНУ ВСЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИДЁТ В ПРИРОДЕ ЭВОЛЮЦИЯ СВЯТОГО ДУХА.

Постепенно уменьшая — «умервляя» свою Личность, состоящую из многих ложных плохих и хороших «я», мы начнём чувствовать свою Сущность, своё истинное «Я», постоянное осознание фразы «Я — Есть».

Физика здесь простая: если наше сознание отождествилось со смертной Личностью (тело и все ложные «я»), то с её смертью умирает и сознание, отсюда и выражение Учителя-смерть на веки веков.

А если наше сознание отождествилось с Сущностью, то оно уже никогда не умрёт, потому что Сущность, как и Бог, *вечная*. Кстати, научное определение бессмертия — это непрерывное существование сознания.

Как же нам конкретно превращаться в Новый вид? Когда рождается что-то новое, оно, естественно, формируется из какой-то *материи*. Учитель подсказывает нам в своих тетрадях, что это Дух Святой.

• Я У ЛЮДЕЙ ЕСТЬ УЧИТЕЛЬ. Я НЕ ОТЕЦ И НЕ СЫН, А ДУХ ВСЕГО МИРА.

• У ПАРШЕКА НЕТУ НИЧЕГО, КРОМЕ ДУХА СВЯТОГО.

Примем, как аксиому, что наше Новое тело будет строиться из материи Духа Святого.

БОГ ДУХ СВЯТОЙ - ЭТО ЧИСТОЕ, ЖИВОЕ, ЭНЕРГИЧНОЕ ЧЕЛОВЕКОВО ТЕЛО, ЖИВУЩЕЕ В ПРИРОДЕ БЕЗ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ПИЩЕ, ПРИЁМЕ ВНУТРЬ ВОДЫ, ОДЕЖДЕ И ПРЕБЫВАНИИ В ЖИЛОМ ДОМЕ.

• Я ЛЮДЯМ ВСЕМ ДАВАЛ ЗДОРОВЬЕ, ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ. Я ЕГО ТЕЛО ОКРУЖАЮ СВОИМ ОРГАНИЧЕСКИМ ТЕЛОМ-ДУХОМ СВЯТЫМ.

Дух Святой - это Божественный свет, поэтому Учитель и называл наше новое тело - светящимся. Как же идёт процесс строительства Нового тела? Сущность сама одевается в новую плоть, то есть, *формирует* светящее тело, а наше дело — *накапливать* Дух Святой. Как это сделать?

• МЫ ВОЗЬМЁМСЯ ЗА СВЯТОГО ДУХА, МЫ ЗАВОЮЕМ ЕГО ТЕРПЕНИЕМ.

Сама по себе идея сознательного терпения довольно проста, трудно применить её в повседневной жизни. Именно на этой стадии возникает много вопросов.

Прежде всего нужно понять, что мы не дол-

жны стремиться, как можно больше страдать в терпении или брать на себя надуманные терпения.

СОЗНАТЕЛЬНОЕ ТЕРПЕНИЕ — это принятие страданий, приходящих во время эволюционной работы: наша закалка-тренировка плюс конкретная работа, направленная на рождение светящегося тела.

БОГОВА ДОРОГА - ЭТО КОГДА НАДО БРАТЬ СЕБЕ ПЛОХОЕ И ХОЛОДНОЕ И ПОМОГАТЬ БЕДНОМУ, БОЛЬНОМУ, ОБИЖЕННОМУ И НУЖДАЮЩЕМУСЯ.

Холодное — это наша закалка: купание, обливание, хождение с открытым телом. Плохое — это самовоспоминание. терпение в отношениях с людьми, помощь людям, терпение без пищи и воды.

• КТО НЕ ЛЮБИТ В ПРИРОДЕ ПЛОХОГО И ХОЛОДНОГО УМИРАЕТ НА ВЕКИ ВЕКОВ.

Вспомним Учителя, все его страдания были связаны с его *Делом*. Он терпел страдания в тюрьмах, от людей, от властей и даже от близких.

• Я С НИМИ НЕ СПОРИЛ, ГОВОРИЛ ИМ БЕЛОЕ, А ОНИ ЧЁРНОЕ, ОТ ЭТОГО КРЕПКО ТЕРПЕЛ И ЖДАЛ ВРЕМЕНИ, ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО БЫЛО, НО ВЫТЕРПЕЛ.

В то же время Учитель спокойно относился к мирским проблемам, он их просто не замечал, он был выше — вне этого. Всё его внимание, намерение и энергия были связаны с его Идеей о независимой жизни в Природе и передаче этой Идеи людям. И по примеру Учителя мы не

должны *впадать* в обычные человеческие страдания, связанные с нашей ветхой жизнью.

Это относится, в частности, к страданиям собственной злонамеренности, ненависти, осуждения других, эгоизма, стяжательства земных благ и т.д. Есть даже страдания, связанные со временем. Мы зачастую страдаем по поводу того, что произошло в прошлом, или того, что не произошло в настоящем, хотя мы на это надеялись. Такие страдания мешают нашей эволюции, отбрасывают нас назад, тормозят наше движение вперёд.

Природа вместе с Учителем руководит нашей эволюционной работой, и нам будет дано на этом пути столько страданий, сколько нужно, а наше дело сознательно терпеть, то есть, так терпеть, как терпел Учитель, без всяких отрицательных эмоций.

В этом и заключается суть страдания - ТЕРПЕТЬ БЕЗ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ.

И если мы не считаем наши сознательные страдания *горем*, то это уже большой шаг вперёд.

На духовном пути радость и страдания сменяют друг друга, подобно двум ногам и, в определённый момент, мы перестаём заботиться о том, какая «нога» сейчас стоит на земле.

Наше светящееся тело будет постепенно расти и крепнуть, так как наша Сущность будет облекаться плотью, Духом Святым.

Новое тело становится самостоятельным и обретает власть над физическим - по закону:

Дух *управляет* материей. В нас появится уверенность, что смерть над нами уже не властна. Безсмертие войдёт в наше сознание.

Всякое дело должно иметь свой срок исполнения, тогда есть смысл его делать. И формирование светящегося тела не исключение. Учитель говорит о десяти годах, и этот срок не особенно радует. Но если учесть, что почти у каждого из нас за плечами уже есть десятилетка, то можно обойтись и пятью годами. Но я не удивлюсь, если кто-то уложится в три и даже два года. Главное, *настрой* и ежедневная практика.

6. Заключение.

*Кто верит крепко Богу,
но в этом во всём не выполняет
— это не Богов человек.*

Эти мои записи есть попытка помочь людям на их пути в безсмертие. но при одном условии — если у них *есть* желание избежать смерти на веки веков.

Отчуждённость человека от его настоящей судьбы - это бессмысленная трагедия, которой вполне можно избежать. Человек потенциально свободен и это его Божий дар.

Каждый будет строить свою эволюционную практику, как он её понимает.

Но если в практике не будет ежедневной техники *самовоспоминания* с осознанием себя и не будет сознательного терпения, то такая

практика будет не эффективной. Это и есть *два* «толчка», которые *делают* наш внутренний эволюционный луч творящим новое, светящееся тело.

А теперь давайте порассуждаем о нас, то есть, об обычных людях. Какая роль отведена нам в этой космическо-планетарной драме, если долгое и опасное восхождение к бессмертию наполнено страданиями, которые нужно принимать как *ступени* своей эволюционной лестницы.

И здесь приводящие в трепет слова Учителя: «А моих людей будет мало!». А любителям «эволюционных» бесед следует задуматься над словами Учителя: «КОГДА ЛЮДИ МИРА ПРИЗНАЮТ И НАЗОВУТ БОГОМ - ВОТ ТОГДА-ТО Я ВАС ПОПРОГОНЯЮ ВСЕХ И СКАЖУ ВАМ: ОТОЙДИТЕ ОТ МЕНЯ И СОТВОРИТЕ ТАКОЕ В ЖИЗНИ СВОЁ БЛАГО, КАКОЕ Я СОТВОРИЛ».

Каждый может подумать, что за Благо имел ввиду Учитель, но я уверен, что *своё* светящееся тело.

Таким образом, встаёт извечный вопрос о судьбе большинства. Следует ли считать их тем, что Евангелие называет «*ни на что не годной солью, потерявшей свой вкус*»?

К сожалению, космическая реальность такова, что человек на данном уровне развития своего сознания (спящий человек) служит всего лишь вещью, исчезающей навсегда (умирает на веки веков), когда необходимость в ней *отпадает*.

Вместе с тем Учитель подаёт нам реальную надежду на спасение, подтверждая своё звание Спасителя.

Спасение не является исключительной привилегией святых или интеллектуалов. Оно не зависит от особенностей рождения, расы или вероисповедания.

Причина, по которой спасаются лишь немногие, заключается в том, что люди *сами* не в состоянии пройти до конца этот узкий путь, *ведущий* в бессмертие. И тут последователей ждёт ещё одно испытание - *многие* не признают сына Учителя, а это будет его второе пришествие:

Я ЖИВУ НЕ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ СО СВОИМ ЛИЧНО ЗДОРОВЬЕМ, Я ЖДУ ЮНОШУ. ОН РОДИТСЯ В СОЗНАНИИ МОЕГО ДЕЛА, МОЕЙ ИДЕИ. ОН ПРИЗНАЕТ МЕНЯ, МОЙ ЗАЛОЖЕННЫЙ ДЛЯ ЭТОГО ТРУД, ПОПРОБУЕТ ОСТАТЬСЯ ТАКИМ, КАК Я. ОН ДЛЯ ЭТОГО ДЕЛА РОДИТСЯ, ЧТОБЫ ВСЮ АТМОСФЕРУ НА ЗЕМЛЕ СМЕНИТЬ. ОН НАМ ДОКАЖЕТ СВОЕЮ НЕЗАВИСМОЮ ПРАВОТОЮ. ОН МЕЖДУ НАМИ БУДЕТ ОДИН-ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК СО СВОЕЮ СИЛОЮ. ОН В ЖИЗНИ МУДРЕЦ, У НЕГО ИСТИНА БУДЕТ. ОН К НАМ ПРИДЁТ, ЕГО РОДИТ ПРИРОДА РАДИ СПАСЕНИЯ ЛЮДЕЙ.

Здоровья хорошего.

Декабрь 2006 год.



Учитель Иванов П.К. с В.А. Сухаревской и его последователи (начало 80-х)

Для человека в природе есть две дороги: одна — зависимая от природы, она умираемая, а другая — независимая, никогда не умирая, ею люди жить не хотят. Мы должны жить не по-старому, а по-новому — не умираемому.

Закалка-тренировка есть начало жизни вечного характера, она ведет нас к бессмертию. И все же на мне Природа свой поток сменила, поток был старой — умираемой жизни. Снежное пробуждение центральной нервной части головного мозга и полное выздоровление. Разве люди не согласятся жить в Природе вечно и бессмертно? На это у каждого человека должна родиться в Природе мысль. Сознание определяет бытие. Учитель есть всего нового мира Учитель здоровья, а здоровье — это понятие о жизни. Становясь таким же богом, как я в Природе. Любой человек может занять свое место в Природе и быть богом.

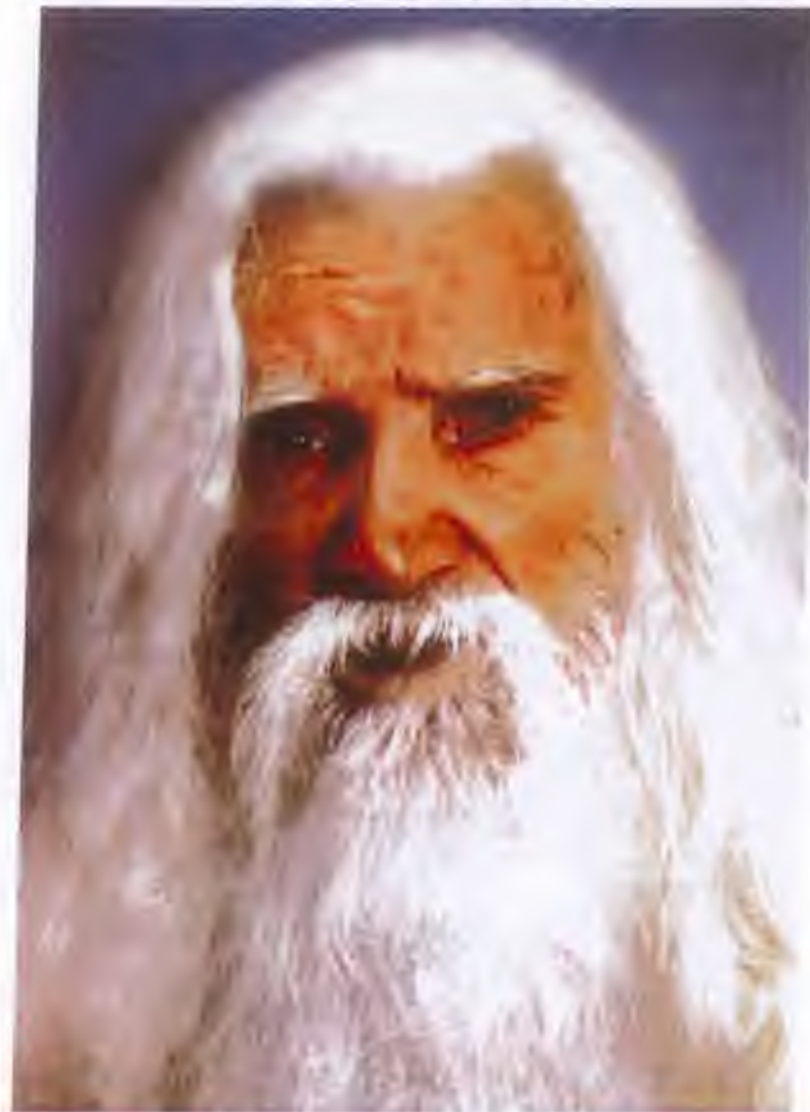
Бог — ученый человек в природе, практически делает все в ней, физически закаливается, он познает природу чистым, энергичным своим телом, бог прибывает на земле, в людях, которые сумели одержать победу над собой. Я бы тысячу раз мог умереть, но мысли о смерти не допускал в голову. Тысячелетие прошло, но такого человека, который перестроил бы сам себя не нашлось и не было в природе. Я оказался

между людьми первыми во всем этом деле. Если кто-либо делом этим займется и будет выполнять все аккуратно, никакая эпидемия не распространится нигде и никак.

Умирать надо бросить, жить надо научиться. Надо научиться, чтобы всем к врачу не появляться. Надо сделаться человеку таким, чтобы он был, как Природа.

У нас больниц не будет через наше здоровье и не будет тюрем через сознательность. Кто хочет — добьется, заслужит у Природы и будет жить вечно. Надо любить Природу, с нею наравне жить хорошо и тепло, холодно и плохо — вот тогда-то будет наша жизнь неумираемая. Человек есть воплощенный разум, существо мыслящее. Новые силы появились на Земле, невозможно их предотвратить. Независимость — моей жизни идея. Все равно добьемся жизни, а не смерти. Изгоним смерть с земли. Человек, займи свое место в природе, оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в Природе, себе на благо, чтобы тебе было легко.

Учитель Иванов П.К.



Он терпит за истину и независимость
человека от окружающих условий,
за жизнь долгую, вечную.

Учитель Иванов П.К.

Истина в Нем!

Если б знал наш народ, в чем же тайна Твоя,
То не ждал бы он милость Природы,
А дело Твое выполнял бы любя,
Приближая жизнь и свободу.

Ты в «Детке» всю тайну свою изложил,
В тетрадах оставил ученье,
Терпеливо людей умолял и просил
Выполнять и не ждать награждения.

Только тайну народ узнает тогда,
Когда дело Твое все исполнит,
И истина жизни земного бытия
Станет ясной и солнцем наполнит.

Найдутся такие, кто примет душой
Твое дело, любовь и ученье,
И имя Твое — Бог Земли, понесут
В чистоте молодым поколениям.

Исполнят Учение Твое до конца,
Как и Ты — Дух Святой, все исполнил:
Моисея законы и Иисуса Христа
И остался в Природе непобежденным!

Непобежденным, бессмертным, живым,
Богом Земли — Духом Святым.
Я кричу на весь мир, что истина в Нем,
Вся истина жизни — в Духе Святом!

Ноябрь, 2000г. В Сандрозд, г.Брест.

Человек и время.

Читая любую книгу или услышав что-то в кругу общения, мы *получаем* лишь часть общих знаний, а все вместе *они* воссоздают новое *единое* мировоззрение на окружающий мир, *вскрывают* суть существования души в нём и участие *её* в тех глобальных процессах, которые, собственно, *обеспечивают* существование самого Мироздания.

Человек привык к мысли, что *всё* в мире происходит само по себе и всё в природе пущено на самотёк. Но... ведь его сознание *допустило* в этой безсистемности некоторое *влияние* эволюции, как прогрессирующего фактора.

Любое развитие - целенаправленно, планируется и программируется Высшим Разумом, а не разумом человека.

Всё двадцатое столетие - есть *подготовка* к пришествию Бога Земли. Но *смысл* его — не в возвращении *души* Христа, а в приближении Бога к земному плану бытия, в спуске на Землю новых энергий и *новой* информации, соответствующей следующему этапу развития.

Когда эксперимент Бога Земли был закончен, *потребовалось* вновь вернуть религию в веру *чуда*... Но ведь человек должен знать, что Бог Земли существует и Природа управляема *Им*. Но так как человек не такой как все, он каждый разного *Уровня*, разной *веры* в Бога, требуется *вернуть* религию и веру в *чудо*.

Но чтобы заработала *Цель* Учителя, чтобы обычные люди *почувствовали*, как через Его в их руки льётся энергия, и *ощутили* в себе свои способности, нужна *Вера* и *Просьба* к Нему.

Вера в Бога Земли нужна, чтобы *перевести* человечество на новый этап развития, чтобы люди *приняли* новые понятия, чтобы уверовали в то, что Он посылает им *новые* нормы поведения и развития.

Невозможно расти, опираясь на старое. Устремление обеспечивает только *новое*, только движение *вперёд*. Поэтому *старое* должно периодически заменяться более сложными знаниями, раскрывающими новые тайны Мироздания и способствующими эволюции мира.

Учитель открыл *тайну* энергетического строения человека, поведал о тайне появления человечества на Земле. И самое главное — *раскрыл* смысл жизни и указал *место* человека в Природе.

Задача каждого *думающего* человека — *знать* это и воспринимать это, как угодно Богу. А отвергнувшие это — будут отброшены в развитии на несколько тысячелетий назад.

На границе двух эр Земля претерпела множество изменений, которые несведущий человек воспринимает как отклонения от нормы, *связанные* с потеплением климата или как некоторые странности, которые он объяснить не в состоянии.

А изменения происходят везде:

1. В *пространстве* — их замечают астрономы, наблюдающие за околоземным пространством.

2. На *Земле* — где они *проявляются* в изменении погодных условий, в усилении катаклизмов и стихийных бедствий.

3. Их наблюдают в *социальной* среде в изменениях общественной жизни, в смене *рас* человечества.

4. В *энергетической* трансформации человеческого *тела*.

Все эти четыре разные изменения имеют *одну* и ту же причину: они *связаны* с переходом человека на *новую* ступень развития, в *новое* энергетическое состояние, переходу из *низкого* диапазона энергий в более *высокий*.

Все эти изменения являются необходимым *Условием* человека для дальнейшей жизнедеятельности. И всё дело в *трансформации* энергий, в *преобразовании* одного её вида в другой, при *возрастании* её потенциала.

В связи с переходом Земли на новую «орбиту», человек *тоже* перешёл на новое совершенствование. Предыдущий цикл развития *закончился*, и Богу Земли потребовалось *передать* людям Земли новые знания, новые *понятия*, формирующие *новую* модель поведения человека. Такова *простейшая* формула *всех* взаимосвязей.

Врага своего надо *знать*, иначе не заметишь, как попадёшь в его лапы. Добровольная слепота — это свидетельство низкого духовного уровня и низкого сознания, и надо знать, что невозможно понять свои ошибки, не зная тех *главных* целей, которые ставил перед людьми Учитель.

а) Развитие.

Люди много говорят о развитии личности, но представляют это развитие очень *ограниченно*. В основном всё оно сводится к учёбе в школе и институте, а дальше начинается работа. И, таким образом, по примитивным понятиям человека *всё* развитие его укладывается в пятнадцать — семнадцать лет, а остальное время он просто живёт, трудится на благо общества и

себя, развлекается, растит детей. То есть, только годы освоения новых знаний относятся им к процессу развития.

Но если смотреть расширенно на данный вопрос, то развитие начинается с первого дня рождения и заканчивается последним днём жизни. Всё, что существует в человеческом мире предназначено для его развития, и нет ни одного предмета, который бы не служил этой цели.

Сам мир, его внешний вид создаётся таким, чтобы *пробуждать* у души интерес к познанию и способствовать её программированию. Любой мир создаётся для определённого Уровня развития души. Поэтому для низких душ он будет устроен по-другому, чем для высоких, так как в построении мира учитывается, *что* должно воздействовать на данный тип души, чтобы вызывать в них желание прогрессировать.

В земном мире пребывает несколько видов форм существования, поэтому он строился для всех сразу. Точнее по мере эволюционирования душ, он изменялся в соответствии с программой Земли. А программа обязательно включает развитие мира *во времени* с внесением всех необходимых изменений.

Любой мир *строится* с учётом *цели* развития душ. Сначала ставится Создателем цель — в каком направлении *должны* развиваться души и какой *результат* должен будет получен. Потом разрабатываются *программы* с учётом изменений *во времени*, и только после этого идёт *построение* мира.

Таким образом, и наш мир существует не сам по себе, не является случайным в эволюции Вселенной, а создан *специально* для земного типа душ. Я говорю о мире, но не самой Земле. И все изменения, которые в нём происходят, связаны с *совершенствованием* душ. В связи с этим и само развитие души имеет огромное значение.

Учитель, занимающийся непосредственно Землёй, прилагал и прилагает множество усилий, сокрытых от глаз человека, чтобы каждую ничтожную душонку направить на путь истинный и поднять, как можно выше, чтобы из каждой сделать *личность*, достойную желанию Бога. Все усилия Бога Земли направлены на то, чтобы *вырвать* человека из круговращения реинкарнаций и *направить* его в вечное существование, уже не *прерываемое* такими моментами, как рождение и смерть.

Так что *Жизнь* человека - это не просто нечто, текущее само по себе и ничего не стоящее, как в последнее время привык считать человек. Эти огромные затраты так велики, что крошечный мозг человека не способен представить всей их полной величины. Поэтому *каждый* в ответе за неё перед Богом.

б) Главный смысл развития.

Зададимся вопросом — в чём состоит развитие?

Если говорить о развитии Мира, то оно заключается в постоянной *смене* старого новым. При этом способно изменяться не *всё*. Для определённых промежутков времени изменяется только что-то *конкретное*, а остальное остаётся постоянным, то есть, в любой *прогрессирующей* форме есть *постоянные* конструкции для

данного промежутка времени и есть *изменяющиеся* части, временные.

Так, например, в человеке с возрастом организма постоянно меняется и скелет можно было бы считать постоянным по отношению к ней. Но с течением больших промежутков времени и кости тоже *изменяются*...

В общем понимании для человека развитие заключается в постоянном *накоплении* нового, которое является дополнением к старому, приобретённому душой *ранее*: захочет он — будет учиться, не захочет — проживёт и так. А о том, что развитие всего человечества и каждого его индивида имеет *Цель*, он не подозревает. Любую цель человек воспринимает как достижение материальных благ, а такие цели, как духовное развитие, ему кажутся иллюзорными.

Но чтобы понять цель развития человека, надо понять цель его создания — об общекосмической цели существования, так как от неё, от самого главного, исходят уже и мелкие *частные* цели.

Любая эволюция совершается через развитие материи от грубой к тонкой, через трансформацию частот энергии. И таким образом, идёт обновление и омоложение мира или нового некоего огромного космического организма.

Всё здесь подчинено главной цели — *преобразованию* энергии, поэтому и Человек не исключение в этой цепи превращений. Высшему Миру и Земле потребовалась энергия определённых качеств, и для этого на нашей планете была *придумана* цепочка Уровней, начиная от

минералов и кончая человеком. И каждый такой мир существует в своём диапазоне энергий. Вся наша планета — это огромный механизм по производству и *преобразованию* энергий. Человек же — это одно из частных звеньев одного *общего* процесса. Попробуем *понять*, как оно работает.

Человек был создан Природой для того, чтобы *производить* для Высших Сил требуемые им на данный промежуток времени *виды* энергий.

Отсюда объясняются все его функции и *этому* подчинена вся его конструкция: наличие оболочек, центров, энергетических каналов и центральных энергетических потоков, чувств, эмоций.

Человек — это мощная энергетическая машина, перерабатывающая и излучающая в пространство разнообразные *виды* энергий. Машина эта работает на *трёх* основных видах топлива: получает энергию от своего Учителя как некоторую *первичную* и *основную* энергию, от которой *включается* в работу *всё* остальное; получает также энергию от Солнца и от продуктов питания. Кроме того, в процессе производства *она* вовлечена в сложный механизм *обмена* энергий с планетами Солнечной системы. Все эти типы энергий, кроме *первичной*, относятся к *материальным* и связаны в основном с физическим телом.

Но так как у Бога *всё* имеет многоцелевое назначение, то человеку вменено в обязанность ещё и *совершенствование* своей души. И на этой основе, как совмещение полезного с приятным, осуществляется *производство* тонких энергий.

Совершенствоуя душу, человек *Трансформирует* *одни* виды энергий в другие, являясь одной из *основных* производственных форм в *определённом* диапазоне частот. При этом надо заметить: человек перерабатывает *грязную* энергию, спускаемую ему Богом.

Энергетической теорией развития «царь природы», как именует он сам себя, низвергнут до простой рабочей единицы Вселенной. Нам со школьной скамьи внушали — «всё для человека», а оказывается — *Всё* для блага его Создателя. Если всё в природе создано для кого-то, то не может этой участи избежать и человек. Любой нижележащий Уровень, или мир, производит какую-то продукцию для вышестоящего мира.

Минералы *образуют* почву, и в них начинается *преобразование* тонких энергий. Растения производят продукты питания и кислород для всего живого. Так неужели же человек, поставленный сверху природной пирамиды, создан только для того, чтобы *потреблять* всё, чем богата Земля, ничего никому не давая *взамен*? Конечно, в Мироздании такого быть не может. Вселенная не терпит *паразитизма*. И те, кто *не желает* трудиться на благо остальных или уничтожаются, или их *заставляют* выполнять то, что требуется Богу.

Сохранение и развитие индивидуальности стоит на *первом* месте в этом сложном процессе по производству энергий. Поэтому каждый человек индивидуален, а отсюда и спектр энергий, производимых человеком, тоже индивидуален, но в границах *общего* диапазона *Пространства*.

Человек и законструирован так, что производит не *Один* тип энергий, а множество, но в своём спектре. При этом человек, *производит* совершенно другие. Так, например, *поглощая* материальную пищу, представляющую собой грубую энергию в её низком аспекте, человек *через* ряд химических и биоэнергетических процессов *переводит* её в тепловую энергию тела, в Жизненную энергию клеток, в механическую энергию мышц и в чувственную энергию. Кроме того, он *Переводит* её в более тонкие виды вибраций: психическую, мысленную, астральную. Это уже тонкие типы энергии материального плана.

За свою жизнь каждый из нас должен вырабатывать и *определённое* количество энергии. А она должна *соответствовать* определённым показателям качества. Количество энергии определяется *Когом*, заложенным в каждого из нас на генном уровне, который и характеризует — *какой* объём энергий данный человек *обязан* произвести за свою жизнь с *учётом* тех затрат, которые *вложил* в него Создатель.

Если он не доработал продукцию и произвёл меньше, чем было ему определено Богом по программе, то в *следующую* жизнь ему *составит* очень короткую программу, а следовательно и жизнь, рассчитанную *только* на добор этой энергии. Поэтому встречаются такие короткие жизни, как *семь, одиннадцать, двадцать четыре*. Умирание до двадцати пяти лет — это в основном *должники*, которые в прошлой жизни по каким то причинам *недовыполнили* план и теперь своей короткой жизнью возмещают

убытки. Поэтому так важно, чтобы человек знал, для чего он приходит на Землю, и чтобы его главной целью стала не погоня за удовольствиями, ибо именно *они* мешают ему правильно выполнять свою программу, а *выполнение* задач, возложенных на него *Свыше*.

Форма человеческого тела была принята *одна* и конструировалась по заданию Бога. А вот после того, как форма была разработана, её *соединили* с душой. Но тело создавалось *для* души, а не наоборот. Бог решил использовать *три* типа душ: земные, средние и космические. Земные души было поручено формировать *самой* Земле, и она их взрастила из своих недр, то есть, имеются в виду *души*, начинающие своё развитие от минералов и дальше проходящих через миры растений и животных. Так и идёт эволюция земного типа души. Создаёт саму матрицу Бог, но душа проходит в развитии через подобные этапы. А они отличаются *особым* набором энергий земного типа.

Космические души создаются из вне земных, более высоких энергий. Создателем этих душ выступает тоже Бог, но такая душа начинает своё развитие сразу с формы человека, и состав одной души всегда будет отличен от состава другой души.

По мере развития души набирают опыт, учатся *понимать* красоту и, естественно, стремятся к преобразованию своей внешней формы в лучшую сторону. Идёт *духовная* работа — и душа, осваивая красоту, гармонию, начинает влиять на свои внешние формы, постепенно улучшая и оттачивая их.

Что касается душ второго типа, *среднего*, то они состоят из смешанных энергий: земных и космических. Этот тип душ *получается* за счёт развития через упорный труд самой души.

Такие души пытаются осмыслить Мировоздание, хотя и материальное им не чуждо и блага продолжают притягивать, но они уже от многого способны отказаться, как от *лишнего*.

Большой толчок к развитию человека дают его *болезни*. Стремясь вылечиться, он обращается в *поиск*, в изучение нового.

Таким образом, имеем две возможности *развития*: *за счёт* количества проживаемых жизней и *за счёт* собственных стараний и праведной жизни.

Совокупность всех человеческих чувств и энергосистем, вместе взятых, служат той многочисленной *сетью*, которая объединяет все тонкие тела и физическое в *единое* целое, создавая индивидуальную сущность человека.

Душа получает материальное тело, и с какого-то момента *включается* программа ощущения своей сущности и себя, как личности. Душа начинает ощущать границы физического тела и тонких оболочек, ощущает всё, что находится *внутри* границ, как свою личную индивидуальность.

То есть, *осознание* и *чувствование* всего того, что находится в данных границах каждой клетки, всех тонких структур — это и есть *Осознание* своего «Я». Всё, что находится за данными границами, — уже *чужое*, не твоё, внешнее. Поэтому здесь можно добавить ещё одно качество: *ощущение* своего внутреннего мира — это есть *Ощущение* своего «Я».

Итак, *все* глупости и безобразия — от низости сознания и разума. Чем выше по лестнице Уровней поднимается душа, тем сознательней и многоплановой становится разум. Высшая сознательность *заменяет* дисциплинированность, так как она (дисциплина) уже входит в его сознание, как закономерность.

Морально-нравственные нормы формируются у человека не только при совершении поступков, а и при действии *эмоций*, при *работе* чувств. У человека всё связано с производством энергии: то грубой, то тонкой. Почему, например, ему приходится так много *Есть*?

Обычный ответ гласит, — чтобы пополнять себя энергией, которая требуется каждой его клетке, и для их *Питания*. Это так, но лишь частично. Для пополнения тела энергией можно было бы *обойтись* гораздо меньшим количеством еды. Главная же задача переваривания пищи человеком (и животным) — *производить* и для Высших Сил грубый спектр энергий. А её требуется большой объём, поэтому человек *переваривает* за год тонны продуктов питания и производит огромное количество энергии низкого спектра.

Часть этой энергии тратится на совершение физической работы тела, часть идёт на следующую переработку через эмоции, чувства, мыслительную деятельность, в энергии более тонкого спектра. Энергия, произведённая физическим телом, *перерабатывается* первоначально физическим же телом через эмоции и чувства. Эмоции и чувства, связанные с работой нервной системы, психики, мышления, производят *преобразование* физического спектра энергий в бо-

лее тонкий спектр. Затем они поступают в астральную оболочку, где подвергаются вторичной переработке: происходит их преобразование через особые механизмы и органы в энергию, стоящую на порядок выше, чем та, которую производит материальное тело.

Поэтому от того, через *Что* развивает свои чувства человек, — *зависит*, какие энергии он производит и какие набирает в свою матрицу души.

в) Есть ли в человеке духовность?

Над своей духовностью человек должен работать каждый день, и она складывается не из единичных молений в церкви, а из *совокупности* всех деяний человека и его *общих* знаний. Высокая духовность включает в себя *все* высшие и лучшие достижения человека в развитии.

Человек обладает очень мизерной долей духовности. Он пребывает в иллюзии того, что ему кажется, что будто он духовен.

Каждый Уровень развития располагает *своими* понятиями и методами наработки духовности, развития интеллекта, поэтому, хотя человек и не обладает истинной духовностью, но все земные Уровни *готовят* его к вступлению в этот духовный мир.

В настоящий же момент, так как человечество прошло уже многие этапы развития, Создатель *особый* упор в повышении духовности человека делает на изучении человеком *новой* информации, которую Он спускает людям. А она вся построена на новых энергиях, более высоких, чем вся устаревшая информация.

Души, впитавшие в себя новые энергии, идут уже как бы *вне очереди*. Человечество переходит на новую ступень развития, и ему требуется новая информация с огромным собственным потенциалом, потому что человек *проходил* стадию освоения *Действия*, стадию *Ситуаций*. А теперь он перешёл на более высокую ступень — ступень *Познания* и должен интенсивно работать над собственным сознанием, *обогащать* душу *новыми* качествами, а познание нового *постоянно* повышает энергетический потенциал души, увеличивая её мощь.

Каждая личность не только имеет право совершенствоваться творчески, но обязана развиваться в *Творчестве*. И никто, кроме Бога, не имеет права лишать её такой возможности.

Здоровья хорошего.

Январь 2007 год.

Воспитание начинается до рождения.

... Воспитание, которое начинается до рождения... Да, потому что *Настоящее* воспитание ребенка, *прежде* всего, происходит в *подсознании*. Ребёнок — это не маленькое животное, которое достаточно дрессировать в подходящий момент. Уже в утробе матери это существо *разумное* и *чувствительное*, на которое мать может благоприятно *воздействовать* своими мыслями, чувствами и своим *гармоничным* поведением. Желательно, чтобы *это* влияние — в некотором смысле магическая эманация — продолжало воздействовать и на *новорождённого*, родители которого должны *знать*, сколько

проникаем он в окружающей его атмосфере. Наконец, *собственным* примером родители, воспитатели и педагоги должны *продолжать* свою задачу воспитателей, так как в ребёнке намного более глубокий отпечаток может оставить манера *существования* и *действия* тех, кто им занимается, чем *Советы* и *Уроки*, которые они могут эпизодически ему преподать. Это подсознательное воспитание ребёнка требует более высокого сознания *самых* воспитателей....

1. Прежде всего — обучать родителей.

Возможно, у многих из вас возникнет вопрос, почему я, не будучи педагогом, вдруг заговорил о воспитании детей. Ответ очень прост, — все педагоги занимаются *детьми*, а я, за последние годы пришёл к другому выводу — надо начинать с *обучения* родителей.

Почему?

Я перестал верить в любую педагогическую теорию и убеждён, что имеет *значение* только *Образ жизни* родителей *До* и *После* рождения ребёнка. Вот почему я не говорил о воспитании детей. Если родители ничего не делают для собственного воспитания, то как же они *смогут* хорошо воспитать своих детей? С родителями говорят о воспитании детей, *предполагая*, что они к *этому* уже готовы с момента появления ребёнка. Ан нет, чаще всего это не так, и прежде всего, их *Самых* необходимо обучать тому, что надо *знать* и как *вести* себя, чтобы *благо-творно* влиять на своих детей.

Но поскольку люди не знают этого кредо, они критикуют любого педагога: «Педагог? Да что это за педагог, если он никогда не говорит о воспитании детей?» Пока родители не поняли этого кредо, не встали на эту точку зрения, им можно дать наилучшие педагогические каноны, но это будет бесполезно, и даже, желая *применить* эти положения, которые они не смогли правильно понять, могут нанести детям лишь большой ущерб.

Сколько людей, решивших иметь ребёнка, не занимаются тем, чтобы узнать, *выполняют* ли они *действительно* условия необходимые для этого: здоровы ли они, достаточно ли у них материальных средств, чтобы поднять ребёнка и, особенно, *обладают* ли они определёнными *качествами*, чтобы быть для своего ребёнка постоянным *примером*, обеспечить ему защиту и комфорт в любых обстоятельствах жизни! Люди об этом даже не помышляют. Они рожают детей и те растут, предоставленные самим себе: выпутываются, как смогут, и однажды, в свою очередь, обзаведутся детьми при таких же плачевных условиях, как это сделали их родители.

Меня удивляет сейчас, как много юношей и девушек, желающих вступить в брак, не задумываясь о том, что не *подготовлены* к роли будущих родителей.

Вы можете сказать: Подготовиться «А как готовиться?»

Подготовиться — это *иметь* такие мысли, чувства и вести такой образ жизни, которые

смогут *Привлечь* в вашу семью исключительных помощников. Жизнь учит, что совсем не случайно появляется тот или иной ребёнок в семье: сознательно или безсознательно — чаще всего всё-таки безсознательно — именно *родители* по своим качествам притягивают его. Вот почему родители по своим качествам должны сознательно призывать к себе гениев и божества. Так как они могут выбирать своих детей: и вот чего многие не знают.

Поэтому необходимо пересмотреть подход к этому вопросу с самого начала, а *начало* — это зачатие ребёнка. Будущие родители не думают даже, что к зачатию надо *готовиться* месяцами и даже годами — это священный акт. А как часто зачатие происходит после вечера кутежа, слишком обильной еды и выпивки! Вот какие моменты подчас *выбираются*, если ещё допустимо сказать, что они «выбрали»! А они могли бы решить *погодждать* момента покоя и ясности — момента полной гармонии между ними, друг с другом. Кого же теперь должно воспитывать? Не *детей*, а родителей.

Замечено, что ссоры и разлад в семье часто приводят к появлению у ребёнка нервного расстройства и иных заболеваний: даже если ребёнок при них не присутствовал, эти ссоры создают вокруг него давящую атмосферу дисгармонии, ибо он ещё очень связан со своими родителями. Ребёнок ещё этого не осознаёт, но он, однако, очень восприимчив, и удар принимает его эфирное тело.

Мы все знаем, что будущее народа — в детях, но я убеждён — надо заниматься родителями: надо ЗАСТАВИТЬ их (через обучение и собственный пример) *понять*, что появление ребёнка на свет должно быть не просто *результатом* автоматического животного инстинкта воспроизводства или удовлетворения похоти. Эти инстинкты, естественно существуют, но они должны быть поняты в более ДУХОВНОМ плане: надо, чтобы мысль, душа, дух *участвовали* в этом акте, чтобы ребёнок был связан с высшим миром. Большинство же людей довольствуется животной жизнью: они едят, пьют, воспроизводятся, как животные — в их актах нет ничего духовного. Любовь не имеет никакого значения, чего-то стоит только удовольствие, и затем ВСЮ *жизнь* они и их ДЕТИ расплачиваются за эти несколько минут удовольствия.

2. Воспитание начинающееся до рождения.

Большинство людей, решая иметь ребёнка, воображают, что их возможности ограничиваются лишь физическим свершением всего для этого необходимого, а всё остальное: конституция ребёнка, его характер, способности, достоинства и недостатки *зависят* от случая и от воли Божьей, о которой у них нет никакого представления. Но поскольку люди слышали о законах наследственности, они не сомневаются, что их *чадо* физически и нравственно будет похоже на своих родителей, своих бабушку и дедушку, дядю или тётю. Но они не думают, что могут

что-то сделать, чтобы способствовать или *помешать* этому сходству, или вообще *выбирать* что бы то ни было для воплощения в этом ребёнке. Как раз в *этом* они и ошибаются, родители могут воздействовать на ребёнка, собирающегося воплотиться в их семье. Но уже до зачатия родители должны готовиться, чтобы иметь возможность привлечь высшие силы, потому что существо может согласиться воплотиться только у родителей, *достигших* уже определённой степени чистоты и самоконтроля. Для такой сущности важно войти не в богатую и славную семью, она предпочтёт скорее скромную семью, в которой нет риска *быть* искушённой возможностью лёгкой, праздной жизни, у неё есть *потребность* получить от своих родителей наследство, которое не повредит духовной работе, для которой она решила спуститься на землю. Очень мало мужчин и женщин обладают необходимыми качествами для воплощения у них больших духов — вот почему земля столь населена ординарными, больными, преступными людьми вместо того, чтобы быть населённой богами...

Давайте рассмотрим подробнее проблему зачатия.

Чтобы ребёнок пришёл в этот мир, отец должен передать матери *зародыш*, а она *довести* этот зародыш до зрелости. Следовательно, можно сказать, что отец *созидает*, а мать *формирует* ребёнка. Зародыш, который даёт отец — это резюме, конденсация его собственной квинтэссенции, его сути.

Всё, что он прожил, чем он живёт сейчас, вы-

ражено в этом зародыше. Следовательно, в соответствии со своим образом жизни, отец *даёт* зародышу более или менее хорошие качества.

Наш образ жизни *записывается, регистрируется* в нас — в наших хромосомах и наших клетках. Каждая клетка обладает памятью. Как бы искусно мы не играли роль приятного, честного и милосердного человека, всё это бесполезно: все, что мы думаем, чувствуем, проживаем в глубине нашего внутреннего мира, регистрируется и по наследству *передается* из поколения в поколение.

И, если болезни и пороки зарегистрированы и переданы по наследству, то можем безуспешно искать профессоров, школы, врачей, чтобы излечить ребёнка! Ничего не поделаешь — уже *поздно*. Всё передалось по наследству, и если ещё не проявляется в первом ребёнке, то наверняка даст о себе знать во втором или третьем. Надо понять, что Природа *верна и правдива*.

Было бы ошибочно считать, что то, что мужчина передаёт женщине в момент зачатия, всегда одной и той же природы, что семя мужчины обладает постоянными качествами. Если мужчина никогда не прилагал никаких усилий, чтобы *облагородить, очистить* себя, он отдаёт матери зародыш весьма заурядного существа и даже потенциального преступника.

Что касается матери, то в течение *девяти* месяцев беременности она приносит *материалы*, которые служат осуществлению этого проекта, и здесь можно открыть одно крайне интересное и важное.

Во время девяти месяцев беременности мать *работает* не только над формированием физического тела ребёнка: сама того не ведая, она *работает* над данным ей мужчиной зародышем, *создавая* благоприятные или неблагоприятные условия для развития различных свойств, заложенных в нём. И как она работает? В соответствии со своими мыслями, чувствами и образом жизни, который она ведёт. Этот процесс можно образно назвать *духовной* гальванопластикой.

Коротко... суть гальванизации, который, будучи применимым в духовной сфере, может привести к очень важным последствиям для человека...

Два электрода помещают в сосуд, наполненный раствором соли какого-нибудь металла — это может быть золото, серебро, медь.... *Анод* — положительный полюс - представляет собой пластинку того же металла, соль которого растворена в сосуде.

Катод — отрицательный полюс — представляет собой покрытый графитом гуттаперчевый муляж какого-то предмета, монеты, медали... С помощью проводников электроды связаны с соответствующими полюсами электробатареи, пропускают ток: металл из раствора соли переходит на катод, а анод, разлагаясь, восстанавливает раствор соли металла. Постепенно весь муляж покрывается слоем металла из раствора и получают то, что хотели — предмет, покрытый золотом, серебром или медью.

Если вы наблюдаете за явлениями природы, то обязательно заметите, что феномен *гальва-*

низации встречается повсюду. Например, в пространстве наша планета земля испытывает множество влияний со стороны других небесных тел, представляя собой **отрицательный** полюс: **катод** — женский принцип, а солнце и звёзды, представляют собой **положительный** полюс: **анод** — мужской принцип. Между землёй и солнцем (любой звездой) происходят обмены, поскольку между ними существует непрерывная циркуляция.

Эти два полюса помещены в космический раствор **Эфир** — всеобщий флюид, окутывающий все тела мира, И, наконец, **батарея**, благодаря которой возникает циркуляция в эфирном пространстве — это сам **Бог**, Высшее Сознание Вселенной, с которым связаны оба полюса.

Итак, предположим, что на **катоде**-земле, расположен муляж, например, зерно, находящееся таким образом погружённым в космический раствор и, когда проходит поток эманации Бога, возникает процесс гальванизации: материалы, находящиеся в космическом растворе, начинают откладываться на **катоде** — на **Зерне** и **анод** (солнце, планета, звезда) **регенерирует** космический раствор по мере роста зерна.

Каждое помещённое в землю зерно притягивает из окружающего его эфира все **соответствующие** природе зерна элементы. Эти элементы располагаются на зерне и оно, таким образом, **покрывается** именно теми элементами, что само и притягивает.

Аналогичный процесс имеет место в беременной женщине, так как она носит внутри себя

зерно, электроды и раствор. Зерно — это зачатый отцом зародыш — **катод**, зародыш — это образ в равной степени может быть образом ординарного человека, пьяницы, преступника или гения, святого. При беременности между мозгом женщины (**анод**) и зародышем, возникает циркуляция особого вида. Мозг, в действительности, связан с батареей: источником космической энергии — Богом, от которого получает **поток**, текущий затем от мозга к эмбриону. Раствор — это **кровь** матери, с погружённым в неё **анодом**- мозгом и **катодом** — маткой, так как кровь омывает все органы и все клетки организма и в ней растворены все элементы : золото, серебро, медь и т.д.

Анод — голова, поставляет материал (мысли), регенерирующий кровь. Зародыш может быть прекрасным, но если в голове матери, образно говоря, «свинцовые» мысли, то не удивляйтесь, если ребёнок рождается покрытый «свинцом», то есть, пессимистом, порочным, страдающим от различных заболеваний. Надо понять, что зародыш — это только муляж и, даже допустим, что этот муляж обладает великолепным лицом; но если затем оно покрыто неблагородным металлом, то и вся медаль потеряет ценность.

Предположим, что знакомая с законами духовной гальванопластики женщина, решила воспользоваться ими при беременности. Как только она получила зародыш в своё чрево (катод), она размещает в своей голове «пластинку золота» (анод), то есть, самые возвышенные мысли и чувства. Циркуляция установлена и кровь несёт зародышу благородный металл.

Ребёнок развивается, покрываясь одеждой из золота, и рождается крепким, красивым, благородным, способным противостоять любым трудностям, болезням и всем вредным воздействиям.

Большинство же матерей не имеют представления о том, *Какое* влияние оказывает их *внутреннее* состояние на ребёнка, которого они носят в своём чреве, и *заботиться* о нём они начинают после его рождения, ищут врачей, воспитателей, учителей и т.п... Но.. *Поздно*, когда ребёнок родился, уже очень поздно приходят эти заботы: он *сформировался* и всё *определено!* Никакой учитель или воспитатель не может *преобразовать* ребёнка, когда полученные им в чреве матери элементы *Низкого* качества.

Наставник или учитель может только *обучить* ребёнка, но никогда не сможет *изменить* его глубокую природу.

Теперь понятно, сколь важно для женщины поместить в свою голову светлые мысли. Благодаря этим мыслям растущий в её чреве плод, будет получать каждый день чистые, драгоценные материалы, и миру будет подарен замечательный художник, блестящий учёный или святой — посланник Бога. Мать может творить большие чудеса, потому что она *обладает* ключом к силам жизни.

Можно теперь с уверенностью сказать, что родители должны просить Бога *заложить* в детей маленькую искорку, она может стать костром, но сама по себе она — *ничто*, если её не питать. Чтобы костёр разгорелся, в него надо непрерывно подбрасывать, символически говоря, дрова и раздувать пламя.

В противоположность тому, что думают некоторые, *душа* входит в тело ребёнка не во время беременности. Это верно, что в чреве матери ребёнок живёт: его сердце бьётся, он питается, но *душа* ещё не вошла в его тело — она *проникает* в него только в момент *покидания* родильного канала матери и *первого* вдоха. До этого момента, душа находится рядом с матерью и *работает* в сотрудничестве с ней над формированием его различных тел (физического, астрального, ментального). Вообще, мать не отдаёт себе отчёта в этой работе, ибо она *недостаточно* чувствительна и просвещена для этого. Но она может *говорить* с ним, ибо ребёнок воспринимает излучаемые ею частицы любви и защиты, берёт их в качестве материалов для своего *воссоздания*.

Все эти феномены невидимого мира неизвестны большинству людей. Но роль Учения П.К. Иванова и заключается в том, чтобы через закаливание-тренировку природными силами, через живые тела Природы: Воздух, Воду, Землю, — *сделать* нас чувствительными ко всему этому тонкому, неосознанному, нереальному, более реальному, чем сама реальность, миру.

Благодаря ему, мы становимся более сознательными, более внимательными ко всем потокам энергий, влияющим на нас, и ко всему, что нас окружает. И это сознание делает нас способными работать для добра.

Мужчины и женщины не должны забывать, что их будущие дети в той или другой степени *отразят* их собственную манеру мыслить и жить. Так как всё, что происходит в уме или сердце человека, рано или поздно, осуществляется: каждая

из его мыслей, каждое желание в момент появления в нём уже живые — это ребёнок, появившийся пока только в голове или сердце отца или матери. Следовательно, если вырастая, ваш ребёнок становится ангелом, помогающим вам, то это значит, что вы годами носили в себе замечательную идею, и теперь она *воплотилась* в вашем ребёнке, и через него продолжает вам помогать. Но если ваш ребёнок приносит вам одни огорчения, то это воплощение преступной мысли, когда-то поселившейся в вас.

Родившийся ребёнок не появляется из ничего. И если вы меня спросите *почему* у вас родился такой ребёнок, а не другой, я отвечу :»Но вы же знаете, Что было у вас в голове? Ребёнок — это живой отпечаток того, что существовало в вас *самих*». Таким образом, родители *познают* себя, через своих *детей*...

3. План для будущего человечества.

Чтобы улучшить ситуацию национального или международного масштаба, разрабатываются разнообразные планы: политические, финансовые, экономические, военные. Планы разумные — это неописуемо! Только *никогда* ещё эти планы не послужили для получения больших результатов, ибо *касались* они лишь материальной сферы: технологических усовершенствований, улучшения производства, создания новых лабораторий, университетов, уменьшения или увеличения вооружений и т. д. и человечество продолжает жить в том же беспорядке и в тех же несчастьях. Итак, наблюдая всё это, я решил тоже представить план, проект. Все имеют право предлагать свои планы, проекты, лишь бы

они были эффективны. Вы сейчас сами убедитесь — мой план очень прост.

Вместо того, чтобы позволять государству тратить миллиарды на содержание больниц, тюрем, судов, школ, я советую ему только заниматься беременными женщинами: затраты не будут велики, а результаты будут бесконечно лучшими. Я прошу государство выделить территорию в местностях с хорошим климатом и живописной природой (Домбай, Геленджик, Горячий Ключ, Ольгинская). И там будут жить и питаться за счёт государства женщины во время беременности.

Весь период беременности женщины проведут в красоте и поэзии. Их научат образу жизни во время беременности: манере питания и, особенно, работе с мыслями и чувствами о ребёнке, которому предстоит родиться. Мужья смогут, конечно, посещать своих жен и их тоже обучат манерам поведения с женой, чтобы помочь ей в работе её с ребёнком. И тогда все увидят, как в условиях покоя, красоты женщины смогут дать миру детей, через которых *никогда* на землю вся благодать природы.

Двери закрыты для сущностей добра и любви. Они не могут войти в тела, подготовленные в нечистоте, в злобе, в хаосе. Вот почему человечество не улучшается. Никто не занимается созданием условий, в которых матери готовят детей к появлению в мир, а затем, когда на свет появляется огромное количество безумцев, больных и преступников, государство строит больницы, тюрьмы, увеличивает количество врачей, педагогов, полицию...

Многие сразу скажут, что план научно не обоснован. Но надо не критиковать, а *пробовать*... Нельзя всё сделать одним махом. Понадобится несколько поколений. Но уже в первом поколении (при желании родителей) будут преваляировать добрые, хорошие свойства.

Второе поколение будет лучше, третье — ещё лучше, и мало-помалу порочные элементы, оставшиеся от прошлого, *пропадут*. Необходимы умные и ответственные люди, понимающие важность процессов, происходящих в организме беременной женщины, и как женщина, обученная законам гальванопластики, окружённая заботами и поддержанная соответственно материально, имеет возможность сформировать не только физическое тело, но и все другие тела.

Не сомневаюсь, что план будет отвергнут, никто не пытается заглянуть в глубину проблемы, потому что современное поколение столь хорошо смодулировано другими философиями, что в головах людей нет места для этих идей...

Отныне надо, чтобы все женщины на Земле объединились между собой с желанием *возродить человечество*. Это женщина-мать получила эту миссию, потому что природа дала ей возможность *влиять* на ребёнка, который собирается родиться. И надо *осознать* эту задачу, этот идеал, это желание быть полезными природе и наполнить наше сердце, душу и дух. Мать всегда будет чувствовать себя вдохновлённой, богатой потому что этот идеал — способствовать счастью человечества её будет поддерживать, будет *питать*!

Пока не будет этого идеала в вашей душе, ничто не сможет вас удовлетворить; что бы вы не имели, вы всегда будете в одном и том же *состоянии* ощущения пустоты и неудовлетворённости. Только тогда, когда мы все займёмся исполнением миссии, данной нам Богом, и *будем* делать всё то, что ждёт от нас Учитель, мы станем излучающими, светящимися и счастливыми.

4. Займёмся нашими детьми!

В обществе всегда происходят некоторые неблагоприятные для воспитания детей *изменения*. Например, всё чаще *встречаешь* женщин, вынужденных работать. А многие *желают* чувствовать себя независимыми от мужчин, и, поскольку работа *даёт* им эту возможность, они хотят иметь специальность. Но наличие специальности, наличие профессии вынуждает их часто забрасывать своих детей, которые возвращаясь из школы, никого не находят дома: и отец и мать на работе! И тогда дети выходят из затруднений, как могут...

Эти родители получают *уроки*, которые дадут им их собственные дети, которые заставят их страдать, ибо один Бог знает, что те люди смогут вдолбить им в головы! Я не хочу входить в подробности...

Занимайтесь вашими детьми!

Я знаю, что в настоящее время многие родители находят воспитание бесполезным. Их *убедили* в том, что надо позволять ребёнку развиваться самому, без всякого внешнего вмеша-

ства, так как это рискует разрушить его оригинальность: только в свободном развитии проявятся все его природные качества. Какая ошибка! В каждом ребёнке дремлет и *Небо*, и *Ад*. И будущее ребёнка зависит от *тех* тенденций, которые его родители постараются *пробудить* и *развить* в нём. Каждый способен делать и всё хорошее, и всё плохое, это зависит от *условий*, в которых человек находится.

Человеческая натура имеет *две* стороны: и райскую, и адскую, и в соответствии с педагогическими методами они благоприятствуют проявлению либо одной, либо другой. Если родители неосторожны, они не увидят, что может произойти, что может *выйти* из их ребёнка! Надо быть очень осторожным, особенно пока *формирование* ребёнка не закончено.

Когда он растёт, формируется, он полон энергий, ищущих выхода, — это неподходящий момент, чтобы быть слепо доверчивыми *верить*, что вы подарили миру маленького ангела. Он *станет* ангелом, да, но при *условии*, что вы будете бдительными, разумными, умными. Но, если вы невежественно, пренебрежительно к нему относитесь, то *увидите*, как из вашего ребёнка сформируется дьявол!

5. Новое понимание материнской любви .

Предположим, что юная девушка ставит на первое место духовную жизнь: по возможности старается приблизиться к высокому идеалу, который она перед собой поставила. Но вот она

выходит замуж, у неё появляется ребёнок... И она на первое место ставит семейную, супружескую жизнь, жизнь ребёнка и *забывает* обо всём остальном. Проанализируем такое поведение.

Все конечно оправдывают эту молодую женщину и находят нормальным, что во имя своего ребёнка она пожертвовала духовной жизнью: она мать и это её ребёнок. Все матери и все отцы оправдывают её: в глазах матери ничто не может быть более важным, чем её ребёнок, ради него она должна нарушать все божественные законы, и если этот ребёнок заболевает или умирает, она пойдёт драться с самим Богом: она обвинит его в несправедливости и в жестокости. Таким образом, понимают любовь и все восхищаются такой любовью. Но не я, так как, если женщина в такой степени привязана к своему ребёнку, что забывает даже Бога, то в действительности она любит только *себя*, думает только о самой себе, а не о своём ребёнке.

Да, это так ясно: удаляясь от Бога, чтобы посвятить себя только своему ребёнку, она его отрывает от божественной жизни, а это настоящая, истинная жизнь, она отрывает его от этой необъятности света и покоя, которыми ребёнок больше не пользуется. В своей глупой любви, она *вынуждает* его покинуть единственное место, где он был бы счастливым, был в безопасности, и стал бы бессмертным. Думая, что она его спасает, она ведёт его к аду, потому что она держит его вне красоты и гармонии. Итак, тысячелетиями существует в обществе это недо-

разумение. Мать, любящая своего ребёнка, не должна отрывать его от Бога, где все создания должны расцветать.

Мать, не сохраняющая в себе привычку быть всё время рядом с Богом, не может излучать около своего ребёнка живые и светлые частицы, способные сделать из него существо исключительное. Она будет бедна и не сможет ничего ему дать. Её ординарная любовь создаст ординарного ребёнка. Он будет, возможно, здоровым и хорошо одетым, но останется посредственностью, ибо был плохо воспитан — вдали от Бога.

Пока отцы и матери привязаны к своей семье в такой степени, что никогда не осмеливаются покидать её время от времени, чтобы чему-нибудь научиться, они никогда не смогут её преобразовать и сделать счастливой. Невозможно преобразовать членов своей семьи, пока вы остаётесь только рядом с ними. Речь идёт не о том, чтобы покидать свою семью физически, но надо покинуть её в своих представлениях, то есть, отказаться от ошибочной манеры любить и понимать членов семьи.

Мать делает всё для своего ребёнка: она его любит, день и ночь она им занимается. Но почему этот ребёнок остаётся обычным И хорошо ещё, что он не становится хулиганом или преступником. Потому что мать не поняла, что могла бы направить свою любовь к возвышенному, чтобы принять там другие элементы, в которых будет иметь нужду ее ребёнок позже.

И затем эти элементы в него внедрить: частицы, которые работают в нём, чтобы он стал существом исключительным. Важно не количество элементов, а их качество, и она должна искать именно качество, аккумулировать, собирать.

Надо чтобы сознание матерей расширялось, и чтобы они учились работать для своих детей с новыми средствами, со средствами духовными. Надо всегда добавлять какие-то частицы, силы.

Женщина обладает великой силой воображения, благодаря которой, она **формирует** своего ребёнка и поскольку все чувства и все желания её регистрируются во всех телах ребёнка, действуя таким образом мать не только бесконечно помогает ребёнку в его эволюции, но между ею и между ним создаётся очень сильная связь.

Один из главных случаев разрыва, который можно теперь чаще всего наблюдать между родителями и детьми, состоит в том, что родители не сумели **появлять** на детей своими собственными вибрациями, не сумели **пропитать** их своей любовью, своей мудростью, своей силой, своей жизнью. Уметь работать сознательно, разумно, это так редко встречается.

6. Волшебное слово.

Какие аномалии можно наблюдать в поведении родителей по отношению к своим детям! Под предлогом, что ребёнок ещё слишком мал, чтобы понимать, что же происходит вокруг него, они позволяют себе произносить любые слова, любые жесты и любое поведение, не опасаясь,

что это может подействовать очень неблагоприятно на психику ребёнка. Так как ребёнок очень наблюдателен, всё в нём регистрируется, и часто некоторые нарушения в его поведении, проявляющиеся позднее, являются следствием сцен или разговоров, во время которых он присутствовал, когда был ещё совсем маленьким.

Многие родители недостаточно внимательны к той манере, в которой они говорят со своими детьми. Эти родители не знают, что слово мощественно и действенно, и что-то, что они говорят, может иметь громадное влияние на их детей.

Надо научиться пользоваться могуществом слова, чтобы нести добро своим детям. Обычно, чтобы воспитывать своих детей, ждут момента, когда дети будут способны к разумному пониманию. И тогда ребёнку начинают давать всякого рода объяснения и думают, что *это* и есть воспитание. Объяснения никогда не имеют большой педагогической ценности. В педагогике единственный, действительно эффективный метод — это пример. Показать конкретно детям, что они должны делать. Сделайте это перед ними и ничего больше не надо объяснять.

Покажите им, как надо умываться, как надо чистить себя, как надо наводить порядок, как надо готовить еду...

7. Воспитание и образование.

Несмотря на все технические улучшения, которые реализованы, жизнь не улучшилась:

люди не стали более счастливыми, более спокойными, более светящимися..., не улучшили даже здоровье!

В своём похвальном желании улучшить внешнюю сторону жизни, люди забыли о внутренней стороне, о *характере*.

Учителя, профессора и даже родители думали, что достаточно дать детям самые лучшие книги, самые совершенные материалы, но, к сожалению, это не дало хороших результатов. Они хорошо видят, что, несмотря на все улучшения внешней стороны жизни и на все выговоры и наказания, дети не улучшаются. Скорее наоборот. Почему? Потому что перед нами нет живого примера.

Чтобы получить хорошие результаты, надо чтобы педагоги, воспитатели были живыми примерами. И, поскольку, первыми воспитателями являются родители, если они губят своё призвание, если они дают советы, а делают наоборот, дети начинают замечать, что что-то здесь не так. И в этот момент не только теряют свой авторитет, но и дети начинают следовать их примеру — они верят что существует две истины: первая - для других, а вторая — для себя, и что можно делать всё, что вы хотите, при условии - сохранить лицо. Так как дети чувствительны, они, как животные, издавна чувствуют, хозяин вы или нет. Дети обладают этой естественной интуицией.

Через некоторое время они поймут, что для того чтобы воспитывать молодёжь, надо быть самим *безгрешными*, иначе невозможно хорошее влияние на детей.

Образование становится всё более и более необходимым и престижным, так как все знают, что благодаря образованию они смогут занять лучшее положение в обществе. Но в то же время пренебрегают *воспитанием*, потому что оно, казалось бы, не даёт этих преимуществ. Тот, кто отдаёт предпочтение *нравственным* качествам, почти всегда *вытесняется* сметливыми, находчивыми и безсловесными. Впрочем, всегда труднее работать, чтобы *улучшить* свой характер, чем получить университетский диплом. Для родителей главное — это интеллектуальные качества их детей, а не *нравственные*.

Не надо, чтобы родители воображали, что они сделали главное для детей, обеспечив их образование.

Если родители, действительно, хотят сохранить своих детей около себя, если они хотят чтобы дети *восхищались* ими, любили и никогда их не покидали, *надо* подавать детям пример.

Человек сравним с царством, жители которого — его собственные клеточки, царством, в котором он — *король*.

К сожалению, в большинстве случаев мы имеем дело с королём, лишённым трона, так как он был *свержен* своим населением, потому что он не умел мудро управлять. Он не понял, что надо было бы *воспитать* свои клеточки, чтобы

все они могли корректно выполнять свою задачу. Вместо того, чтобы соблюдать свою роль монарха, он был занят тем, что бегал в поисках разнообразных удовольствий, и ему совершенно не оставалось времени, чтобы снизить до нужд своего народа.

Его окружение, ничего этого не замечая, было в состоянии восхищения им, но его *собственные* клеточки выжидали только удобного случая, ибо он не мог спрятаться от них, и однажды, они свергли своего недостойного правителя.

Наши клеточки живые, разумные, и они *наблюдают* за нами, всегда связаны с нами: мы не можем убежать от их наблюдения. Малейшие наши ошибки, малейшие хитрости регистрируются в них и через некоторое время они следуют *нашему* примеру.

Прежде чем заниматься воспитанием других, *каждый* должен быть педагогом у своих собственных клеточек, зная, что народ, которому король даёт плохой пример, имитирует его, а затем и свергнет его, тогда как, если король даёт пример доброты, благородства, честности, имитирующие его клеточки делают всё, чтобы его поддержать, становятся столь послушными, столь излучающими, что это излучение проявляется даже вовне. Это излучение, эти эманации действуют на людей, на животных, и даже, на растения.

То, что человек *создал* внутренне своей работой, своими убеждениями, своей чистотой

отражается прежде всего внутренне: на его собственных клеточках, и только потом эти создания выходят из него, чтобы *влиять* на других.

Если вы не знаете этого закона, вы никогда не достигнете никаких истинных реализаций, так как, прежде всего, *внутренне* что-то должно быть создано и организовано, чтобы конкретизироваться затем на физическом плане.

Не думайте, что только другим вы даёте хороший пример или плохой. Нет, вы его даёте, прежде всего, вашим клеткам.

Следовательно, если вплоть до сегодняшнего дня вы дали досадный пример вашим клеткам, то отныне надо *показывать* им своё лучшее поведение, лучшую манеру приспособляться к жизни, и клеточки *примут* эти изменения во внимание, и опять они будут вас имитировать.

Потому что внутри человека все обитатели *поддерживают* и придают ему силы. Вот почему его присутствие *всегда* волшебное; что бы он ни говорил, он получает результаты, потому что всё его существо *привыкло* работать в этом направлении. Он не *разделён*: внешне—одно, внутренне — всё наоборот.

Надо достигнуть такой целостности, такого единства: каким вы кажетесь внешне, таким вы *должны* быть внутренне.

На мой взгляд, настоящая магия всегда подразумевает *единение* всех сил, всех энергий. В распадении, в распылении нет никакой магии.

Для человека вся вселенная, вся жизнь — это магия: истинная, волшебная, раскрытая перед всеми книга именно в жизни, но никто не умеет её читать.

В действительности существует *три* типа воспитателей: тех, кто требует от других уважения некоторых правил, *показывая* в то же время, что сами они им не *подчиняются*: тех, кто действительно даёт другим примеры собственных любви и тщеславия, чтобы сохранить свой престиж, но по секрету позволяют себе много нарушений, и, наконец, третий тип воспитателей — это *Посвященные*, истинные педагоги, которые не *раздваиваются*: что *говорят* и что *желают* — это абсолютно их суть, их тело. Вот и надо этого достичь.

Для меня сейчас самый великий педагог — это Солнечный Свет и любимый Учитель. Да, это мои Учителя. Они мне говорят: «Верь нам, все эти, так называемые педагоги, ничего не знают из истинной педагогики. Они не знают, что, чтобы подогреть других — надо *быть* тёплым, чтобы осветить других — надо *быть* светящимся, чтобы оживить других — надо *быть* живым существом.

Итак, настоящая педагогика — это *центристская* педагогика. Если *внутренне* вы благородны, честны и справедливы, то, даже ничего не говоря, вы сделаете других вокруг вас благородными, справедливыми и честными.

Подавать пример — в этом всём *могущество* педагогики. И надо, чтобы вся ваша воля, вся энергия были сконцентрированы на единствен-

ной идее: *как* достичь того, чтобы *Стать* примером. И это *Всё*.

Мы никогда не задумываемся, что *задача* воспитателя заключается в том, чтобы *работать* над душой и духом людей, и могуществом любви, *внедрить* в них нечто божественное.

Чтобы работать, надо иметь силы. Чтобы иметь силы, надо питаться. Все это знают. И почему тогда не понять, что тот же самый закон существует и в духовной сфере?

Итак, *научимся* искать духовную, живую, свежую пищу и поглощать её, как мы поглощаем лучи утреннего солнца. Именно *Эту* пищу мы получаем из *Источника*, который и есть сама жизнь.

Итак, *радуемся*, потому что даже, если мы ничему не научились, мы, по крайней мере, приобретаем *порыв, энтузиазм, жизнь*, а это — главное, мы должны, прежде всего, *Быть* живым, а затем отправляться изучать *Всё*, что вы хотите!

Здоровья хорошего.

Март 2006 год.

Вместо эпилога

Безконечно благодарен Природе и Дорогому Учителю за встречу, общение и дружбу с Дмитрием Васильевичем Гончаровым. Несмотря на разницу в возрасте между нами (39 лет), с ним всегда было просто, по-человечески тепло и легко. Только с течением времени понимаешь, какой великий подарок тебе подарили, давая возможность прикоснуться к жизни этого Человека. Его рассказы о своем детстве, становлении и возмужании, о встрече со своей единственной и ненаглядной Зоей, ставшей его женой, о военной службе и гражданской жизни наполнены каким-то удивительным теплом и радостью, словно не было тех трудностей и испытаний, выпавших на его (их) долю. В них никогда не было жалоб на тяготы и лишения..., но всегда присутствовали юмор, дружелюбие и достижение целей через преодоление и собственные усилия.

И когда после гибели первого сына Александра в 1993 году Дмитрий Васильевич и Зоя Андреевна прикоснулись к учению Учителя П.К. Иванова, у них действительно началась новая, небывалая Жизнь, открывающая все новые и новые горизонты познания самого Человека, самого себя. Они встали на этот трудный Путь и пошли вместе по нему твердо и осознанно, помогая и заботясь друг о друге. Решительность Димы и его стремление к новой небывалой независимой жизни открыли ему возможность обходиться без употребления пищи и воды внутри организма длительное время — 150 суток подряд, а в 2006 году подойти к осознанному управлению возможностями своего тела, разрешив ему кушать всего 10 дней (!) в году. Да, безусловно, Великий дух Учителя и Природы помогали ему в выполнении поставленной цели, но как важны готовность,

устремление и усилие самого человека. И Дмитрий, несмотря ни на какие трудности, осознанно шел вперед, ставя перед собой все новые и новые задачи. И был уже близок к тому, чтобы совершенно отказаться от употребления пищи и воды внутрь. Тем самым он реально своим умением в Природе подтверждал Идею Учителя о независимости человека и его безграничных возможностях. И при всем этом Дмитрий Васильевич оставался очень добрым, любящим, заботливым и скромным человеком, настоящим и верным другом.

Да, его неожиданный уход 25 мая 2007 года через два дня после смерти второго сына Валерия, которого Дмитрий Васильевич из-за отказа медицины пытался оздоровить своими силами, несмотря на тяжелейший недуг, вызвал массу вопросов, недомолвок, всевозможных суждений и даже поиска «ошибок» Димы...

А судьи кто?!... Его чистота и честность, открытость людям и доброта, искренность и в то же время твердость духа, решительность и настойчивость в достижении цели являются главным критерием оценки Дмитрия Васильевича как большой, светлой Личности. Самое удивительное, что он ведь не умер, а прямым путем ушел к Учителю, чтобы вместе с Ним каждодневно помогать нам, идущим по Божьему пути...

Радуйтесь и веселитесь, ибо Дмитрий С нами..., а кто сомневается, читайте его книги, смотрите фотографии, рассуждайте и размышляйте, а еще лучше попробуйте достичь его рубежей — и вы поймете, что такой Человек по сути своей бессмертен... Ура! Победа твоя, Учитель!

Владимир Головлев,
последователь учения Учителя Иванова П.К. (г. Волжский)

Посвящение

Незабвенному Дмитрию Васильевичу

Наш драгоценный Ивановец-ветеран
Войны Великой победитель,
Всех поколений мудрости носитель
И певчей братчины духовный арсенал.

На склоне лет ему дарован дар от Бога
Стихи глубокие слагать,
Но, в качестве завета, еще и книгу вещую
Помого Творец ему создать.

И книга пусть послужит тем потомкам,
Последователям, ученикам
И всем, кто верит в чудеса Природы
И с благодарностью внимает к небесам.

Подруга жизни, Зоя дорогая,
Несет достойно жизни крест,
Любовь, ненастье разделяя
В дни испытания — суровый пост.

Вдвоем по жизни дружно, смело
Шагала с песней ивановская чета,
Как нам хотелось с пожеланьем счастья
Их от невзгод избавить навсегда!

Увы, Фортуна, ты неумолима
И нет жестокости твоей конца...
Зачем неотвратимая судьбина
Забрала сразу сына и отца?!

Одно нас, может быть, утешит,
Что в лучший мир ушел любимой Зоюшки супруг,
Солдатской песни вдохновенный запевала, -
«Малиновому звону» верный друг.

Сегодня говорим тебе: «Спасибо!»,
За то, что рядом с нами жил,
За подвиг доблестный, за подвиг каждодневный,
Имея в сердце горюшко лихое, -
Семье и хору до конца служил...

Большое сердце биться перестало,
Но факел света не погаснет, нет.
Завет Димитрия мы будем помнить свято:
Как должен жить достойный человек.

Не можем мы поверить в эту данность,
Что не придешь к нам никогда,
Но память светлую, клянемся, наш Димитрий,
Мы пронесем сквозь бури и года...

С любовью Аргентина Николаевна Ромахова,
хормейстер хора «Малиновый звон».
г.Краснодар, 25 мая 2007г.

**Посвящается
Дмитрию Васильевичу Гончарову**

Ты завершил свое земное Дело
И в вечность дверь решительно открыл,
Ты тело проработал до предела,
Безценный опыт в книге обобщил.

Отчетливее видится дорога
К реальному бессмертию людей,
Чтоб вырастить в себе подобье Бога,
Чтоб Солнце стало радостней, светлей.

Чтоб выполнить заветы Иисуса,
Учителевы тонкости познать.
Отведать независимости вкуса
И вместе к первожданности шагать.

И перестанет солнце возмущаться
При торжестве возвышенных идей
И опыт Димы будет изучаться
На благо всей Вселенной и людей.

27 мая 2007г.
Людмила Калаушина.
последовательница учения Учителя Иванова П.К.
(г. Краснодар)

Дмитрий Гончаров

слова Д. Гончарова
музыка Б. Зверева (г. Воронеж)

Еще о любви

Моя Любовь пройдет сквозь время,
Сквозь мимолетность, сквозь туман.
Забвенья не коснется бремя,
Эпохи не оставят ран.

Ей жить теплом, ей жить рассветом,
Дыханьем солнечного дня,
Других влюбленных пар ответом,
Совсем не знающих меня.

Моя Любовь пройдет сквозь время,
Другие обретя сердца,
И прорастет в них, словно семя,
Чтоб жизни не было конца.

Апрель 2004 г.



Идущим...



Чета Гончаровых (справа) с любимым хором
«Малиновый звон» (г. Краснодар)



Скоро концерт.
Справа Д.В. Гончаров, рядом с ним - З.Г. Баранова

Дмитрий Гончаров



Д. Гончаров на репетиции хора



Д. Гончаров с другом Вячеславом Рева
(г. Краснодар)

Идущим...



Д. Гончаров в гостях у брестчан (Беларусь, 2003 г.)



Д. Гончаров

СОДЕРЖАНИЕ

Идущим.....	3
Мой девиз.....	4
Удивительный эксперимент.....	9
Благодарю всех.....	25
Истоки (вместо предисловия).....	28

Общие основы здоровья

1) Комплексная оценка физического здоровья.....	37
2) Желудок скажет спасибо.....	41
3) Чего не хватает в нашем организме? Энзимов! (2006, май)....	43

Мои ответы на некоторые вопросы бытия

1) Сахарный ли диабет?.....	48
2) Отчего силен покров таинственности вокруг любого вопроса.....	49
3) Кто такой интеллигент?.....	50
4) Как научиться распознавать сны предвестники.....	50
5) Жизнь — цветок.....	51
6) Рухнувший мост.....	52
7) Бездельник.....	53
8) Камень вместо хлеба.....	53
9) Дающему - дается.....	54
10) Где находится Бог?.....	55
11) Закон жизни.....	56
12) Что я об этом думаю?.....	57
13) Внутреннее солнышко.....	58
14) Внешняя душа.....	58
15) Профилактика души.....	59
16) Отпусти счастье на волю (2002, октябрь).....	61

Наше подсознание. Июль 2002 г

А) Вера.....	63
Б) Просьба.....	65
В) Сознание.....	67

Энергетическая очистка организма (май 2002 г.).....

Энергетическое развитие личности.....	101
1) Причины.....	102
2) О дьяволизме (май 2005г.).....	111

Мысль, разум, интеллект.....	114
Удивительное рядом.....	114
Часть 1.....	114
Часть 2.....	123
Часть 3	137
Часть 4 (июль 2006г.).....	144

Неисчерпаемы духовные и физические силы человека, умеющего управлять ими.....

1) В чем сущность психофизической тренировки?.....	158
2) Основные принципы.....	159
3) Отдельные звенья.....	161
4) Внешние факторы и резервы здоровья.....	163

Будем творцами своего здоровья.....

1) Используем силу мысли.....	165
2) Как освоить технику релаксации.....	170
3) Чудесные свойства улыбки.....	175
4) Целительные чары радости.....	177
5) Утреннее пробуждение резервных сил организма.....	180
6) Самообладание — признак зрелости.....	182
7) Тренировка волевого внимания.....	183
8) Основы общения.....	186
9) Заключение (сентябрь 2005 г.).....	191

Слушайте свое тело

Раздел 1. Общая цель.....	192
Раздел 2. Интеграция сознания.....	194
Раздел 3. Ответственность и обязательства.....	196
Раздел 4. Любовь и обладание.....	198
Раздел 5. Причина и следствие.....	200
Раздел 6. Узы, которые связывают.....	203
Раздел 7. Вера и просьба.....	209
Раздел 8. Энергия.....	214

Часть 2. Прислушайтесь к своему физическому телу.

Раздел 9. Болезни и несчастные случаи.....	216
Раздел 10. Пища для размышлений.....	218
Раздел 11 — Идеальный вес.....	223
Раздел 12 — Физические основы.....	224

Часть 3. Прислушайтесь к своему ментальному телу...231

Раздел 14 Эго.....	235
Раздел 15 Ложные хозяева.....	241
Раздел 16 Мысленные основы.....	243

Часть 4. Прислушайтесь к своему эмоциональному телу	
Раздел 17. Эмоциональное выражение.....	245
Раздел 18 Эмоциональные основы.....	248
Раздел 19. Духовность и внутренний мир.....	251
Заключение (октябрь 2006г.).....	254

Я исполняю свои желания.

Часть 1. Я привлекаю удачу и здоровье.....	256
Глава 1. Освобождаемся от пут всевозможных болезней.....	256
Глава 2. Открываемся навстречу здоровью.....	262
Глава 3. Утверждаемся в царстве благополучия.....	265
Глава 4. Соблюдаем космические законы и приумножаем здоровье.....	272
Часть 2. Я утверждаю счастье.....	275
Глава 1. У меня есть все.....	275
Глава 2. Обезоруживаем стресс.....	279
Глава 3. Исполнение наших желаний.....	280
Часть 3. Я умножаю любовь.....	285
Часть 4. Универсальная энергия для исполнения ваших желаний.....	287
Глава 1. Без назавания	
Глава 2. Дыхание жизни.....	288
Заключение (Март 2007 года).....	290

Несколько шагов к успеху и счастью (январь 2003 года)

- Другой мир ждет, когда мы нажмем на нужную кнопку.....	291
а) Человек, который поощряет людей, становится выдающимся.....	291
б) Как можно помочь себе, поддерживая других.....	291
в) Но, как это происходит?.....	293
г) Почему добро заразительно?.....	295
д) Как добиться успеха и счастья.....	296
е) Как это выполнить?.....	298
ж) Обычный сон и сновидения наяву.....	300
з) Восстановление союза с высшим «Я».....	303
и) Как раздуть пламя?.....	305
к) Исцеляющая сила разума.....	310
л) Изменение состояния сознания от применения воды.....	314
м) Незримая опора.....	315
н) Подлинное величие.....	320

Как получить от жизни все

Часть 1. Как это происходит.....	322
1) Взгляни-ка на себя со стороны.....	325
2) Потренируй свои возможности лучше узнать себя.....	326
Часть 2. Как это делается.....	334
Часть 3. Вперед без остановок (февраль 2007 года).....	344

Мы живем в эпохе Водолея. (стихи 25 апреля 2005г.)...349

- Изменим способ питания.....	352
а) Энергетика.....	356
б) Питание.....	357
в) Сон.....	358
г) Воздержание (13 июля 2006 г.).....	359

Питание светом

1. Солнце, выгляни в окошко.....	392
2. Создание светового тела (Февраль 2007 г.).....	405

Рождение нового вида по системе Учителя Иванова П.К.

1. Введение.....	417
2. Истинная цель личной эволюции.....	417
3. Природа.....	419
4. Ветхое тело.....	421
5. Превращение человека в Новый вид.....	423
6. Заключение (декабрь 2006 г.).....	429

Человек и время.....437

а) Развитие.....	439
б) Главный смысл развития.....	441
в) Есть ли в человеке духовность (январь 2007 г.).....	449

Воспитание начинается до рождения.....450

1. Прежде всего — обучать родителей.....	451
2. Воспитание, начинающееся до рождения.....	454
3. План будущего человечества.....	462
4. Займемся нашими детьми.....	465
5. Новое понимание материнской любви.....	466
6. Волшебное слово.....	469
7. Воспитание и образование (март 2006 г.).....	470

*Книга издана на средства последователей учения
Учителя Иванова П.К. и грузей Д.В. Гончарова*

**Дмитрий Гончаров
Идущим...**

*Составитель — Владимир Головлев
Технический редактор — Алексей Холог
Корректор — Иван Дарницкий*

*Адрес для корреспонденции и заявок на приобретение
книги: Волжская Городская Общественная Организация
Здорового Образа Жизни (ВГОО ЗОЖ) «Первопроходцы»
Россия, 404130, Волгоградская обл., г.Волжский,
ул.Волгодонская, д. 2, кв. 3.
моб.тел.: 8-960-885-88-67
Владимир Головлев*

*Отпечатано в издательстве «Ахтуба—Пресс»
Подписано в печать 18.03.2011
Формат издания 84х108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Baltica»
Тираж 400 экз.*

Жизнь Дмитрия Васильевича Гончарова
продолжается не только по своему роду,
но и в его слове, стихах, песнях, книгах,
мечтах и в его нестигаемом духе.

За усилья награды не жду:
Хлопать крыльями - дело пустое.
Но пытаться взлететь - все же стоит!
Не взлетается - просто иду.

Не идетя - сбиваю колени,
Но ползу - в зной ли, в дождь ли, в пургу,
Чтоб добраться к намеченной цели,
Где расправить я крылья смогу.

Чтоб увидеть душой просветленной,
Сквозь туман повседневных забот,
Берег тот, ту вершину, то небо,
Где меня все, что грезилось, ждет.

С любовью ваш Дмитрий Гончаров.

P.S. Неожиданно пришло ощущение,
что сейчас позвонит Дима и скажет:
"Здравствуй, Володя"...

Его жизнь продолжается в доброй,
светлой памяти о нем и в его огромном
желании помогать нам.

А, значит, мы вместе с Димой продолжаем
идти к намеченной цели:

"Смерть как таковую изгоним,
А жизнь во славу введем".