

**Анатолий НЕКРАСОВ**

# **1000 и один способ быть самим собой**



Здравствуйте, дорогие друзья!

Хочу поделиться с вами радостной новостью. Теперь в Море есть электронный журнал «Счастливая Семья». Он родился благодаря сотрудничеству Школы Мудрости Анатолия Некрасова и Новосибирского Центра развития отношений «Счастливая Семья». Само это словосочетание «счастливая семья» стало своеобразным паролем к счастью и удаче. Не успела идея о создании журнала родиться и оформиться, как мы уже имели обилие материалов. Оставалось только делать. Вот мы и сделали. Удача улыбнулась нам и в лице Анатолия Александровича, который поддержал нашу идею и стал полноправным членом редакции.

О чём наш журнал? Если в нескольких словах, то можно сказать, что он о жизни, о нашей с вами жизни, о её смысле, о любви, о задачах осознанного и мудрого человека, о женщинах и мужчинах, об отношениях, о современном мировоззрении. А ещё наш журнал об ответственности каждого человека перед самим собой и всем Миром. Пора каждому учиться отвечать как за свои поступки, так и за свои мысли, за свои слова. Пора относиться к жизни мудро и осознанно, понимая, что всё, что происходит с одним человеком, происходит со всем Миром.

Само название журнала говорит о том, что мы смотрим на всё с позиции счастья, счастливого человека, счастливой семьи. Поэтому все наши статьи, так или иначе, будут о счастье, о семье, о рождении Мужчины и Женщины, об их отношениях, как основе нашего бытия. Есть такой замечательный фильм, который называется «Небо над Берлином». Героиня фильма произносит слова, которые показывают настоящее величие отношений двух людей: «Мы переживаем величайшую из историй – историю мужчины и женщины. Это будет история исполинов, невидимых и пренебрегающих пространством... Этой ночью, во сне, мне явился незнакомец, мой мужчина. Только с ним я могла быть единым целым, только для него открыла бы душу, вся открылась бы для него, до конца. Впустила бы его в себя, и провела бы по лабиринту счастья и радости. Я знаю, это был ты». Вот к такому величию Мужчины и Женщины мы хотели бы прийти вместе с вами, дорогие читатели, к ясному пониманию того, что именно с этого дуэта жизнь и становится либо счастливой, либо несчастной...

Каждая наша статья предназначена не для однократного прочтения. Можно вернуться к любой из них спустя какое-то время, и открыть для себя что-то новое в тех же самых словах, то, чего сразу заметить не удалось. В этом заключается одна из сутей мудрости – многогранность и вечная новизна. И когда каждый из нас будет так воспринимать самого себя и свою жизнь, тогда мы сочтём, что журнал уже больше не нужен, и займемся каким-нибудь другим, не менее интересным делом.

А пока мы рады постигать вместе с вами уроки счастья и мудрости. Благодарю каждого из вас, друзья-читатели, за то, что вы есть, и за то, что вы можете.

С уважением и любовью,  
Александр Саратцев,  
Главный редактор журнала «Счастливая Семья»

Узнать о журнале более подробно можно на сайтах:

**«Счастливая Семья»**

[www.iformat.ru](http://www.iformat.ru)

и «Школа Мудрости Анатолия Некрасова»

[www.shkolamudrosti.ru](http://www.shkolamudrosti.ru)

## ВСТУПЛЕНИЕ

Быть самим собой, то есть естественным и гармоничным, таким, каким Вас создала Природа, на самом деле довольно сложно из-за всех тех наслоений, которые наложила жизнь. Основной слой проблем накладывается на человека в детстве, в семье. Именно здесь теряется его естество. Затем включаются в работу различные общественные воспитатели (детские сады, школы и другие учебные заведения) и заполняют человека многочисленными программами, роботизируя его. И вот в самостоятельную жизнь выходит личность очень далёкая от своей сути, от Себя, от своего Бога.

Только единицы сохраняют своё естество, и это те, кто внёс наибольший вклад в развитие человечества. Сохранив Себя, они реализовали в жизни свои таланты, и решили те задачи, с которыми пришли в эту жизнь. Этих людей знает весь мир.

А большая часть идёт по жизни, потеряв себя и живя «как все». Правда, людям предлагается путь к Богу, но зачастую он не ведёт к Себе, а направляет к какому-то внешнему идеалу. Как правило, такой путь приводит под сень духовных эгрегоров, наполняя их новыми программами. Это мало что меняет в принципе. Но на этом пути появляется возможность стать более осознанным и сделать несколько шагов к самому себе.

Таких людей уже не единицы, а тысячи, которые осознанно, во взрослом состоянии, начали духовное движение, слой за слоем снимая с себя программы и заблуждения. Да, этот путь сложный, но и радостный. Эта книга для тех, кто идёт по этому пути.

В принципе, все мои книги для идущих по пути к Себе. Я сам начал это движение в сорок с лишним лет, имея много заблуждений и находясь очень далеко от истины. Теперь я могу смело сказать – я счастлив, и моё счастье постоянно растёт. На каком-то этапе я стал делиться своим счастьем, потому что только так можно быть по-настоящему счастливым, когда вокруг прирастает счастье других людей.

Чтобы что-то делать, надо быть. Чтобы дарить счастье, нужно быть счастливым. И я знаю многих людей, которые так живут и помогают увеличению счастья на Земле. Эти люди были всегда и благодаря им мир существует.

Книги серии «Мир во мне» родились на основе моих предыдущих книг: «Живые мысли», «Семья – начало мудрости», «Эгрегоры» и «Истоки». Каждая книга этой серии раскрывает определённую тему. Я надеюсь, я уверен, что эти новые книги будут достойным продолжением моего исследовательского и писательского труда, его новым этапом.

Постоянно растущего счастья Вам!  
С уважением и любовью, Анатолий Некрасов.

## ПОЧЕМУ?

Уважаемый читатель, прочтите эту короткую главу и подумайте, есть ли у Вас ответы на эти вопросы. Если есть, значит, Вы истинно счастливый человек. Но даже в этом случае, я думаю, Вам необходимо прочитать эту книгу. Это поможет ещё более увеличить Ваше счастье.

В Мире, к сожалению, ещё очень много зла. Практически каждый ощущает это на своём здоровье, на отношениях в семье, на работе, в экономике и в политике... Причём, большинство считает, что зло на Земле всё увеличивается, несмотря на старания религиозных, государственных и общественных организаций; на достижения в образовании, в науке и культуре. В Мире происходят сложнейшие процессы, что выражается, в частности, в поляризации добра и зла: с одной стороны, мы видим взлёты филантропии, пробуждение сердечности у закоренелых преступников, с другой – дичайшие проявления насилия и тонкое проникновение зла в сферы культуры и религии.

Для многих стоит вопрос: **как выжить в этих условиях; для всех: как стать счастливым здесь и сейчас?**

Борьба со злом, существующая на протяжении истории человечества, как мы видим, не даёт ощутимых результатов, в какой бы форме она ни велась. Рассмотрим один из самых известных путей – через веру. Вера в Бога действительно приносит человеку облегчение, решение каких-то проблем, но, к сожалению, верующий человек не застрахован от болезней, нищеты, преждевременной смерти... Вам наверняка известны подобные факты. Страдают и священнослужители, причём всех рангов.

Кроме того, религии требуют довольно строгого выполнения определённых правил, следование которым зачастую трудновыполнимо, особенно сейчас. Например, как можно запретить смотреть телевизор? И здесь попутно возникает вопрос: почему на земле такое огромное количество религий, конфессий, религиозных сект, – одних христианских более четырёх тысяч? Такое большое количество религиозных течений, утверждающих свою исключительность, говорит как раз о недостаточной верности такого религиозного пути.

Другая крайность – атеизм, упование на рассудок, на возможности разумного человека – также не может привести к счастью. Ярким примером является наша страна, где атеизм был элементом государственной идеологии. Да и другие составляющие идеологии – равенство, братство, интернационализм – очень близки общечеловеческим заповедям, и, несмотря на это, человек в СССР не стал истинно счастливым.

**Почему ни величайшая вера, ни главенство разума не избавляют от страданий, не гарантируют счастья человеку?**

Избавить себя от физических болезней трудно, но можно сделать это путём диет и голодания, физических упражнений и оздоровительной гимнастики, народными и медицинскими средствами, с помощью энерготерапии... Однако, применяя все эти средства, невозможно устранить **причину** заболевания. И если болезнь ушла, а причина не устранена, то она снова проявится, но уже в более серьёзной форме, потому что упущено время.

Причина может проявиться не только в болезнях отдельных органов, но и в психике человека, в его семейных отношениях, в социальном положении, во взаимоотношениях с окружающими. Алкоголизм, наркомания, проблемы с детьми, невыносимые отношения с родственниками, тяжёлое финансовое положение – вот те направления, по которым причина может развиваться в тяжёлые следствия, если она не устранена.

**Как найти причины происходящего?**

Людям постоянно твердят об изначальной греховности человека и, исходя из этого, о неизбежности страданий. Но человек по своей сути добр! Нет в мире никого, кто каждый день и каждую минуту желал бы только зла. Практически все желают быть здоровыми, иметь семью, друзей, быть счастливыми.

**Куда исчезает огромная масса добра, хороших дел и прекрасных чувств?**

**Почему часто добрый человек, имеющий прекрасное сердце, не обидевший в своей жизни и муравья, живёт плохо, или трагически погибает, а другой, совершающий зло, пользуется всеми благами жизни и процветает?**

Многие задумываются над смыслом жизни – ведь это то, что выделяет человека среди других созданий планеты. Отсутствие ясности в этом вопросе и наличие значительных заблуждений приводит к потере истинных ориентиров и интереса к жизни, к уходу человека с оптимального пути и, как следствие этого, к потере основных человеческих качеств. Пьянство, наркомания, суицид, войны, трагические случаи часто уводят самых лучших от созидющего творчества, а то и из жизни.

**Кому выгодно вводить человека в заблуждения и преждевременно уводить человека из жизни?**

У человека, задумывающегося над задачами бытия, возникает вопрос: почему жизнь человека так коротка? Ведь наши пращурь, согласно древним источникам, жили многие сотни лет, то есть «вечно»! А сейчас человек, имея большие возможности благодаря науке, медицине, кое-как, в среднем, дотягивает до семидесяти лет, а то и погибает значительно раньше. Это пытаются объяснить ухудшающейся экологией, социальными причинами. Но в этом ли ответ?

У всех народов мы видим проявления огромной материнской любви. Но, даже находясь под защитой этой любви, дети гибнут.

**Почему зачастую родители переживают своих детей? Каким божественным провидением или наказанием можно объяснить гибель детей?**

Многие считают, что счастливым сейчас стать значительно труднее и объясняют это различными внешними факторами. Но здесь больше внутренних проблем самого человека. Сейчас люди имеют больше свободы, а для многих это непривычное состояние, которое порождает неуверенность в будущем, неврозы и болезни.

В советское время у людей практически не было выбора, и они были счастливы! В основном люди и не знали, что можно жить иначе. Многие ориентировались на Запад, но столкнувшись напрямую с опытом западной демократии, увидели воочию её негативные стороны, которые также создают проблемы для счастливой жизни. Чтобы быть свободным и счастливым, необходим другой уровень сознания, другое мировоззрение, которое ещё необходимо формировать.

### **Как быть истинно счастливым?**

Вопросы, вопросы, вопросы... Множество вопросов, и на каждый вопрос есть несколько вариантов ответов. Некоторым ответам тысячи лет, но почему человек продолжает страдать? И сегодняшнее обилие книг, учений, обществ, школ, зовущих к физическому и нравственному здоровью, к духовному совершенствованию, к Богу, также кардинально не изменяет соотношение добра и зла. Почему? А само разделение на добро и зло – это также вопрос вопросов.

### **Есть ли граница между добром и злом?**

Существует много причин слабой эффективности заповедей, рекомендаций, методик, и одна из них, возможно, из числа главных – вопиющая духовная безграмотность людей, зачастую в самых простых вопросах. Грамотность нужна во всем. Уже давно человек, не умеющий читать, испытывает огромные проблемы даже в стенах своего дома.

Сейчас очень остро встаёт вопрос о духовной грамотности. Знание «духовной азбуки» позволяет эффективно решать многие вопросы всех сфер жизни. Огромная энергонасыщенность людей и Земли (в десятки раз большая, чем во времена Христа) оказывает мощное энергетическое воздействие на каждого человека. «Порчи», «сглазы», непонятные болезни и необъяснимые проблемы неожиданно сваливаются на человека. А ведь на всё есть свои причины... И если есть причины, значит, всё это можно предвидеть и избежать. Это возможно через обретение духовной грамотности.

Другая главная причина наличия страданий на Земле – это мировоззренческие заблуждения. Представьте: человек заблудился в лесу. Люди действуют в подобных ситуациях по-разному. Одни, поддавшись страху, начинают метаться в разные стороны, то им привидится огонёк, то привлечёт какой-то звук, в конце концов, впадают в отчаяние, обессиливают и погибают. Другие, смирившись со сложившимися обстоятельствами, пытаются выжить в этих условиях. Собирают корни, ягоды, строят шалаш... Третьи, не отчаявшись и не смирившись, настойчиво ищут выход. По звёздам, по Солнцу, по мху на деревьях, по ручейку, то есть, опираясь на свои знания и веру, выходят к людям.

Так и в жизни. Не осознавая смысла жизни, человек может метаться по жизни, привлекаемый иллюзорными целями и, растратив свои жизненные силы, умирает, так и не реализовав себя. Например, для человека цель – его дело и он отдаёт ему все свои силы. Но приходят новые времена, и его дело оказывается не нужным, и человек оказывается вне потока жизни. Или родители смысл своей жизни видят в детях. Дети выросли, «разлетелись», а родители оказываются покинутыми.

Другой вариант – человек смиренно принимает всё, что даёт ему судьба и плывёт по течению. Он обустроивает свой мирок и пытается всячески его сохранить. Но этот мирок очень мал и хрупок и подвержен любым внешним воздействиям.

В третьем случае человек сознательно формирует своё мировоззрение и, исходя из него, определяет своё место в жизни, цели и задачи и находит их решение. Я считаю, что мировоззрение определяет судьбу человека. Формированию нового мировоззрения и посвящена эта книга.

## СЕМЬ МЕТОДОВ ИСЦЕЛЕНИЯ

Чаще всего самым дорогим для человека является его здоровье. Но, направляя огромные силы, средства и время на укрепление физического здоровья, люди не задумываются о том, что уйти преждевременно из жизни можно и здоровым. Например, смертность в дорожно-транспортных происшествиях превышает смертность от онкологических, сердечных, нервных и ряда других заболеваний вместе взятых! А если взять все трагические смерти, когда уходят из жизни здоровые, нередко молодые, а то и дети, картина будет ещё более впечатляющая. Таким образом, не надо заблуждаться, здоровое тело – это еще не есть гарантия долгой и счастливой жизни.

Существует и другая крайность, когда человек наибольшее внимание уделяет развитию духовных качеств, не заботясь о потребностях тела. Многие религии и духовные учения призывают к снисходительному отношению к телу, к снижению его потребностей до минимума, необходимого для существования. Но в этом случае необходимо осознать, что физическое тело является частью Мира и, насилуя собственное тело, человек совершает насилие над Миром.

Необходима мудрость, позволяющая соединить в себе духовное начало и телесное, материальное. И тогда в любой ситуации легко определить тонкую грань между насилием и необходимым усилием, позволяющим сделать правильный шаг. Нельзя говорить о высоких духовных целях, не имея гармоничного фундамента в своём теле.

В экономической сфере вопрос соотношения материального и духовного разрешить ещё сложнее. Как говорится в Библии: «Удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царство Божие» (Мт. 19:24). И это действительно так, потому что количество искушений возрастает в геометрической прогрессии от наличия возможностей. Многие, испытав вкус больших денег, иронизируют над духовными изысканиями других, считая, что они могут и без этого решить все вопросы. Пожертвовав на церковь, выполнив религиозные ритуалы, они считают, что в духовном плане выполнили свою задачу. Успокоенные состоятельностью, они убеждены в своей правоте, но такая «духовность» не защищает.

В последнее время известно множество сообщений о случаях преждевременной, зачастую насильственной смерти «больших» людей бизнеса, власти и политики. Наличие капитала, власти и, в связи с этим, огромных возможностей по защите своего здоровья и жизни, не спасает их от ударов судьбы. К сожалению, только единицы из сегодняшних бизнесменов могут быть уверены в своём завтрашнем дне, в том, что не приключится болезнь, не случится несчастного или злоумышленного случая, не произойдёт банкротства, не нависнет опасность над семьёй. Ситуация такова, что подавляющее большинство этих людей живёт в зоне риска.

Существует определенная грань, за которой нет ничего, что можно было бы купить. Нельзя за деньги приобрести новый желудок, вернуть сексуальную потенцию, сохранить семью или предотвратить преждевременную смерть. Быть богатым – это огромная ответственность перед Миром, но, к сожалению, об этой ответственности большинство и не догадывается.

Конечно, и нищему непросто решить вопросы духовного преображения. Нищенское положение человека говорит о том, что он не реализовал себя, и основная причина – В НЕМ САМОМ! Человеку дается всё необходимое для решения его задач на Земле. И если он, имея сердце и голову, не может обеспечить себя, свою семью всем необходимым – значит, он не раскрыл свои возможности и, следовательно, не решил свою задачу на Земле.

Из этого короткого анализа видно, что вопрос соотношения материального и духовного очень сложный, и рассмотренные крайние позиции не могут привести к счастью человека. Какие же существуют способы решения жизненных задач? Рассмотрим это на самом распространенном примере: как можно вылечить человека? (Аналогично решаются вопросы и в других сферах). Существует семь принципиально различных методов исцеления:

**1. Хирургический метод.** В экстремальных ситуациях, когда необходимо спасти организм в целом, удаление больного органа или части тела может быть оправдано. Но только в том случае, когда все остальные известные методы использованы. К сожалению, многие увлекаются хирургическим вмешательством, как при лечении человека, так и общества. В частности, в последнее время, акушеры-гинекологи чрезмерно увлеклись применением кесарева сечения при родах, изначально закладывая, таким образом, огромные проблемы в судьбы детей.

Всевозможные революционные методы решения экономических и политических вопросов – это также своеобразные хирургические методы на уровне общества. Большинство религий и духовных учений предлагают именно хирургическим методом спасти человечество – то есть сохранить избранных, а остальных – «в геенну огненную». Много цивилизаций было на Земле, и часто они

уходили со сцены жизни благодаря хирургическому способу решения вопросов. Уничтожались не только отдельные народы, но всё человечество.

На уровне семьи, при решении семейных вопросов, также очень часто используется хирургический метод – развод. В отличие от медицины, здесь мы все «профессионалы». Давайте зададим себе вопрос: всегда ли оправдано хирургическое решение проблемы?

Хирургический метод позволяет быстро разрешить давно назревшую ситуацию, но не устраняет её причину и закладывает в будущем более серьёзную проблему. Россия, например, сейчас рассчитывается за такое совершённое хирургическое насилие в 1917-ом году;

**2. Терапевтический метод.** Лечение с помощью мощных лечебных средств (интенсивная терапия) – это более мягкий метод, чем хирургический, но он также не устраняет причину проблемы, а опять же отправляет её в будущее, где она раскроется в другом, но всё равно в проблемном варианте. Терапия, как и хирургия, очень дорогой метод лечения (и в денежном выражении), и она не всегда гарантирует положительный исход. К сожалению, много случаев гибели людей и после интенсивного лечения.

Люди тратят огромные средства на лекарственные препараты, на диагностику, на консультации у медицинских светил... Хорошо, если терапию ведёт профессионал высокого класса, а если нет? Тогда и облегчение не наступает – идет вялотекущий процесс всю жизнь, и причина не устраняется.

В семейных вопросах ранее «интенсивную терапию» проводили профкомы и парткомы, сейчас большей частью проводят родители и друзья, которые зачастую в своей жизни также не решили подобные вопросы. Отсюда и неэффективность их «терапии».

В обществе интенсивную терапию можно увидеть на примере действий МВФ (Международного валютного фонда). Он делает серьёзные финансовые вливания в больную экономику стран и иногда это помогает. Но даже в лучшем случае, выздоровевшая страна оказывается в глубокой зависимости от мировых финансовых кругов. Как уже говорилось, внутренние причины общества таким образом не устраняются;

**3. Терапия в более тонком варианте,** с помощью гомеопатических средств и народных способов оздоровления. При таком лечении человек уже задумывается о некоторых «запредельных» вопросах, осознает, что Мир – это не только то, что можно увидеть и потрогать. Здесь уже появляются элементы веры. Отсюда и непонятная, на первый взгляд, высокая эффективность лечения. В этом случае происходит не только облегчение сегодняшнего состояния, но и облегчение самой причины (а иногда и устранение), в зависимости от степени веры. Правда, в этом случае облегчение причины происходит неосознанно.

При решении семейных вопросов аналогичные действия оказывают консультации психолога, тонкие, мудрые советы друзей и родственников.

В обществе терапию в тонком варианте можно увидеть на примере коррекции законов, например, налоговых;

**4. Профилактический метод.** Физioterapia, диеты, голодание, оздоровительная гимнастика, дыхательные системы и тому подобное. В отличие от предыдущих методов, здесь человек сам проявляет активность и творчество, развивая, тем самым, одну из составляющих духовности. Поэтому эффективность этих способов бывает значительной, но зависит от веры в метод, от настойчивости и, в большей степени, от внутреннего состояния человека, от наполнения любовью. При этом могут устраняться не только следствия, но и некоторые причины проблем. Однако, чем больше человек действует рассудком, а не сердцем, тем меньше эффективность перечисленных методов.

В семейных отношениях аналогичными действиями могут быть: совместный отдых на природе, поездки и путешествия, труд на приусадебном участке, общее семейное дело, а также различные семейные торжества и праздники.

В обществе подобными действиями являются: спортивные мероприятия, различные фестивали, субботники, общенародные праздники и религиозные ритуалы. Всё это, в той или иной степени, оказывает оздоравливающее и укрепляющее действие на человека, семью, коллектив и общество;

**5. Биоэнергоинформационный метод.** В настоящее время этот метод пользуется повышенным интересом. Спектр входящих в него методик очень широк: религиозные ритуалы, заговоры разного уровня, массовые психотерапевтические сеансы, практика магов и колдунов всех оттенков, хилеров, народных целителей, контактёров.

Здесь очень многое зависит от человека, проводящего лечение: от его мировоззрения, от его внутреннего состояния, от физического здоровья, от отношений его в семье и с окружающими людьми. Конечно, очень многое зависит и от пациента – от его духовной грамотности и веры. Поэтому все эти способы имеют разную эффективность и свой «потолок». Например, нельзя одним и тем же способом устранить заболевание органа и решить проблему отношений в семье. К сожалению, очень часто

можно видеть грубое вмешательство в тончайшую сферу чужих семейных отношений целителя, который сам не решил подобную проблему.

Духовная безграмотность обеих сторон при использовании этих способов может принести серьезные проблемы и целителю, и пациенту. Зачастую врачи такого уровня не осознают ответственность за свои действия и, подпитываясь гордыней, всё более огрубляются. Через этих людей осуществляется огромное влияние и на общество в целом.

Развитие религий способствует облегчению ситуаций в обществе. Зачастую они благотворно влияют на него, но их действие имеет определённый потолок, опять же из-за того, что причины остаются нерешёнными. В 19 веке в России церковь приобрела наибольшую силу. За один век к лику святых было причислено наибольшее количество священнослужителей, но это не спасло Россию от серьёзных потрясений;

**6. Метод выхода в причину проблемы («лечение в причине»).** Сейчас многие целители применяют метод лечения в причине. Это наиболее сложный метод, требующий высочайшего состояния целителя. Здесь также существует множество уровней – каждая проблема имеет несколько причин, у сложных проблем – их десятки. Поэтому целители, в зависимости от своего состояния, как правило, находят причину только своего уровня.

Например, у человека не идут дела, за какой бы бизнес он ни взялся, – ничего не получается. Сам человек думает: это, наверное, судьба; ясновидящая ему скажет: «на тебе порча», другая: «у тебя в роду дедушка совершил грех», третья: «проблема в твоём характере», четвертая: «в семье», и так далее.

Некоторые причины могут уходить в глубокую историю Земли или далеко в Космос. Чем сложнее проблема, тем больше причин, но все они имеют основание в самом человеке! Даже самый лучший целитель не может узнать все причины того или иного события. И нужно ли это? Гораздо важнее выявить наиболее важную, которая, как ключ, откроет дверь к устранению всех остальных причин. Все сказанное в равной степени относится и к семье, и к коллективу, и к обществу.

Примером такого лечения общества является, например, изменение конституции, предлагающие людям больше свобод, раскрытие творческих возможностей;

**7. Каждый рассматриваемый метод предполагает большую помощь со стороны: только в этом случае он будет эффективен. Но, как Вы могли заметить, положительные результаты любого метода резко возрастают в том случае, когда сам человек начинает действовать и, главное, изменяет своё внутреннее состояние. Отсюда и вытекает основание самого эффективного метода – ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА. Именно этот метод устраняет ВСЕ причины всех проблем!**

В этом случае могут быть решены все вопросы человека и общества.

**0. Метод терпения** («нулевой» метод). К сожалению, самый распространённый! Это – ТЕРПЕНИЕ! Это метод ухода от решения задач. Человек ничего не предпринимает и терпит до конца жизни или до критической ситуации. Многие религии и учения призывают к бесконечному терпению, но всегда ли оно оправдано?

Конечно, многим и терпению надо учиться, но нужно понимать, что это не единственный и не лучший выход из ситуации. Наиболее часто встречается оправдание терпению – «ради детей». Но жизнь показывает, что терпение каких-то проблем ради детей создаёт детям ещё большие проблемы в их судьбах. Любовь, мудрость и творческий подход к решению задач позволяет свести использование терпения к минимуму и быть счастливым.

Случается, целые народы терпят. И в нашей стране можно найти множество примеров великого терпения. Но рано или поздно это приводит к серьёзнейшим катаклизмам: к бунту, к гражданской войне, к революции, к приходу завоевателей. Свежий пример – Ирак. Народ терпел своего диктатора до того времени, пока не пришла сила со стороны и совершила в стране очень болезненные перемены.

Мы рассмотрели разные методы воздействия на организм человека, семьи, общества. Как Вы видите, они одинаковы для всех слоёв. И это не удивительно, так как в основе всего стоит человек. Здоровье и семьи, и общества и самого человека зависит от него. Со стороны могут помочь, но не всегда эта помощь достаточно эффективна, а зачастую и вредна.

**Всё находится в самом человеке!**



## ПЕРЕКРЁСТОК

В жизни встречается множество судьбоносных перекрёстков, на которых необходимо принимать решения – по какому пути идти. Мир любит человека и всячески старается ему помочь в определении оптимального пути. На вопрос, кто же конкретно помогает человеку выбрать путь, ответить можно так: это зависит от внутреннего состояния самого человека, от внутренней его гармонии, от любви и уважения к себе и к Миру. И чем больше в человеке агрессии, сомнений, страхов, гордыни, тем больше соответствующих им советчиков появляется рядом, стремящихся увести человека в своём направлении, причём, из благих побуждений. Подходя к перекрёстку, необходимо проявить величайшую мудрость. И чем сложнее перекрёсток, чем он судьбоноснее, тем тоньше и мудрее необходимо поступать.

Как же добиться этой мудрости? Как определить приближение перекрёстка и правильно выбрать путь? Душа знает Путь. И если дать возможность душе проявить себя в этом Мире, она легко определит судьбу человека. Но на пути к реализации опыта души через тело стоит рассудок, который их разъединяет и мешает человеку более тонко взаимодействовать с Миром.

Замечено, что люди, обладающие сильной волей и мощным интеллектом, с большим трудом воспринимают паранормальные явления, и если приходят к вере, то чаще через религиозное мировоззрение (которое в основе своей является рассудочным). Душа у таких людей находится под властью рассудка, и поэтому она не может своевременно предупредить о приближающемся перекрёстке, и, как правило, все события для такого человека происходят неожиданно и случайно.

Когда душа заперта и рассудок командует человеком, жизнь превращается в постоянную борьбу. Человек всю жизнь преодолевает преграды, борется с обстоятельствами, с людьми, с обществом, с различными структурами, с государством... Для него каждый шаг – перекрёсток, но выбор пути на нём осуществляет рассудок, и человек выбирает не лучший путь, и уходит на новый виток проблем и страданий.

В этом случае необходимо осознать наличие души, важность её, дать ей свободу и учиться слышать её. Когда такой динамичный ум найдёт согласие с душой, тогда человек открывает свои безграничные возможности.

Другой вариант – когда ум находится в полусонном состоянии, не развивается и усыпляет душу. В этом случае человек плывёт по течению жизни и просыпается в экстремальных ситуациях, когда проблемы, страдания и горе уже стучатся в дверь. То есть, пропущены все знаки о приближении перекрёстка, человек не подготовился к нему, не изменил своего состояния и, как говорится, приплыл.

Как определить приближение перекрёстка и правильно выбрать путь? Каждая встреча с человеком – это перекрёсток! Много важных событий происходит в жизни человека, но наиболее важное, на мой взгляд, – это человеческое общение. В этом случае встречаются две Вселенные. И чем глубже отношения между ними – тем важнее этот контакт. Если в результате встречи укрепились чувства уважения и любви, взаимопонимание и дружба, значит, перекрёсток пройден хорошо. Ощущение удовлетворения и радости после встречи подтверждают правильное прохождение этой части пути.

Чем судьбоноснее перекрёсток, тем больше знаков, предупреждающих о его приближении, тем чаще встречаются вестники приближающегося перекрёстка. Они стараются подготовить к выбору пути, настроить, изменить внутреннее состояние.

При приближении перекрёстка у человека может возникнуть потребность с кем-то посоветоваться, обратиться за помощью к гадалкам, предсказателям, ясновидящим. Но необходимо учитывать, что эти люди видят не все варианты развития событий, а только те из них, которые соответствуют их внутреннему звучанию. Необходимо относиться исключительно мудро ко всем советчикам, помня о том, что они могут преследовать различные цели, в том числе цели тех эгрегоров, с которыми они взаимодействуют.

Нередко среди советчиков встречаются внимательные, добрые, мягкие люди, умеющие выслушать, снять напряжение. После встречи с ними наступает спокойствие, умиротворение. Хорошо это или плохо? Мудрость заключается в том, чтобы понять, что это – именно умиротворение, от слов «мир творить» или «умирать»? Доброта также бывает разная – активная, пробуждающая к действию или убаюкивающая, расслабляющая. По какому пути они направляют человека – в стремнину реки жизни или в тёплое болото? А это зависит от того, какое мировоззрение имеет сам советчик, куда он движется и движется ли вообще.

Встречаются люди и другого плана. Они своим появлением вносят дискомфорт, будоражат душу, выбивают из равновесия, заставляют думать и пересматривать принципы, по-другому смотреть на жизнь. Здесь также не всё однозначно. В чём задача такого человека – расшевелить загнивающее болото или вывести человека из равновесия, сбить с курса, заставить метаться и терять время и энергии? Опять необходима мудрость, чтобы понять, куда движется сам возмутитель спокойствия и правильно отреагировать на его действия.

Иногда для того, чтобы вытащить человека из болота, спасти от материального плена, необходимы решительные действия. Тонет человек – приходится тащить его за волосы. Да, это больно, но это единственный путь спасения. А то, что в человеке не желает изменений, кричит: «Что ты делаешь? Ты жесток!», «Что ты вмешиваешься в мою жизнь? Я – свободная личность!» В таких ситуациях необходимо проявить мудрость и разобраться – что сопротивляется внешнему воздействию – скорее всего это то, что не желает в нём меняться.

Вот простой и часто встречающийся пример, в котором душа может приобрести огромный опыт. Подобные перекрёстки встречаются в жизни довольно часто. Услышав в свой адрес совет, замечание, упрёк, осуждение, необходимо **принять его и измениться!** Принять – это означает не обидеться, **прочувствовать замечание и найти в себе причину.** Ведь то, что сказано в Ваш адрес – всё это есть в Вас. Пусть очень глубоко, очень тонко, но оно обязательно есть, иначе не прозвучало бы, но всё это есть и в говорящем!

И если Вы именно так воспримете сказанное, то **изменится и говорящий!** Глубина принятия отражает **степень истинного смирения, мудрости и обратно пропорциональна гордыни.** Чем больше возникает «НО» на сказанное в Ваш адрес, тем сильнее гордыня, тем меньше мудрости.

Другая сторона этого примера. Когда Вы даёте кому-то совет, делаете замечание, упрекаете или осуждаете, необходимо осознать, **что всё это есть и в Вас! Мудрость заключается в том, чтобы найти это в себе, осознать, принять и измениться!** И тогда слушающий Ваши замечания их услышит и изменится.

Очень важно измениться самому! Ведь после перекрёстка начинается новая дорога, зачастую с новыми правилами, требующая иного состояния сознания, души и тела. И если человек не изменится, то ему будет сложно освоиться с новой дорогой. Могут возникнуть проблемы со здоровьем, в отношениях с близкими, в социуме.

В этой главе рассмотрена небольшая часть важного вопроса о жизненных перекрёстках. Я думаю, что Ваша мудрость позволит Вам, имея эти знания, найти правильные решения на жизненных перекрёстках, которые встречаются в жизни каждый день!

# ТРОИЦА

**Человек – это играющий с собой Бог,  
наслаждающийся игрой Бог,  
развлекающийся неведением владыка  
мироздания, забавляющийся иллюзией  
творец миров.**

Джананакришна

Если Миропонимание не выстроено, нет цельной картины, и в нём много заблуждений, то не знаешь, куда идти, что делать, и никакие школы, учителя, книги, практики не помогут создать счастливую жизнь. Могут быть отдельные достижения, но коренных улучшений в судьбе не будет. Не может существовать полноценная и счастливая жизнь без необходимой атмосферы.

Как же создать такую атмосферу? Только умом её создать невозможно. Ум воспринимает Мир с помощью пяти рецепторов физического тела. Но таким образом можно понять только небольшую часть мира, а основная лежит за пределами такого восприятия. Живое и тонкое понимание Мира строится с помощью Умного Сердца. Внимательно слушая Сердце, человек движется в правильном направлении, даже не задумываясь о том, правильно оно или нет. В «Живой этике» говорится: «То, чем дышит космическое пространство, тем дышит чуткое Сердце».

Ошо также отмечает это: «Всем искусством нового человечества будет секрет слушания сердца: сознательно, бдительно, внимательно. И, следуя ему, иди, куда бы оно тебя ни привело. Да, иногда оно приведёт тебя в опасность – но тогда вспомни: чтобы сделать тебя зрелым. Иногда оно заставит тебя заблудиться, но снова вспомни: эти заблуждения являются частью роста. Много раз ты упадёшь – поднимись снова, потому что именно так человек набирается сил: падая и снова вставая. Именно так человек становится цельным».

В «Изумрудных Скрижалях» Тота Атланта (Гермеса Трисмегиста) сказано: «Свободен я был, не привязан к кругу жизни. И отправился я к звёздам, и блуждал до той поры, пока пространство и время не исчезли. И испив до дна из чаши мудрости, заглянул я в сердца людей, и нашёл там таинства более величественные, и возрадовался».

Сердце живёт надеждой, Сердце живёт верой, в Сердце рождается будущее. В Уме хранится прошлое, уже известное, и если Ум не в ладу с Сердцем, то всё хранящееся в нём мертво. Если Сердце объединяется с Умом и они начинают действовать согласованно, то рождается мудрая жизнь здесь-и-сейчас на основе опыта прошлого. В Единстве Ума и Сердца прошлое и будущее одномоментно. При такой гармонии меняется и прошлое! Человек может менять прошлое, но об этом не всегда помнит. Если к этой паре ещё присоединяется Эрос, то здесь-и-сейчас приобретает динамику, наполненность, творчество, реализацию.

Издревле существует понятие троичности, троицы. Это понятие существует в разных культурах – значит, есть в этом зерно истины. Христианское понятие Троицы возникло на основе других, ещё более древних традиций. Так как человек является частью Вселенной и сам есть вселенная, то он так же содержит в себе эту Троицу. Очень важно уяснить, что Троица находится в самом человеке!

Разные существуют понятия Троицы. Есть религиозное: Бог-Отец, Сын и Дух Святой. Есть философское: дух, душа и тело. Я хочу представить такую Троицу: Ум – Сердце – Эрос, которая наиболее полно проявлена в материальном мире и для многих более понятна. Все эти понятия говорят об одном. Более подробно об этой Троице рассказывается в книге «Эгрегоры».

Очень важно выстроить гармонию этой Троицы. Существуют понятия: «уравновешенный», «самодостаточный», «гармоничный» человек. Такие эпитеты можно присвоить человеку, у которого существует равенство Ума, Сердца и Эроса, то есть Троица находится в гармонии.

Приведу ещё выдержки из книги Нила Дональда Уолша: «Ты являешься тройственным существом. Ты состоишь из *тела, разума и духа*. Ты также можешь называть их *физическим, нефизическим и метафизическим*. Это Святая Троица, и её называли многими разными именами...

...Эти три аспекта «Я» никоим образом не являются неравными по отношению друг к другу. Каждый выполняет свою функцию, но ни одна функция не является более важной, чем другая, как никакая функция не *предшествует* другой. Все они взаимосвязаны и абсолютно равноценны...

...Ты *всегда* будешь триединым существом, а не только пока ты живёшь на Земле. Некоторые предполагают, что после смерти тело и разум отбрасываются. Тело и разум не отбрасываются. Тело изменяет форму, оставляя позади свою самую плотную часть, но всегда оставаясь в своей внешней оболочке. Разум (не путать с мозгом) тоже отправляется с тобой, объединяясь воедино с духом и телом как одна энергетическая масса, состоящая из трёх измерений, или аспектов».

Для жизни человека необходим развитый Ум, открытое Сердце, активная жизненная энергия (энергия Эроса). Ум объединяет человека с информационным пространством Вселенной, Сердце соединяет человека со всем пространством Любви, Эрос – энергия, объединяющая человека с живой Природой, с космическими силами. Таким образом, каждый из элементов этой Троицы выводит человека на Вселенский уровень. Учитывая исключительную важность этой Троицы в жизни человека, я буду писать их с большой буквы.

Состояние частей этой Троицы и их взаимодействие активно влияет на формирование судьбы человека. Когда эта Троица действует согласованно, не угнетая друг друга, полностью раскрывая себя, тогда у человека нет проблем, тогда он живёт счастливо и несёт в Мир Красоту.

В противном случае он идёт путём агрессии и страданий. Все проблемы у человека возникают тогда, когда три его важнейших центра, Сердце, Ум и Эрос слабо раскрыты или действуют рассогласованно. В этом случае могут возникать различные варианты. Самый распространённый из них – это когда Ум берёт власть над Сердцем и Эросом. Это проблема номер один человечества. Этому мы и уделим наибольшее внимание в данной главе.

Когда Ум довлеет над Сердцем, уходит любовь и сострадание, возникает состояние холодности и безразличия. А если Ум вмешивается в движение жизненных энергий, идущих от Эроса, нарушаются естественные процессы, человек становится неловким, угловатым, с различными психическими и физиологическими нарушениями. Это ярко видно на примере «умных» детей. Ум, взявший власть над человеком, называется *рассудком*, то есть начинает судить, рассуждать о вещах, выходящих за пределы его возможностей.

Когда в человеке Сердце раскрыто более других центров, эмоции и чувства, пусть самые добрые, переполняют Ум, и человек не способен размышлять и быть объективным. Возникает так называемое состояние «любви без ума». А если эмоции и чувства начинают управлять его жизненной энергией, то человек может потерять контроль над своим поведением. Также известное состояние – сделал что-нибудь, а потом подумал. Гомер в «Илиаде» *глупого* человека называет человеком с «неумным сердцем».

Если же Эрос начинает влиять сильнее, чем другие центры, на жизнь человека, то также возникают серьёзные последствия. Ум переполняется энергией, вплоть до галлюцинаций и неадекватного поведения. В частности, сексуальные преступления основаны именно на этом. Когда Сердце переполняется энергией Эроса, чувства могут

переполнить вплоть до истерии, до разрушения нервной системы. Очень много психических расстройств возникают именно на почве неуправляемой сексуальной энергии. Человек может стать излишне активным, до бессмысленности. Это так называемый – *безумный* человек.

Для того, чтобы прийти к гармонии Сердца, Ума и Эроса в человеке, необходимо уяснить их истинную роль и значение. Нельзя недооценивать роль Ума в жизни человека, но не нужно и преувеличивать. Всем известны слова: «Вначале было Слово». Большинство опираются именно на эти слова, ставя Ум в начало жизни, и на этом строят своё мировоззрение. Таким образом, Уму отдаётся первое место, и он закрепляет свою власть над человеком и Миром. А взявший власть, с большим трудом от неё отказывается. Если, к тому же, эта власть держится длительное время, то такое состояние становится уже *естественным*. За человеком закрепляется звание «человек разумный» и поэтому мало у кого возникает даже мысль о том, что Ум не должен властвовать.

Люди давно обратили внимание на то, что дети обладают удивительными способностями. Они видят тонкие планы, общаются со стихиями и звёздами, говорят мудрейшие слова. Существует поговорка: «Устами младенца гласит истина». Всё объясняется просто – дети более гармоничны, Ум не властвует над ними. По мере развития Ума многие способности затушёвываются, и человек входит в рациональный мир. При этом всё более нарастает внутренняя дисгармония.

Ломоносов двадцатого века, Владимир Иванович Вернадский всю жизнь вёл дневники. И по ним можно проследить, как он, имея удивительные интуитивные способности, сам, сознательно, под влиянием окружающих, заглушал их. Он закрыл для себя, как он сам написал, «из-за страха, всякого рода мистические рецепторы, область каких-то неизведанных и неизвестных переживаний». Он рационализировал свою природу, атрофировал редкие парапсихологические возможности. Он выбрал путь в трезвые научные знания.

Позже он написал: «Я что-то остановил в своей природе. Иногда жалею, что погасил, а не развил эту способность. Твёрдо и ясно сознаю, что какая-то сторона видения мною в моей личности остановлена». Гармония была нарушена, Ум взял верх, и это сказалось на его творчестве.

Возможно, вначале появилось влечение, *либидо*, которое и родило жизнь. Об этом, в частности, говорят мифы о происхождении жизни. Либидо – это страсть, половое влечение, расширенное Юнгом до понятия психической энергии вообще. Это влечение, космическая прапотенция, приводящая в действие механизм генеалогического порождения Мира, была названа Эросом, древнейшим из богов, не имеющим родителей. Эрос – это движущая сила, древнееврейский *ruah* – «дух божий», оплодотворяющий водный хаос.

Учение Платона об Эросе говорит о том, что Эрос значительно больше, чем либидо, чем эротическая влюблённость. Это его корни и цветы, а не всё дерево жизни. Эрос – это и космическое, животворящее и всепроникающее начало, и лирическое, индивидуальное влечение. В человеке эти две ипостаси Эроса соединились и заложили удивительные, поистине бесконечные возможности человека. Эрос рождает замечательную функцию души – *стремление*. **Эрос – есть влюблённость в жизнь, жажда полноты и вечной жизни, жажда красоты, воплощения и преображения, это энергия творчества.** Космос любви рождается из эротических порывов.

Затем, по мере развития сознания, и появления прачеловека, росла любовь Сердца, и распространялась на другие сферы жизни, а также приобретала другие качества. Так родилась любовь – сочетание влечения и более тонких энергий Сердца, Ума и Эроса.

Максим Исповедник говорит, что любовь есть божественная сила, стягивающая и связывающая воедино весь космос и всякую вещь, существующую в нём, высшую и низшую. И эта сила есть Эрос.

Эрос может быть творящим, а может быть и разрушающим. И это зависит от того, в какой связи он находится с Сердцем и Умом. Ум дан человеку, чтобы управлять этой бесконечной космической силой, но он часто не справляется со своей задачей, особенно если действует без поддержки Сердца. Такой Ум боится Эроса и всячески старается его ограничить, тем самым, сужая возможности человека. Эти ограничения выливаются в уменьшение продолжительности жизни человека, в недостаточную его реализацию, а также во фригидность и импотенцию.

Люди уже давно догадались, что Сердце – это не только орган кровообращения. Вокруг физического органа располагается духовное, энергетическое тело, которое даёт жизнь материальному сердцу, всему организму и много других важных функций, которые мы ещё не знаем.

Понятие «Сердце» занимает центральное место в поэзии, в мистике, в религиях разных народов. Назвать его органом интуиции также мало. Сердце рождает любовь! Поэты говорят: в любящем Сердце умещается весь Мир. Но и это не всё!

Сердцу приписываются не только чувство, но и разнообразные виды деятельности сознания. И это не преувеличение – Сердце обладает истиной всего Мира! В Сердце помещается такая интимная функция сознания, как совесть. Сердце одновременно принадлежит и времени и вечности. Отсчитывая своими ударами бег мгновений, Сердце, вместе с тем, несёт в себе вечное, непреходящее.

Сколько ни скажи, всё равно не хватит в полной мере того, чем является для нас Сердце! Ум делает человека существом высшим, а Сердце творит из человека существо божественное! При таком понимании Сердца ещё большей глубиной открываются слова: «Мы все любим друг друга, только забыли об этом».

На Востоке бытует поговорка: «Умный человек рассуждает, а мудрый – ЗНАЕТ». То есть мудрый знает всегда и сразу ответ на ЛЮБОЙ вопрос. Благодаря Сердцу человек ЗНАЕТ, часто не понимая умом, как и откуда берётся это знание. Это Ум может утверждать: «Я знаю, что ничего не знаю». Действительно, когда Ум выходит из области известного, и ему открываются новые горизонты, он поражается новой неизведанной Вселенной. Ум же, находящийся в гармонии с Сердцем ЗНАЕТ ВСЁ.

Для Сердца вопросы типа: «Почему?», «Зачем?» и многие другие не имеют смысла. Это типично рассудочные вопросы. Ум, рассудок полон недоговоренностей и сомнений. Сердце же сомнений не ведаёт. Знание Сердца часто называют «верой». К сожалению, сейчас понятие «вера» искажено религиозным сознанием. Когда рассудок пытается дать определение вере, она исчезает, а появляется идея, цель, идеал. Рассудок может породить только эти костыли, а Вера рождается в Сердце! В единстве Ума и Сердца рождается *уверенность*.

В Сердце рождаются различные чувства: оно «печалится», «радуется», «смущается», «веселится», «сокрушается», «скорбит», «мучается», «наслаждается». Ощущения – это тончайшая информация, идущая от Сердца. Когда Ум перерабатывает эту информацию, неизбежно, просто в силу механики работы Ума, возникают искажения. Ум обобщает, сравнивает, анализирует, делает выводы, и всё это в *относительных* величинах. Ум всегда ограничен при любых условиях, при самой гениальной, космической широте взгляда. Самое обычное Сердце вмещает в себя всю Вселенную, а самый глубокий Ум не сможет до конца понять сердце, потому что Ум вторичен. Любовь, Сердце рождает Ум, но Ум, даже космического масштаба, не может сотворить сердце, не искусственный насос, а СЕРДЦЕ! Истинный творец – Сердце, а Ум – *реагирует*.

Мысль – это продукт Ума. И мысль не есть истина, не есть действительность, а лишь их отражение. «Мысль сердечная» – нет такого термина, но как назвать то, чем оперирует сердце? Впрочем, это опять Ум – ему нужно всё наречь, назвать, дать определение и разложить по полочкам. Сердцу всё это не нужно и не важно. Сердце не строит иерархий, не определяет – что и кто главней. Ум-рассудок любит заглядывать в прошлое и в будущее, рассуждать абстрактно. СЕРДЦЕ ЖИВЁТ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС! Сердце знает, что происходит, и что нужно делать в каждой конкретной ситуации. Именно

– в конкретной! Ему чуждо абстрактное «вообще». Такая функция, как опыт – это тоже свойство лишь Ума. А Сердце ВСЁ видит и ВСЁ знает.

Почему же чаще всего мы видим *закрытые* сердца, то есть людей, у которых Сердце не проявляет свои лучшие качества? Дело в том, что в этом случае Сердце отделено от Души и между ними стоит Ум. И мы сейчас говорим о Сердце, которое находится в единстве с Душой.

Для Сердца не существует понятий ДОБРА и ЗЛА. Эти понятия и разделение ввёл Ум! Зло растворяется в любви Сердца! Вопрос о добре и зле волновал УМЫ во все времена. Философы, теологи, теософы старались проникнуть в суть этих понятий. Но всё это – поиски Ума, рассудка. Сердцу не нужно это различие.

Сердце – это место, где РОЖДАЕТСЯ ЛЮБОВЬ. Именно здесь происходит контакт с Мировой Душой, с Абсолютом, и Любовь есть первая производная этого контакта. Это начало жизни в материи. Рождённая в Сердце любовь – величайшая и бесконечная энергия (как и её родитель, Абсолют) распространяется далее по телу человека с помощью крови, давая ему жизнь.

Сердце не просто насос, перекачивающий кровь, он наполняет её любовью. Кровь омывает каждую клетку, все органы и системы человека, оживляет и включает в работу помощников Сердца – инстинкты, нервную систему, Ум, Эрос. В таком случае человек опирается на глубочайшую интуицию, тонко и гармонично взаимодействует с Миром.

Сердце, как орган общения с Миром есть у всех и у всего! Говорится о «сердце Земли», о «сердцевине дерева» и тому подобное. В таком тонком смысле сердца есть у всех живых существ, а живое всё – от стихий до эгрегоров и звёзд. И эти сердца воспринимают любовь, откликаются на неё, потому что это общий язык **всех** сердец.

Любовь и радость – вот язык Сердца. Понимают язык любви и животные, и растения, и камни, и Земля, и Космос. Почувствовать любовь, откликнуться на неё могут все, но сотворить, родить её во всём диапазоне – от первоимпульса до космической, здесь, в проявленном Мире, может именно человек! Поэтому и проявляется к человеку такой интерес и стремятся к нему ЗА ЛЮБОВЬЮ все и всё.

Все сердца объединены единым пространством любви, в котором нет ни верха, ни низа. Любовь, как Солнце, даёт тепло и свет всем одинаково: умным и не очень, богатым и бедным, белым и цветным, толстым и тонким... Так светится и любящее Сердце – для него все равны. Поистине, как пишет видный русский философ Б.П. Вышеславцев, «Сердце является центром жизни вообще – физической, духовной и душевной. Оно есть центр прежде всего, центр во всех смыслах. В нём выражается сокровенный центр личности. Сердце есть нечто более непонятное, непроницаемое, таинственное, скрытое, чем душа, чем сознание, чем дух... Совершенно исключительное значение придаётся сердцу человека. Мы должны чувствовать теперь трепет благоговения перед этой таинственной глубиной в сердце своём и в сердце своих близких. Здесь лежит истинная красота, истинная и вечная ценность человека».

К сожалению, зачастую в самом человеке Сердце находится под управлением рассудка, и в этом случае уже не может проявить свои лучшие качества. Оно находится как бы в клетке и его свобода ограничена, и нарушена его связь с Душой. Соприкоснувшись с таким рассудочным человеком, животные, растения, стихии, люди, космические объекты, получают не любовь, а жёсткие, холодные чувства. При соприкосновении с таким человеком нарушается гармония Мира. Отсюда и величайшая ответственность человека – он может сделать мир прекрасным, дать ему развитие, а может ухудшить его и привести к разрушению.

Мало на Земле людей, которые осознают величайшую ответственность человека перед Миром. Ещё меньше тех, кто **живёт ответственно**. В полной мере ответственность может нести только Сердце, любя, оно живёт ответственно. Ум, особенно рассудок, может взять на себя только часть ответственности. Ту полную ответственность, которой живёт Сердце, не может нести никто. Самый глубокий Ум не охватит её.

Ответственность взаимосвязана со свободой. Поэтому можно определённо сказать, что истинно свободным может быть только тот, у кого существует гармония Ума, Сердца и Эроса. В таком случае исчезает само понятие «ответственность», а появляется умная, действенная любовь. Вот это и даёт истинную свободу, и открывает огромные возможности человека. Ведь только взявший полную ответственность на себя, свободный человек может быть творцом.

Любой человек стремится к свободе. А если учесть, что у большинства людей Сердце находится во власти рассудка, то стремление к свободе зачастую превращается в стремление к власти, в карьеризм, в деспотизм. Для того чтобы ограничить такое стремление к свободе, рассудку приходится придумывать заповеди, правила, законы, традиции, то есть различными способами утверждать ответственность – иначе возникнет вседозволенность, анархия, хаос. Создаётся мощный аппарат контроля и насилия, так называемые силовые структуры.

Рассудку приходится постоянно балансировать между ответственностью и свободой, а здесь вероятность ошибки велика. Рассудок может поступить жестоко, но «справедливо», или мягко и «безответственно». Поэтому часто страдают невинные люди и оказываются безнаказанными преступления – ведь жизнь невозможно поместить ни в какие рамки.

Здесь ещё сказывается то, что рассудок, в отличие от Сердца и Эроса, сильно подвержен влиянию извне, более легко может кем-то управляться. Поэтому практически все структуры управления – рассудочные.

Рассудочный путь развития общества – тупиковый. Это путь постоянной борьбы, потому что рассудок совершенствуется и находит новые «лазейки» в законах и нормах. Жизнь никак не укладывается ни в какие рамки и поэтому требуется создание всё новых рассудочных систем, правил и законов, пытающихся охватить все стороны жизни. И каждая новая система, каждый эгрегор желает иметь своё место под солнцем, и вот уже начинается борьба между ними. Борьба идёт даже в такой духовной сфере, как религия.

**Мерой свободы является степень раскрытия Сердца!** Вот абсолютный критерий. Стремление к свободе должно идти через Сердце. А рассудочные люди, эгрегоры должны нести **ответственность**, причём тем большую, чем более высокую иерархическую ступень они занимают. Иначе возникает **вседозволенность**! Такие люди и эгрегоры становятся источником зла.

В иерархической, рассудочной системе малейшая ошибка наверху в нахождении грани между ответственностью и свободой приводит к большим трагедиям внизу. Гибнут люди, народы, цивилизации, планеты. Отсюда родилась и пословица: «Рыба гниёт с головы». Именно с **головы**!

И какой бы ни был «острый» и «глубокий» Ум, он в принципе не в силах осознать то, что просто ЗНАЕТ Сердце. Правда, Ум может приблизиться к тому объёму знаний, которым обладает Сердце – если он соединится со своим старшим братом – *Разумом*. Но только приближение, а не полное обладание!

Раз Ум – первый Ум. Разум – это вселенская духовная сила. Разумный человек – человек, соединивший свой Ум с вселенским Разумом. Существует понятие Высший Разум, многие объединяют его с понятием Бог. Но Бог есть Любовь!

Если есть Высший, следовательно, есть и низший. Именно в сфере Ума возможно иерархическое разделение. Но это разделение ни к чему хорошему не приводит и заведомо ставит человека на более низкую ступень. Каждый человек может соединить свой Ум с космическим Разумом и быть единым с ним. Но многие по своей воле ограничивают деятельность Ума своим мирком и не используют свой огромный, поистине космический потенциал.

Современные же системы образования дают знания, но не учат мудрости. Рассудочная система образования развивает память, и в меньшей степени – умение думать, и тем более не воспитывает единство Ума и Сердца. Почти вся система



образования построена на соперничестве, на поощрении тех, кто ведёт себя по правилам, кто больше запомнит знаний. Мудрых не жалуют в школе.

Беда не в самом Уме, без Ума человек не человек. Беда возникает тогда, когда Ум берёт верх над Сердцем, начинает главенствовать над человеком и управлять им. В этом случае рассудок стремится найти заменители истинным ощущениям, исходящим из Сердца. Он использует чувства и эмоции, опирающиеся не на любовь, а на страх, на гордыню, на волю. Рассудок пытается найти замену сердечным чувствам в искусстве, в литературе, в спорте, в различных зрелищах. Человек много читает, страстно увлекается живописью, музыкой. Рассудочному человеку трудно найти РАДОСТЬ ПРОСТО ОТ ЖИЗНИ, ему нужны более сильные средства. И чем мощнее рассудок, тем более сильные должны быть раздражители, заменяющие подавленное Сердце.

Одна из проблем, преследующих человечество, – это дух соперничества. Он пронизывает практически все сферы жизни – от детских игр, до соперничества государств. Стремление «завоевать» внимание женщины, получить лучшую оценку, собрать лучшую коллекцию, добиться результатов в спорте – всё это построено на желании самоутвердиться любым способом. А это происходит, когда нет внутренней гармонии.

В любом соревновании побеждает не гармоничный человек, а сильный (ловкий, умелый, умный, волевой, агрессивный) то есть, развивший одно-два своих качества лучше других. Рассудок устремляет человека к развитию силы, но стремиться быть сильным опасно. Поэтому и много грязи вокруг спорта, поэтому много искалеченных морально и физически спортсменов. Нужно стремиться быть не сильным, а мудрым!

Если же Ум наполнен любовью, то приходящая из других сфер самая негативная информация проходит своеобразный фильтр любви, растворяющий всё плохое и оставляющий зёрна Истины. Так рождается Мудрость! Поэтому следует Ум наполнять всё большей любовью, добротой к себе и близким, ко всем людям, к Природе, ко всему Миру. Таким образом «растворяются» различные комплексы, «зацепки», кармические проблемы.

Этим и объясняется, что добрый, любящий человек видит всё вокруг в соответствующем свете, и Мир ему несёт только добро и Истину. Подобное притягивает подобное. На этом же основано библейское выражение: «Царствие божие внутри вас есть», то есть если человек построил в себе царство любви, гармонии и доброты, то же самое будет и вокруг него. Таким образом, вокруг человека создаётся ПРОСТРАНСТВО ЛЮБВИ, растворяющее и преобразующее весь негатив в добро.

Многие Посвященные говорят о том, что дьявол находится в рассудке человека. Люди всю жизнь тратят на борьбу с «тёмными силами», видя их в других людях, в обстоятельствах, в различных эгрегорах. Для борьбы со злом создаются общества, церкви, религии, различные структуры. И эта борьба может быть бесконечной и прекратится только тогда, когда человек наведёт порядок в своём Уме и наладит гармоничные взаимоотношения с Сердцем и Эросом. Поистине, любой шаг нужно начинать с себя!

Рассудок боится раскрытия Сердца и всячески препятствует этому, быстро реагируя на любой его шаг и ставя на пути его раскрытия всё новые препятствия. Сердце хорошо раскрывается во взаимодействии с Красотой, но рассудок стремится и в это общение добавить ложку дёгтя. Например, человек выехал на природу – здесь бы и зазвучать Сердцу, но тут появляются алкоголь, «серьёзные разговоры», «забойная» музыка, охота...

Или, закончился спектакль, Душа переполнена чувствами, и ей необходимо пережить всё это, но рассудок и здесь желает показать – кто истинный хозяин человека. Он начинает обсуждать достоинства и недостатки, углубляется в детали, находит какие-то изъяны, критикует... И вот уже упущен важный момент душевного созерцания, освобождающего Сердце. Сердце снова помещается в клетку рассудка.

Ещё две тысячи лет назад Иисус сказал: «Да будут ваши слова: «Да», «Да», «Нет», «Нет», а всё остальное – от лукавого». Необходимо учиться слышать, наблюдать, чувствовать, ощущать, созерцать. Это исключительно важная часть работы Души, Сердца.

На мой взгляд, гордыня возникает при высокой степени власти Ума над человеком. По В. Далю «гордынный – тот, кто самого себя ставит выше прочих». Именно Ум рассуждает, оценивает и «расставляет всех по местам», а себя Ум всегда стремится поставить выше «прочих». Часто гордыню отождествляют с гордостью. Я считаю, что гордыню отличает от гордости более значительная власть Ума над Сердцем. Гордость проявляется в уверенности в себе. Очень многим людям не хватает гордости – они очень сильно унижены.

Гордость можно рассматривать как промежуточный этап между гордыней и *достоинством*. Достоинство – вот качество, ставящее всё в самом человеке и вокруг него на свои места *естественным* образом. **Достоинство – это значит, что в каждой ситуации, в любой момент времени человек достоин Мира и Мир достоин человека.**

Достоинство определяется соотношением внутреннего состояния человека с внешним: со всеми его действиями, словами, поступками. То есть, чем больше гармонии между внутренним и внешним состояниями человека, тем более он достоин того места, которое он занимает в семье и в обществе, тем сильнее чувство собственного достоинства. Но такая гармония с внешним Миром возможна при наличии внутренней гармонии. Такое состояние опять же приходит при наличии единства Ума, Сердца и Эроса, то есть, когда Ум наполнен любовью, Сердце – умное, а Эрос активен.

Когда же Ум и Сердце находятся в гармонии, а Эрос выпадает из альянса, то человек в своих действиях лишается мощной энергетической поддержки, и тогда уже звучит не **достоинство**, а **гордость** (зачастую бесплодная). Если человеком командует рассудок, то возникает **гордыня**. Когда угнетены Ум и (или) Эрос, то может возникнуть состояние **унижения**.

Исходя из этого, можно понять, почему человек попадает в ту или иную среду, в тот или иной коллектив и почему ему сложно адаптироваться к новым условиям. Чем гармоничнее человек внутри себя, чем на большей любви эта гармоничность основана, тем ему легче найти общий язык со всеми людьми и с любыми эгрегорами. **Человек и место его в обществе должны быть достойны друг друга!** Это и есть настоящее достоинство человека! Тогда будет и максимальная его отдача, и удовлетворённость жизнью. Это необходимое условие для счастья!

В подавляющем большинстве семей создаются невозможные условия для гармоничного развития ребёнка. Как правило, в семьях отсутствует пространство любви и поэтому Сердцу трудно раскрыть себя. А здесь ещё телевидение, переполненное насилием, компьютеры, соответствующая среда на улице... Ребёнок в такой атмосфере не может жить Сердцем, не может найти гармонию и пытается своим, ещё не развитым Умом, подстроиться под обстоятельства. Его Ум учится приспособливаться, лгать, хитрить, выкручиваться, то есть делать то, чего в принципе не может творить Сердце. Ум уже в детстве ищет рассудочные способы самоутверждения, то есть развивается искажённо.

Зачастую рассудок вносит дисгармонию уже в начале жизненного пути. Например, родители, руководствуясь соображениями рассудка, направляют своё чадо учиться в ими выбранный институт. Внутреннее состояние, призвание в этом решении занимают второстепенное место. Да и самому ребёнку и родителям трудно понять, что же ему действительно нужно, потому что он не смог в семье раскрыть себя и показать свои таланты. И вот человек учится, тратит огромные энергии и время на получение специальности, которая не соответствует его внутреннему состоянию. Таким образом, в жизнь выходит человек, которому изначально сложно быть достойным этой жизни. Как говорится, образование есть, а призвания нет.

Довольно часто бывают ситуации, когда человека через связи, за деньги (опять же опираясь на рассудок) поднимают на ту или иную иерархическую ступень власти. Но по внутреннему состоянию человек этого места недостойн. И тогда становится плохо окружающим, да и он сам создаёт себе значительные проблемы. Иногда человека выдвигают, опираясь на какое-то одно его качество: на ум, на знания, на профессионализм. Он может оказаться блестящим специалистом, но если он негармоничен, то может оказаться нечистым на руку, иметь пристрастие к алкоголю, к деньгам...

Нередко человек рассудком определяет престижность того или иного места в обществе и закрепляется в нём, подгоняя себя под него и останавливаясь в развитии. Через какое-то время это место теряет уже престижность, но человек привыкает к нему, не желает меняться и остаётся на этом месте, дожидаясь энергичного толчка Мира, стремящегося вывести человека на другой уровень.

Рассудок и высокое интуитивное творчество превратил в придумывание, в рационализаторство, в изобретательство всевозможных костылей для человека. Родилась наука, взявшая на себя роль создателя благ для человека ПО СВОЕМУ РАЗУМЕНИЮ. Рассудок уже давно, очень давно всё делает для себя: промышленность, транспорт, связь, средства для защиты и борьбы и так далее. Вот уже рассудок хочет воспроизводить человека искусственным путём и тем самым подменить Сердце и Эрос в самом великом творении – рождении человека. Таким образом, он всё более удаляется от Сердца, от использования его бесконечного потенциала.

Пока ребёнок мал, в нём редко проявляются жёсткие рассудочные слова и поступки – Сердце ещё контролирует ситуацию и, в основном, оно определяет путь ребёнка. На каком-то этапе развития ребёнка начинается форсированный рост Ума. Раскрытие Сердца начинает отставать и уже в юности этот разрыв может достигать значительной величины. Отсюда и определение этого возраста – «трудный возраст». Его характеризуют с одной стороны недостаточное раскрытие Сердца и с другой стороны – вырвавшийся вперёд, но неокрепший Ум, неадекватно реагирующий на ситуацию.

В системы воспитания и образования должны быть заложены такие формы и методы, которые одновременно развивают Ум и раскрывают Сердце. Чем более взаимосвязаны эти два процесса, тем удивительнее результат – «обычные» дети раскрывают таланты, «трудные» становятся гармоничными. Этим объясняется высокая эффективность работы широко известных педагогов. Там дети изучают предметы, находясь в добром общении друг с другом, с Природой и всё это происходит в пространстве любви, в котором Ум и Сердце развиваются естественно.

В оргазме, основанном на любви, достигается максимальная гармония, рождающая триединство Сердца, Ума и Эроса. То есть, оргазм – это состояние, основанное на глубочайшей внутренней гармонии. В частности, тантрические учения предлагают путь к Богу через энергии Эроса. Но чаще всего люди знают оргазм только как кратковременное состояние при сексуальных отношениях.

Через чистоту мыслей и чувств, через раскрытие всё большей любви и гармонии между Сердцем, Умом и Эросом необходимо стремиться к состоянию ПОСТОЯННОГО ОРГАЗМА, когда сам человек и всё вокруг наполняется величайшей гармонией любви, мудрости и творчества. Это удивительное состояние БЛАЖЕНСТВА необходимо распространить на всю жизнь. Известно состояние блаженства на почве религиозного экстаза, но если в этом состоянии не используются огромные энергии Эроса, то оно бесплодно и не является творящим. В этом случае невозможно создание Пары и творящей Троицы.

Сейчас преступность захлестнула страну. Причины ищут в экономических проблемах (но преступность не уменьшается и в богатых странах), в слабости государства (но и в тоталитарном государстве преступность не исчезает), в коррумпированности чиновников (но в мире нет ни одного государственного аппарата, где

бы чиновники не брали взятки). Конечно, все эти причины влияют на развитие преступности, но главная причина – дисгармония личности.

Дисгармоничный человек, не имея возможности реализовать себя, пытается утвердиться любым способом, вплоть до насилия, обмана, нарушения основ морали, нравственных принципов. Часть преступлений совершается под действием низменных чувств и желаний. Но наибольшее число преступлений совершает главенствующий рассудок, лишённый любви к людям и, по-настоящему, к себе. Поэтому *бороться* с преступностью малоэффективно – это борьба вечная. Необходимо устранять её главную причину – дисгармонию внутри человека.

Чтобы самоутвердиться в рассудочном обществе рассудочному человеку приходится использовать насилие в стремлении к власти и к богатству. Самоутверждение нужно рассудку, а не Сердцу! Личности необходимо гармоничное раскрытие всех качеств, а это возможно только на основе любви! Гармоничная личность мягко, без насилия, ЕСТЕСТВЕННО оказывается в той сфере жизнедеятельности, в тех слоях и структурах, которые она заслуживает по своему развитию.

Для самоутверждения рассудок использует ВОЛЮ. Рассудок говорит: «А как же без воли?» Да, конечно, чем более рассудочен человек, тем больше ему необходимо прикладывать воли для преодоления всех препятствий на пути. Ведь он, в этом случае, идёт по жизни не по пути гармонии, а туда, куда направляет его рассудок. «Как же быть, плыть по течению, быть безвольным?» – снова задаёт вопрос рассудок. ПЛЫТЬ ПО РЕКЕ ЖИЗНИ НУЖНО ТУДА, КУДА НЕОБХОДИМО, ОПРЕДЕЛЯЯ ПУТЬ МУДРОСТЬЮ И НЕ НАРУШАЯ ГАРМОНИЮ, А ТВОРЯ ЕЁ!

А что же заменит волю в этом случае? В гармонии Ума, Сердца и Эроса рождается СТРЕМЛЕНИЕ. Стремление, основанное на любви к себе, к людям, ко всему Миру рождает желание быть динамичным, творить добро и счастье для всех! В этом случае человек становится истинным творцом.

Ум без любви не может иметь истинной Веры и, следовательно, всегда испытывает страх. Страх – это также продукт рассудка. Страхи появляются там, где Ум выходит в неизведанное, туда, где недостаёт любви, то есть, делает шаги впереди Сердца. Ум не может без поддержки Сердца осознать всю глубину неизведанного, и поэтому испытывает страх. Апостол Иоанн говорил: «Боящийся лишён любви. В любви же нет страхов».

Ум, лишённый любви, не имеет фильтра, растворяющего различные «страшилки» подсознания, и человек вынужден напрямую взаимодействовать с тем, что идёт из других сфер сознания. Отсюда и проблемы со сном. Таким образом, лишённый любви рассудок, во сне и наяву расшатывает нервную систему, нарушает гармоничное взаимодействие всех органов и систем человека и, тем самым, порождает многие страдания тела.

Со страхами тесно связаны ТАЙНЫ. Всевозможные тайны – это тоже дети рассудка! Даже так называемые «сердечные тайны» на самом деле это опять рассудок пытается чувствам придать таинственность под давлением каких-то внешних обстоятельств: традиций, правил, законов, принципов. «Тайные знания», «Тайные учения» – там, где есть тайна, там ВСЕГДА присутствует недостаток истины! Согласитесь, будет нелепо звучать: «Тайная Мудрость»! Мудрость не может быть тайной, она всегда открыта, потому что мудрость основана на любви! В Сердце нет тайн от Мира, и у Мира нет тайн от Сердца. Общение Сердец происходит без тайн, с «открытой душой».

Наличие тайны в чём-то: в любой структуре, в учении, в религии, в человеке говорит об определённой власти Ума над Сердцем и, следовательно, о недостаточной истинности этого. Конечно, сейчас, в этом рассудочном мире трудно сразу отказаться от тайн. Существует множество сфер, где тайны пока необходимы: государственные тайны, тайны следствия, коммерческие тайны и так далее. Но чем больше в жизни будет

мудрости, любви, тем всё меньше будет тайн. Необходимо стремиться к отсутствию тайн, особенно во взаимоотношениях людей, в духовных сферах.

Какую-либо сферу жизни человека ни возьми, какое-либо его качество, – везде присутствуют следы властвующего рассудка. Не является исключением и тончайшее качество человека – ТАЛАНТ. Часто мы видим людей, раскрывших свой талант, но имеющих сложную, а зачастую трагическую судьбу. Другая крайность встречается ещё чаще – это нераскрытые («зарытые») таланты. Таких людей большинство в мире. И основную ответственность за это можно смело возложить на рассудок.

Каждый человек несёт в себе огромные и многочисленные таланты. Но из-за отсутствия гармонии в самом человеке, в семье, в обществе основная часть талантов губится ещё в детстве. Иногда какой-то из талантов прорывается. Талант, проявляющийся в чём-то одном, требует величайшего труда во всех остальных сферах жизни. Иначе талант будет развиваться **за счёт** них, и будет разрушать сферу жизни, а то и личность в целом. Зачастую мы видим подобное на примере жизни великих людей, а ещё больше примеров тех, кто загубил и талант, и личность.

Истинно великий велик не в одном, а во всех проявлениях жизни. В противном случае возникает жертвенность: человек жертвует полнотой жизни ради развития таланта, или приносит в жертву талант ради родителей, любви, семьи. Не нужно жертвовать! Человек может быть талантлив одновременно во всех сферах жизни, и такие примеры есть! Такое достигается опять же через внутреннюю гармонию Троицы в человеке. Наличие гармонии создаёт условия для безболезненного раскрытия многих талантов в человеке.

Можно много говорить о действиях рассудка в науке. Наука является детищем Ума и, в большей степени – рассудка. Именно через науку рассудок подвёл человека к стремлению всю Природу поместить в рамки чётко определённых законов. Не будем заглядывать глубоко в историю. Возьмём 17-й век, век Ньютона, когда в результате изучения простых, периодических систем (движение маятника, планет) стали определяться законы и распространяться на все явления жизни. Это неотъемлемое свойство рассудка, когда он простые закономерности переносит на более сложные системы и пытается их вогнать в известные ему рамки. Рассудок стремится найти универсальные законы, а любые законы применимы лишь к **локальным областям реальности!** И не нужно пытаться распространять их на саму жизнь. **УНИВЕРСАЛЬНЫХ ЗАКОНОВ НЕТ!** Если жизнь поместить в рамки любого, пусть самого божественного закона – она исчезнет! Это уже будет не жизнь, а программа развития, в которой не может быть ни свободы, ни творчества.

Традиционные науки уделяют основное внимание устойчивости, порядку. Они изучают, в основном, замкнутые системы и линейные отношения. Да, некоторые части Вселенной могут действовать как механизмы (и то только на первый взгляд). Но это замкнутые системы и они составляют, в лучшем случае, малую долю всего Мира. Большая же часть Вселенной – это открытые, в различной степени, системы. А наука до сих пор продолжает искать универсальные законы, с помощью которых можно было бы весь Мир превратить в хорошо изученную и предсказуемую схему. Были попытки найти «формулу любви», «философский камень», «единые космические законы» (в частности, герметические принципы)... Но всё это заканчивалось неудачей. Так и должно быть. **Любой закон всегда только часть жизни.**

Выше мы говорили о страхах. А теперь рассмотрим ситуацию, когда на человека надвигается какая-то проблема, создаётся какое-то напряжение, агрессия, возникает опасность. Как поведут себя в этой ситуации рассудок и мудрый Ум?

Рассудок видит опасность и начинает искать её источник, начинается поиск «врага». Как правило, в рассудке запрограммирован набор «врагов». Это могут быть родственники, коллеги, различные чиновники, правительство, президент, иноверцы, сатана... Рассудок начинает искать средства защиты от опасности или средства

нападения для упреждения её. Таким образом, рассудок выводит человека «на тропу войны»: заставляет развивать силу, накапливать средства защиты и нападения. Но вставший на путь борьбы должен всегда помнить, что на любую броню всегда найдётся снаряд и на любого агрессора появится победитель.

В лучшем случае рассудок пытается идти на переговоры, на компромиссы и убедить другую сторону в неправильности намерений, в ненужности применения силы. Не всегда это удаётся, а если удаётся, то на короткое время. Такой мир бывает хрупким и требует к себе постоянного внимания, непрерывных усилий по поддержанию равновесия на лезвии бритвы жизни. Для поддержания неустойчивого равновесия рассудок создаёт большое количество различных систем, эгрегоров. Их тысячи, объединяющих различные группы людей и народы. Но мир не становится от этого лучше.

Когда эти методы не помогают рассудку найти решение в сложной жизненной ситуации и человек оказывается в критическом положении, он начинает искать защитников на стороне, идёт на поклон к более сильному и таким образом становится чьим-то слугой. Человек, имеющий в себе всё необходимое для решения ЛЮБОЙ задачи, становится рабом какой-то структуры, земного или небесного эгрегора. На этом принципе основаны и религии.

Иногда, в критической ситуации, у человека вырывается из души вопль боли и страданий, нежелание подчиниться обстоятельствам. В нём может прозвучать, что он ЧЕЛОВЕК! Вот тогда начинается пробуждение Сердца, которое начинает выходить из оков рассудка и прорываться наружу, в жизнь человека. Вот здесь уже возможны радикальные изменения в жизни, потому что любовь наполняет рассудок, и он уже начинает действовать по-другому.

И человек понимает, что в каждой проблеме, в любой опасности, в самом большом зле ВСЕГДА ЕСТЬ ДОБРО. Хоть капля добра, но обязательно присутствует. В этом случае Сердце начинает общаться с добром. То есть, не рассудок идёт впереди, ломая преграды непонимания, а Сердце налаживает тёплый, любящий канал взаимоотношений, в котором нет непонимания и тем более противодействия. И тогда Уму легче подобрать слова-ключи, открывающие двери проблемы. Налаженный контакт от Сердца к Сердцу переводит проблему в задачу, противника в товарища, зло в добро.

И вот это добро, что есть в каждой проблеме, в каждом зле, от общения с Сердцем стремится увеличиваться, желает преобразоваться в ещё большее добро. И это добро становится сотрудником человека в решении самой проблемы и в устранении зла.

Согласие Ума и Сердца позволяет задействовать огромные энергии Эроса для решения всех возникающих задач. Таким образом, путь гармонии Ума, Сердца и Эроса позволяет человеку совершенно по-другому реагировать на возникшую проблему и начинается уже иная жизнь.

Часто встречаются люди, у которых раскрыто Сердце, развит Ум, активен Эрос, но между ними нет согласия и взаимопонимания. У такого человека нет постоянства ни в чём. Он противоречит самому себе в мыслях, чувствах, поступках. В одних ситуациях он поступает неразумно, безрассудно, совершает очевидную глупость, подчиняясь порыву чувств. В других случаях, где требуется чуткость, тонкие проявления чувств, он наоборот, рассудочен и равнодушен, действует «по плану».

Отсутствие согласия внутри Троицы человека говорит, в первую очередь, о том, что нет достаточной любви к себе. Любовь к себе и является той объединяющей силой, которая согласует взаимодействие Ума, Сердца и Эроса. При недостаточном раскрытии Сердца любовь к себе будет направлена внутрь человека, делая его закрытой системой и превращая его в эгоистическую натуру. Глубокий Ум понимает опасность эгоизма и борется с ним наиболее эффективным методом, на его взгляд, – запретом на любовь к себе.

В нашей стране воспитывали любовь к родине (подразумевая государство), к партии и вождям, к труду, но только не к себе! Религии также уводят человека от любви к себе, называя себялюбие грехом, тем самым, отрицая любые шаги на этом пути.

Необходимо учиться любить себя – это важнейший элемент внутренней гармонии, достоинства человека.

«Что такое хорошо и что такое плохо» – вот ещё одна программа, закрепляющая главенство рассудка. Рассудок однозначно берёт на себя роль судьи в определении этого тончайшего и глубочайшего вопроса: хорошо – плохо, добро – зло. Иногда он допускает относительность этих понятий, но опять же и здесь пытается установить нормы и правила. Оценочный подход ко всем проявлениям жизни – это цементирующее средство иерархического принципа.

Условное оценочное отношение к человеку вообще характерно для рассудочной культуры и оно вбивается в сознание ребёнка и взрослого на всех этапах жизни. Часто можно услышать от родителей: «Будешь хорошим, я буду тебя любить, будешь поступать плохо – любить не буду». Не так ли поступают и боги с человеком?

Если же ребёнок растёт в атмосфере любви родителей (в первую очередь не к нему, а между родителями!), то происходит естественное, гармоничное развитие Ума, Сердца и Эроса. Эти центры развиваются во взаимосвязи друг с другом и без насилия друг над другом. И тогда в жизнь выходит гармоничный человек, в котором уже звучит мудрость.

На Земле нет такой религии и церкви, которая ставила бы своей задачей создание счастливой Пары. Многие из них говорят о семье, о счастье, но их понимание семьи и счастья несёт заблуждения и поэтому не даёт необходимого результата. Любая религия и церковь в принципе не может сотворить даже одну Пару, так как она ОБЯЗАТЕЛЬНО ВВОДИТ В НЕЁ ТРЕТЬЕГО: Учителя, Пророка, Бога, заставляя любить этого третьего сильнее ближнего своего, сильнее себя. А это уже треугольник или многоугольник, но не Пара!

Религиозным эгрегорам нужны страдающие, просящие люди и, что особенно прискорбно, зачастую они проповедуют страдания в качестве необходимого этапа на духовном пути. Ещё один важный фактор, мешающий религиям привести людей к счастью, это проповедование «страха господнего». Воспитание боязни перед Богом, страха перед небесными силами – это важная часть любой иерархической системы. Религии удерживают паству, пугая адом, концом света, судом божьим... А боящийся несовершенен в любви.

Религии не могут сделать человека счастливым и НЕ ЖЕЛАЮТ этого. Поэтому они не ставят задачу помочь человеку сотворить счастье здесь, на Земле, а призывают стремиться к счастью в другом мире, предлагая свои услуги по доставке туда души.

Для истинной Пары гармоничных и постоянно раскрывающих себя мужчины и женщины, Бог есть любовь, рождаемая их сердцами. Их любовь и счастье распространяется вокруг всё дальше и дальше, наполняя радостью жизни семью, род, народ, человечество, Космос. Для такой Пары посредники с Богом не нужны!

Существует мнение, что спасителями Земли являются духовные люди, Учителя, Посвящённые, святые... Да, эти люди оставили заметный след в истории народов. Зачастую они сгорали как свечи, вызывая на себя огонь зла, вступая с ним в борьбу. Необходимо понять, чем более духовный человек включается в БОРЬБУ со злом, тем большее зло он может породить в Мире. Истинная духовность определяется степенью гармонии Троицы внутри человека. А такая гармония не приемлет борьбу ни в каком виде! Там, где звучит даже слово «борьба», там, значит, руководит рассудок.

Многие великие Учителя и святые достигли гармонии Ума и Сердца, много мудрости прозвучало из их уст. Но почему не столь действенна их мудрость? Дело в том, что часто в этой мудрости не хватало энергии Эроса и поэтому их мудрость не утверждена жизнью. Эти люди, как правило, шли путём одиночек, они не создали счастливую Пару и не сотворили Троицу. Поэтому их учения, их мудрость оказались востребованы в основном теми, кто идёт таким же путём одиночек, оторванных от реальной жизни.

Чтобы не стать одним из таких людей, нужно всегда помнить, что:

- другим людям можно дать только то, что имеешь сам. Сотвори своё здоровье, счастье своей семьи, своего рода, помоги в этом друзьям – расширь сферу счастливой жизни;
- решить эти задачи можно только сотворив гармонию в себе, и тогда не будет зависимости от внешней идеи. Гармоничный человек – самодостаточный человек, и ему не нужны внешние костыли;
- та или иная идея хороша не сама по себе, а лишь в отношении к конкретной ситуации. Необходимо движение не от идеи к жизни, а от жизни к идее. Идея должна вырасти из жизни. **Жизнь всегда богаче любой идеи!**

Вокруг мы видим множество продуктов Ума, и большинство из них поставлены с ног на голову! Например, деньги из инструмента превратились в хозяина над человеком. Сейчас жизнью на Земле руководят банки, глобальные финансовые системы. Государственные структуры, призванные быть помощниками человека, взяли власть над ним и сделали человека частью государственной машины. Чиновничий аппарат, армия, силовые структуры занимают главные позиции в государстве и в бюджетах всех стран. То есть, государство, созданное вроде бы для человека, в первую очередь решает свои задачи: себя защищает от внешних врагов, себя охраняет от своего же гражданина. В то же время государство использует человека так, как оно считает нужным: заставляет трудиться там, где оно считает необходимым, использует в качестве пушечного мяса, кормит соответствующей идеологией... Монстр-государство – яркий аналог самого рассудка, который так же ведёт себя и в человеке.

Церковь, призванная быть помощником человека в тончайших духовных сферах, под влиянием рассудка стала мощной структурированной организацией, имеющей наибольшую частную собственность в стране. Она имеет собственную службу безопасности, занимается бизнесом, используя льготы в налогообложении, ввезла в Россию огромное количество табачных и виноводочных изделий. Всё это можно объяснить преобладанием рассудка над Сердцем там, где всё должно способствовать раскрытию Сердца.

Существуют эгрегоры, желающие иметь власть над Сердцем каждого человека, всех народов и Земли в целом. И поэтому издревле идёт целенаправленная компания по заключению Сердца в различные рамки. Один из способов взять власть над Сердцем – развить рассудок и заключить человека в иерархическую структуру. Наиболее универсальными способами являются государство и религия. На людскую волюницу накидывают узды правления. Человека силой или посулами загоняют в иерархическое стойло и постепенно делают его всё более управляемым. В рассудок вкладывались программы смирения, терпения, страха наказания. «Раб божий», «Власть от бога», «Царь – помазанник божий» и тому подобные слова веками вбивались в сознание человека.

Многие народы легко приняли государственность и соответствующие религии. В России же всё было не так просто. Все властные и религиозные структуры постоянно испытывали на себе влияние глубочайшей самобытности, основанной на изначальном стремлении к гармонии Ума, Сердца и Эроса. У нас всегда всё было «не как у них». Любые попытки рассудка взять власть над сердцем встречали сильное сопротивление. Пётр 1 жесточайшими мерами попытался искоренить препятствия на пути рассудка, но до конца, к счастью, ему это не удалось. А Сердца людей и Сердце России испытывали огромные страдания под всё нарастающим давлением рассудка. Много крови пролилось из этих сердец. Великие страдания измучили Россию.

Сегодня Россия одна из немногих стран, где рассудок не взял окончательно власть над Сердцем. В западных странах рассудок уже давно главенствует и стремится организовать идеальный государственный порядок. В этих странах существуют сложнейшие государственные институты, стремящиеся учитывать все потребности человека. Государство посредством конституций, законов, традиций, правил стремится охватить все сферы жизни человека. Оно максимально гибко (в рамках рассудка) и



быстро реагирует на желания людей, выдавая рассудочным людям рассудочные решения. И действительно, в некоторых странах Запада найдены компромиссные решения между государством и человеком, между Умом и Сердцем, но гармонии между ними всё-таки нет. Многие россияне, измученные страданиями, зачастую с вожделением смотрят на Запад, но, оказавшись там, далеко не все находят душевное равновесие.

Русскую душу до сих пор никакие государственные строи не смогли охватить и взять под контроль. Поистине, УМОМ Россию не понять... В России люди вообще значительно меньше зависят от государства, чем думает само государство. Государство в России чаще всего МЕШАЛО ЛЮДЯМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО! Государство устраивало войны, вводило продразвёрстку, принудительную коллективизацию, организовывало плановую экономику – всё безрезультатно. Невозможно технократической подменой реального мира, «экономическим механизмом» охватить всю жизнь человека с открытым сердцем. Невозможно, например, с помощью теорем Евклидовой геометрии решать задачи геометрии Лобачевского. А разница в восприятии Мира между рассудком и Сердцем значительно большая.

Мощная борьба шла и с Эросом. Ведь мощные энергии Эроса подпитывали Сердце, пробуждали любовь. В России использовались различные методы – от религиозных догматов и «Домостроя» до партийных лозунгов «Любовь – это проститутка империализма». Больших успехов добилось государство через спаивание народа. С помощью алкоголя решается много задач, в том числе и ослабление всей Троицы.

Что же необходимо России? От государственного устройства в настоящее время отказаться нельзя. В то же время все известные формы государственности не могут быть просто перенесены на российскую почву. Как сказал один финансист: «Россия должна быть самой либеральной из либеральных стран. Потому что здесь любой запрет традиционно вызывает напряжение и желание любым путём обойти его». В России должно быть построено открытое общество, аналога которому нет.

Для реализации этой задачи нужны люди, имеющие максимальную внутреннюю гармонию Ума, Сердца и Эроса. Особенно это качество необходимо иметь тем, кто занимает высокую ступень в государственной иерархии. И чем выше эта ступень, тем более глубокая гармония должна быть в людях, находящихся на ней. Такой гармоничный человек создаст вокруг себя и соответствующее окружение, и волна гармонии будет распространяться дальше. Гармоничные люди составляют гармоничные планы, принимают гармоничные законы, издают гармоничные указы, которые делают жизнь более гармоничной, а следовательно, более счастливой. Но такие люди не могут появиться откуда-то со стороны. Следовательно, каждому человеку нужно на своём месте, в семье и в обществе творить маленькую и большую гармонию.

Любая иерархия (пирамидальная структура власти) – это дитя рассудка. И иерархический принцип – не единственный и не лучший способ построения взаимодействий. В настоящее время иерархии с разной степенью рассудочности охватили все сферы жизни, и отказаться от них в одночасье нельзя – наступит хаос. В то же время необходимо осознать, что иерархический путь – это ТУПИКОВЫЙ ПУТЬ, в лучшем случае это циклический путь, хождение по кругу.

Рассудок создаёт иерархии, делает человека частью этих иерархий, а затем придумывает различные методы и схемы, помогающие выживать в этих структурах. Создана наука управления, изучающая и обучающая человека взаимодействовать в этих структурах, продвигаться по ступеням иерархической лестницы. Огромный труд миллионов наиболее способных умов используется в поиске оптимальных путей в лабиринтах иерархий.

В этот сизифов труд втянуты многие науки: от математики и кибернетики, до психологии и философии. Но такие действия, использующие мощный рассудок, ещё более усложняют и укрепляют эти рассудочные эгрегоры. И человек ещё более теряется в этих эгрегорах, становится их придатком, винтиком сложнейшего рассудочного механизма.

Людей **расставляют** по иерархическим ячейкам, «по науке» определяют его предназначение и учат переходить из ячейки в ячейку. В лучшем случае человеку помогают раскрывать *специфические* качества, необходимые для адаптации в определённых ячейках и продвижению внутри эгрегора. Но образованный таким образом человек, оказывается в сложном положении, когда попадает в другой эгрегор, с другими законами, с иным мировоззрением. И снова человека учат *приспосабливаться* уже к другой структуре. И на всё это человек тратит лучшие, самые творческие годы своей жизни.

Чем больше эгрегор, тем менее заметен в нём отдельный человек. Рассудок, поднимаясь по рассудочной иерархической лестнице, расширяет свой горизонт, но всё более удаляется от нижних ступеней, где находится наибольшее число людей. С «высоты положения» отдельные люди превращаются в «народ», «массы», «толпу», «охлос»... Такой взгляд подпитывает в человеке определённые качества, которые ставят его *над людьми*, и делают его менее человечным. Человек становится неотъемлемой частью эгрегора и всё более зависимым от него. Не зря говорят, что испытание властью самое сложное и только единицы выдерживают его.

Сердце же, чем более оно раскрывается, тем более оно светит теплее и обнимает своей любовью всё больше людей, независимо от их положения! Раскрывающееся Сердце входит во взаимодействие со всё большим количеством Сердец, не поднимаясь над ними!

Один из самых больших недостатков иерархического построения взаимоотношений – это то, что наличие малейшего изъяна, заблуждения у стоящего наверху по иерархической лестнице, порождает огромные проблемы у находящихся внизу. Сколько загублено судеб из-за этого. Сколько погибло народов и цивилизаций...

Нужно снять с пьедестала иерархический принцип и ПОСТЕПЕННО смягчать, оживлять жёсткие эгрегоры, преобразовывая их в более человечные, живые, естественные. Человеку нужно идти по принципиально иному пути – ТВОРИТЬ ГАРМОНИЮ В САМОМ СЕБЕ, ОПИРАЯСЬ НА ЛЮБОВЬ! А, будучи гармоничным внутри, человек будет *преобразовывать* те эгрегоры, с которыми он входит во взаимодействие, и они также будут становиться всё более гармоничными.

Когда встречаются мужчина и женщина и создают Пару, то их влияние на Мир увеличивается не вдвое, а в десятки, в тысячи, а то и в миллионы раз! Потому что в активное действие включаются сердца и Эрос! Через оргазм проявляются энергии ещё более глубокие и более мощные, чем ядерные. Поэтому и говорится: «Когда двое в мире и согласии, находясь под одной крышей, скажут горе: «переместись!» – Она переместится!» Действительно, возможности Пары, находящейся в любви и согласии – безграничны!

И вот, такая Пара распространяет своё счастье, свою любовь на своих близких, на друзей, на знакомых; энергетически, своими вибрациями, силой своих мыслей и чувств оказывает положительное влияние на события в городе, регионе, стране, на планете; эта Пара взаимодействует с тонкими планами всей Вселенной. И всё, чего касается их любовь, – всё преображается, освещается, наполняется добротой и любовью. Под влиянием одной Пары может происходить преображение всей Вселенной! Когда гармоничная Пара совершает АКТ ТВОРЕНИЯ – рождает ребёнка, происходит новый скачок в их влиянии на Мир.

Главенство рассудка в женщине – самая большая проблема как самой женщины, так и жизни в целом. Умная, но лишённая любви женщина – это огромная беда для неё самой и для окружающих её людей. Женщина, самой Природой предназначенная для принесения в Мир любви, для творения Пространства Любви, даёт власть рассудку и становится монстром, ломающим судьбы мужчин, своих детей и последующих поколений. Умных женщин много, а вот мудрых пока ещё мало.

В этой главе много критики в адрес рассудка. Это сделано специально для того, чтобы обратить внимание читателей на эту, на мой взгляд, самую сложную проблему современного человечества. Заканчивая главу, я скажу несколько слов в защиту Ума.

Зачастую, особенно после сорока лет, люди перестают серьёзно заниматься Умом. Они его не тренируют, не учат, не питают, не развивают, а наоборот, притупляют телевидением, бульварным чтением, поп-музыкой, тупыми зрелищами, алкоголем, пассивным отдыхом, ленью. Люди с удовольствием передают право думать за них кому-то другому – начальнику, руководителю, лидеру, религии, государству. Ум – величайший творческий инструмент, о нём необходимо заботиться, его нужно развивать и наполнять его любовью.

Сейчас общество находится в таком состоянии, что без многих норм, правил и законов, без оценки, анализа и рассуждений большинство сфер жизни может превратиться в хаос. Рассудок уже столько нагородил, что без его помощи часто невозможно разобраться в лабиринтах построенной им матрицы. Естественно, в одночасье отказаться от услуг рассудка невозможно. Но «очеловечивать» его построения можно и нужно! И человек, построивший в себе гармонию Троицы, делает это легко, даже только своим присутствием.

Рассудку необходимо понять, что потеря власти над Сердцем не означает именно потерю чего-то! Наоборот, как ни парадоксально, уход с властвующих позиций и всё большая гармония с Сердцем и Эросом даёт ему огромные преимущества! Эта гармония начинает распространяться вокруг. Он становится Умом и может объединиться с Вселенским Разумом. Отпадает необходимость тратить время и энергию на борьбу, на защиту, на поиск компромиссов, на сложный анализ и синтез (далеко не совершенный и поэтому со множеством ошибок), на исправление своих ошибок. Прекращается бесконечная внутренняя борьба.

В согласии со своими партнёрами Ум получает огромный источник энергии и значительно большие возможности развиваться и совершенствоваться. Мудрое использование энергии Эроса увеличивает значение и силу мысли и слова. То есть, гармоничное состояние всех центров человека позволяет выйти на другой, качественно более высокий уровень взаимодействия с Миром.

Во всех мыслях, словах, делах, должно присутствовать Сердце, как и в чувствах и эмоциях – Ум. И такое НЕРАЗДЕЛЁННОЕ СОСТОЯНИЕ Ума и Сердца является МУДРОСТЬЮ.

Как же раскрыть Сердце? На Востоке говорят: «Истина написана на дне сосуда, а рябь на поверхности воды в сосуде – твои мысли. Останови мысли и прочтёшь истину». Это призыв слушать Сердце. Необходимо **осознать** роль и значение Сердца. Нужно **прислушиваться** к Сердцу, **учиться слышать** его. Надо всё больше и больше **доверять** Сердцу. И обязательно присутствие действия: **делать дела любви, говорить слова любви, творить мысли любви**. И Сердце будет всё более открываться!

Приведу вопросы из книги Нила Доналда Уолша. Задумайтесь над ними. «Когда ты в последний раз чувствовал, как твоя душа *выражает* себя? Когда в последний раз ты плакал от радости? Писал стихи? Сочинял музыку? Танцевал под дождём? Пёк пирог? Рисовал что-нибудь? Чинил что-нибудь сломанное? Целовал ребёнка? Подносил кошку к лицу? Лазил по горам? Плавал голым? Гулял на восходе солнца? Беседовал до зари? Занимался часами любовью... на пляже, в лесу? Общался с природой? Искал Бога? Когда последний раз ты сидел один в тишине, путешествуя по глубинам своего существа? Когда в последний раз ты говорил «привет» своей душе?»

Постарайтесь как можно чаще отвечать на эти вопросы положительно!

Внимательно вслушайтесь в звучание слова «настроиться» – НАС ТРОИЦА! Человек настроился и в нём объединилась, гармонично зазвучала его Троица: Ум, Сердце, Эрос. И тогда у него всё получается, всё происходит легко и просто. То есть, гармония его внутренней Троицы творит гармонию внешнюю и человек живёт счастливо!

## ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА ОШИБКУ

Не стоит бояться совершить ошибку. Поиск верных шагов – это и есть творчество. И в этом поиске могут возникать ошибки. Но, почему ошибку считают грехом? («Грех» в переводе с греческого означает ошибку, промах). Потому что Творец ошибок не делает! Каждый его шаг, каждое действие безошибочно! Именно так может и должен жить человек. А такая жизнь возможна в любви и мудрости. Вот тогда каждый шаг безошибочен, и тогда нет греха.

А пока Любви и мудрости недостаточно, ошибки неизбежны, и не стоит их бояться. Иначе можно остановиться в своём развитии и стать биороботом, живущим по безошибочным программам. Но совершая ошибки, желательно не повторять их дважды, тем более – трижды, что зачастую происходит и приводит к проблемам и страданиям. Нужно учиться именно этому – не повторять ошибок. Мир любит человека и на первую ошибку реагирует мягко, помогая человеку осознать и исправить её. Мир желает, чтобы человек проявил свою суть Творца и всячески помогает ему в этом, советуя и подсказывая.

Нередко одни учат других делать *правильные* шаги по жизни. А по чьим правилам они правильные? Следование чужим правилам делает человека неуверенным, рождает страхи. Из-за боязни «впасть в грех» человек может остановиться в своём развитии, но с другой стороны, такая помощь иногда бывает просто необходимой. Здесь очень важна форма помощи: без давления, без навязывания, без подчинения. Поэтому учительство – исключительно важная и сложная форма взаимоотношений.

Жизнь – это великое таинство, и охватить умом её всю невозможно. «Всё позволено, и ничто не ведёт ко злу, если сохранена внутренняя гармония и любовь к себе и своему окружающему». Так говорится в Послании «Небеса о Земле». И если возникает сомнение по поводу того или иного действия, то спросите, как поступила бы Любовь?

Не нужно подстраиваться под кого бы то ни было, под какие-то обстоятельства. Не нужно снижать свой уровень Любви. Всегда, в любой ситуации нужно помнить о Себе, и оставаться верным Себе. Это и есть поиск истины. И на этом пути нужно уметь рисковать. Делать ошибки – это значит рисковать. И этот путь индивидуален. Конечно, неплохо исследовать чужие ошибки, но без совершения своих всё равно не обойтись.

Можно быть *творческим* человеком, а можно быть *реагирующим*. То есть, творчески подходить к каждой ситуации, искать новые ходы или жить простой реакцией на происходящие события. Многие так и живут, «пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Прямо в точку! О Боге, о пути к себе человек, чаще всего вспоминает, когда ему становится плохо. Это и есть жизнь человека реагирующего.

А в каждом человеке заложен интерес и стремление к новому. Это в божественной сути его. Именно поэтому Бог проявил Себя в этом Мире, стал творить, создал Творение. Бог всегда нов! И это в полной мере относится к человеку. Что же мешает человеку быть творцом и находиться в постоянном поиске? В первую очередь – страхи. Страх шагнуть за горизонт, выйти за пределы известного.

Тем не менее, стремление к новому прорывается в человеке, но при искажённом понимании Мира выливается в покупку новой машины, в поиск нового объекта любви, новых условий комфорта, новых развлечений, расширение новых финансовых горизонтов. «Пощекотав нервы» различными заменителями, человек компенсирует своё стремление к собственному росту, к раскрытию своей сути. Но такие ошибки закладывают кармические, причинно-следственные долги, которые могут накапливаться и превращаться в реальные долги. Старение организма и болезни – это одно из следствий накопления различных долгов.

Последствия тех ошибок, которые напрягли Мир и оставили кармический след, быстрее всего устраняет путь к Себе. Каждый шаг к своей сути снимает целый пласт долгов. Происходит как бы расчёт более высокой монетой, не бумажными деньгами, а золотом.

На самом деле путь к Себе не такой уж сложный, и каждый может его совершить, было бы только стремление. Зачастую в материальном мире человек прилагает значительно больше усилий на шаги, противоречащие эволюции. Идти от Себя, против потока Вселенной куда сложнее!

Стать творцом своей жизни можно, двигаясь к познанию и раскрытию Себя. И здесь не следует бояться рисковать и ошибиться. Открытие новой своей глубины с лихвой перекроет и устранил все шероховатости ошибок. Ведь в этом случае открывается новое состояние Любви. А чем сильнее Любовь, тем меньше страхов, тем меньше ошибок.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

**Чтобы изменить что-то в этом Море,  
нужно взять за это ответственность**

Какие ощущения возникли у Вас при прочтении слова «ответственность»? Если внутри хоть незначительно шевельнулось что-то неприятное, появилось негативное отношение к этому качеству, значит, Вам следует более глубоко изучить этот вопрос. Отрицательное отношение к ответственности показывает ущербность личности. А она не хочет показать свою неполноценность и старается уйти от ответственности, переложить на кого-то другого, искать причину проблемы не в себе.

Поэтому, одним из самых трудных шагов на пути к Себе является умение брать ответственность на себя, причём не в отдельных, а во всех без исключения сферах жизни. Это показатель зрелости личности, это показатель мудрости.

Некоторые научились быть ответственными в деловых и финансовых вопросах, хотя это тоже не просто, и считают себя ответственными людьми. Кто-то ответственен за своих детей, за семью и это становится критерием ответственности человека. Не надо хитрить и обманывать себя. Ответственный человек ответственен за всё, что происходит с ним самим и вокруг. В первую очередь человеку сложнее всего взять ответственность за себя. Быть здоровым и счастливым – это *необходимое* условие ответственного человека. Вот уровень истинной ответственности!

Всё начинается с себя. Только счастливый человек может дать счастье своим детям – вот критерий ответственности за своих детей. А часто родители пределом своей ответственности считают обеспечение детей материальными средствами и получение ими образования. А это, на самом деле, очень мало. Помочь ребёнку стать Человеком и на этой основе быть счастливым – вот истинная ответственность родителей.

Хотите быть здоровыми – возьмите ответственность за себя, за своё тело. Начните его уважать, любить, заботиться о нём, и в нём начнут происходить позитивные перемены. Это же относится и ко всем качествам. Нужно быть ответственным за все свои качества и в первую очередь за основное – за Любовь! Быть ответственным за

проявление своей любви – это высшая ответственность человека. Здесь Любовь и ответственность сливаются в одно.

То же самое относится к любой другой сфере жизни, к любому человеку, взаимодействующему с Вами, к любому событию, где бы оно ни происходило. Чтобы что-то изменить, нужно это ввести в своё пространство и взять за это ответственность.

Быть ответственным за что-то – это значит:

- осознать взаимосвязь себя с данным человеком, ситуацией, событием. Пусть даже эта связь будет тоньше волоса, но она есть, и её надо найти;
- найти причины происшедшего в себе, а они обязательно есть, иначе это Вас не коснулось бы;
- отнестись с уважением и любовью к данному событию, к человеку, к ситуации;
- определить свою позицию по отношению к этому, основанную на самых глубоких человеческих качествах.

Пока Вы будете считать, что есть кто-то (начальник, президент, Бог), кто за Вас решает все вопросы, Вы ничего не сможете изменить в своей жизни. Передавая кому-то права на себя, Вы лишаете себя возможности изменить что-либо.

Чувство ответственности напрямую связано с глубочайшим пониманием того, что **мы все – одно**. Ведь Вы не можете сказать, что Вы не ответственны за свою руку, голову, любую часть себя. Так и с Миром в целом. И если уж Вы появились в этом Мире, то Вы ответственны за него, это Ваш Мир и Вы имеете полное право изменять его. И не потому, что Мир был плох до Вашего появления, а потому, что есть Вы, и Ваше видение Мира может быть иным. Вы реализуете себя в этом Мире через взаимодействие с ним, через изменение его.

Почувствуйте глубочайшую личную ответственность за Мир. И Вы измените его! А сейчас Мир есть такой, какой он есть, благодаря Вам, благодаря тому, что Вы делаете или не делаете. И соответственно, Ваша личная жизнь – именно такая, какой вы её *выбрали*, какой вы её сделали.

Нил Доналд Уолш пишет: «Вы все являетесь первопричиной существующих условий, в которых у грабителя возникает желание или, лучше сказать, внушённая потребность грабить. Вы все создали такое сознание, которое делает изнасилование возможным. Только увидев *в самом себе* то, что рождает преступление, ты начинаешь, наконец, исправлять условия, в которых всё это могло появиться».

Накормите своих бедных, позвольте своим нищим обрести достоинство. Обеспечьте равные возможности тем из вас, кто менее удачлив. Положите конец тем предубеждениям, которые держат массы на уровне злой толпы, почти не надеющейся на лучшее завтра. Отмените свои бессмысленные табу и ограничения, связанные с сексуальной энергией, и помогите другим действительно понять, какое это чудо, направлять её в нужное русло. Сделайте *это*, и вы значительно продвинетесь к тому, чтобы покончить с грабежом и насилием навсегда».

Чтобы быть свободным и не зависеть от случайностей, нужно включать в сферу своей ответственности как можно большее пространство. А уж то пространство, в котором существуешь, и с которым непосредственно взаимодействуешь – тем более! И чем глубже понимание этого пространства, чем больше мера ответственности, уважения и любви к нему, тем меньше проблем и неприятных случайностей можно от него ожидать, тем больше любви и радости Вы получите от этого пространства.

Например, собираетесь поехать в какую-то страну. Постарайтесь проникнуться уважением к ней, изучить её историю и сегодняшний день, разобраться в происходящих там процессах, правильно сформулировать круг задач своей поездки (даже простой отдых несёт в себе более глубокие задачи), в том числе понять сверхзадачу. В этом

случае поездки будет очень эффективной, приятной и без отрицательных последствий. Многие, не осознавая этого, из «простой» туристической поездки привозят проблемы.

Проявлению истинной ответственности мешают многие страхи, и в первую очередь, страх перед новым и неизведанным. Не бояться нового, ведь Бог всегда нов! У нас есть ориентир. Принижение ответственности за свою жизнь приводит человека-творца к позиции выживания.

Самый первый шаг к истинной ответственности – быть честным с самим собой. Честность – наилучшая политика, так гласит древняя мудрость. Насколько человек честен, настолько он и ответственен. Вот ещё один показатель ответственности. Ложь, а значит и безответственность, обходится очень и очень дорого: разводы, поломанные судьбы, порванные дружеские отношения, проблемы в коллективах, конфликтные ситуации на уровне людей и государств.

В этой небольшой главе мы только прикоснулись к этому важному вопросу – ответственности. Но даже это небольшое прикосновение показывает, насколько важна ответственность для того, чтобы быть самим собой. Принятие полной ответственности позволяет наладить постоянную связь со своей Душой. А это, в свою очередь, облегчает саму жизнь. На первый взгляд парадокс, но именно принятие полной ответственности делает жизнь истинно счастливой.

Осознание своей ответственности за всё, происходящее в этом Море – это величайший шаг человека! Человек становится Богом, когда он принимает всю ответственность за происходящее. Это очень важный шаг к Себе, к Любви, к своему Богу. Потому что ответственность является неотъемлемой частью Любви.

## **ЛУЧШАЯ МОЛИТВА – СОСТОЯНИЕ ЛЮБВИ**

Это удивительно простая и, одновременно, исключительно ёмкая фраза, объясняющая истинные взаимоотношения человека и Бога, понятие Веры и смысл жизни! Возможно, что впервые высказал её кто-то очень давно, но я прочитал её у Сергея Николаевича Лазарева, за что благодарен ему. Всё остальное – различные канонические молитвы разных религий, мантры, веления и настрои различных учений, медитации – это только ПУТЬ к этой лучшей молитве, ПУТЬ К СОСТОЯНИЮ ЛЮБВИ!

Молитва занимает в жизни многих людей значительное место, поэтому я хочу более глубоко обратить внимание на эту часть духовной жизни. В своих постижениях истины я использовал практически все формы молитв и медитаций. Руководствуясь словами Христа: «Не останавливайся, и не оглядывайся!», – я постоянно нахожусь в поиске. Думаю, что именно это позволило мне за сравнительно короткое время добиться серьёзных результатов на своём пути.

Молитва может стать школой любви, но, к сожалению, это происходит не часто. Обычно молитву используют для определённых духовных постижений, для исцеления и решения своих конкретных проблем, а иногда, просто отдавая дань моде. Но ведь ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА МОЛИТВЫ – РАСКРЫТИЕ СЕРДЦА, ПРИКОСНОВЕНИЕ К СВОЕМУ БОГУ, К САМОМУ ЧИСТОМУ ИСТОЧНИКУ ЛЮБВИ, ПРИОБРЕТЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЛЮБВИ КАЖДОЙ КЛЕТЧКОЙ ТЕЛА И ВЫНЕСЕНИЕ ЭТОГО СОСТОЯНИЯ В ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ – СВОИМ БЛИЗКИМ!

Испокон веков человек общался с Природой, с видимыми и невидимыми её проявлениями. Человек ощущал себя неотъемлемой частью этой Природы, и поэтому общение было на равных. Позже он стал отделяться от неё, имея из-за этого всё больше проблем. Он всё чаще стал обращаться за помощью к неведомым силам. Вскоре появились и посредники, предлагающие услуги более тесного общения с Природой, с небесными силами. Так были созданы религии. Люди стали создавать культы, призывать те или иные силы (как, например, это сделал Моисей). В результате, то глубинное

состояние единения со всем Миром, поиск Бога в сердце своём и осознание, что Бог есть состояние любви, стало уделом немногих. Основная масса людей разделилась на два течения: верующих в богов, которые вне человека, – религиозных людей; и не верящих ни в какие «потусторонние» силы – атеистов.

Религиозные люди, совершая молитву Богу, чаще всего обращаются к «своему» богу, культ которого они проповедуют. Это может быть Саваоф, Христос, Иегова, Брахма, Аллах, Кришна... Так же часто люди обращаются в молитве к конкретным пророкам и святым. Здесь и начинается разделение, доказывание, чей бог сильнее, чей истиннее. Сколько крови пролито из-за этого! Вся Библия наполнена борьбой богов. А Бог есть один, это – **состояние любви**, к этому состоянию и должна приводить молитва.

Молитва является неотъемлемой и большой частью жизни религиозного человека. И чем более религиозен человек, тем больше времени он отдаёт молитве. Молитва становится очищением, укреплением, успокоением, радостью... Но чаще всего – это просто ритуал, определённый набор написанных и прочитанных слов и обращений. Необходимо помнить, что МОЛИТЬСЯ – ЭТО ЗНАЧИТ ТРУДИТЬСЯ НАД СОБОЙ, то есть совершенствовать себя, а не автоматически повторять заученные слова и действия.

Для многих трудно сразу перейти к молитве-состоянию любви, необходимы постепенные шаги. Чаще всего подъём по ступеням молитвы начинается с *просьбы*: «Господи, помоги!» Пытаясь как-то увеличить силу молитвы, человек обращается к *каноническим* молитвам той или иной религии, читая их по молитвослову или выучив наизусть. Если остановиться на такой ритуальной форме молитвы, то очень скоро молитва становится пустым времяпровождением и мало что даёт человеку.

Необходимо творчески подходить к молитве, желательно постепенно переходить ко всё более мягким формам: чтобы меньше в молитвах звучали категоричные слова, чтобы меньше произносилось просьб, но больше радости, чтобы не было унижения человека, его индивидуальности, чтобы меньше говорилось о воле и больше о любви к людям, к Миру, чтобы звучали как можно более глубокие чувства.

Абд-Ру-Шин в книге «В Свете Истины» пишет: «Не осмеливайтесь молиться, если вы не способны всей душой вибрировать совместно со словами, ибо вы станете тогда перед Богом виновны в нарушении заповеди: «не употребляй имени Господа Бога твоего напрасно». Не запутывайтесь в формах молитв, тараторить которые в определённое время стало привычкой во всех религиях при совершении службы. Это является не только злоупотреблением, но и поношением имени Бога. В радостях или горестях чистое внутреннее чувство без слов имеет гораздо большую ценность, чем тысяча словесных молитв, даже если это внутреннее чувство длится всего одно мгновение».

Разговор с Богом простыми словами, идущими из глубины души, – это ещё один этап в приобретении молитвенного состояния. В таком состоянии иногда человек может заговорить на незнакомом ему языке. Это в молитвенном экстазе всплывает память прошлого. И не нужно бояться этого. В Библии, в книге Деяний, говорится: «И когда Павел возложил на них руки, нисшёл на них Дух Святой, и они стали говорить иными языками и пророчествовать».

Есть молитвы без слов, без размышлений, из ощущений, в чистом переживании. Такая молитва естественна и поэтому очень сильна. Чаще всего это случается, когда человека постигает горе. Необходимо иметь такую молитву не только в горе, а в радости и благодарении близким своим, людям, всему Миру – тогда она приобретает ещё большую силу. Лучшая молитва – молитва благодарения. Без благодарения нет любви.

В Евангелии Христа эпохи Водолея о молитве говорится: «Бог обращается к сердцам; и сердца должны обращаться к Нему, и это и есть молитва. Молитва не в том, чтобы кричать Богу, стоять или сидеть, или, преклонив колена, рассказывать Ему всё о грехах человеческих. Молитва не в том, чтобы рассказывать Святому о том, как Велик Он, как добр, как силен и великодушен. Молитва – это страстное желание, чтобы светлыми были все пути жизни, чтобы каждое дело венчалось благом, чтобы каждая живая тварь процветала под нашей опекой. Благородное дело, слово помощи – вот молитва, молитва горячая, действенная. Источник молитвы в сердце».

Такая молитва требует всего человека и захватывает его целиком. И тогда он, никогда не обращавшийся к молитве, вдруг почувствует нечто, и его душа будет



испытывать непонятное состояние, и появится ощущение уверенности, что он не одинок в этом Мире! Иногда можно почувствовать удивительное тепло, ощутить неизвестное доселе чувство любви. Такое состояние переплавляет в душе плохое, негативное, и она может подняться высоко и ощутить необычайные вибрации.

После такой молитвы в душе остаётся свет, радость и любовь. Получить это состояние – только одна задача молитвы. Другая её часть – наиболее сложная – сохранить это состояние и распространить его по всему телу и как можно дальше вокруг себя, общаясь с Природой, с людьми, с близкими своими. То есть, то ощущение любви, радости и счастья принести в жизнь, реализовать в жизни.

Необходимо стремиться к тому, чтобы в обычном общении, в обыденных делах ощущать всё более и более то удивительное состояние, которое Вы познали в глубочайшей молитве. И ТОГДА ЖИЗНЬ БУДЕТ В СОСТОЯНИИ МОЛИТВЫ, ТО ЕСТЬ В СОСТОЯНИИ ЛЮБВИ.

У Алексея Константиновича Толстого есть стихи, которые отражают суть молитвы и сами могут стать молитвой.

Благословляю вас, леса,  
Долины, нивы, горы, воды,  
Благословляю я свободу  
И голубые небеса!  
И посох мой благословляю,  
И эту бедную суму,  
И степь от края и до края,  
И солнца свет, и ночи тьму,  
И одинокую тропинку,  
По коей я иду,  
И в поле каждую былинку,  
И в небе каждую звезду!  
О, если б мог всю жизнь смешать я,  
Всю душу вместе с вами слить,  
О, если б мог в свои объятья  
Я вас, враги, друзья и братья,  
И всю природу заключить!

Необходимо, чтобы человек в молитвах обращался как можно меньше к высшим силам, а внутри себя, в своём сердце находил любовь и через неё взаимодействовал со всем в Мире. Тогда он сохраняет свою индивидуальность, раскрывает свою личность и не совершает ошибок, которые, к сожалению, возможны даже при совершении молитвы.

Парадоксально, но, действительно, произнося молитву, можно создать проблемы себе и другим. Не чувствуя и не понимая окружающий Мир и себя, человек *своим рассудком* решает, что ему нужно и по этому поводу совершает горячую молитву. Он ставит печать молитвы на своей просьбе, привлекает к участию силы земные и небесные. Своей сильной мыслью, глубокими чувствами и энергией молитвы он, не осознавая того, вмешивается в окружающий Мир и нарушает его гармонию. Воистину, благими намерениями устлана дорога в ад.

Эти выводы подтверждаются множеством примеров. Вот самый простой. Юноша сдаёт вступительные экзамены в институт. Мама с любовью и соответствующими пожеланиями отправляет его в институт, сама идёт на работу и время от времени, естественно, вспоминает о нём, опять же желая ему всего хорошего. Два экзамена сданы на отлично. Тут приезжает её мать, очень верующий человек, и укоряет её, что та не молится за него. Даёт ей молитвослов и указывает, какие молитвы и сколько раз надо читать во время экзамена. Женщина выполняет эти рекомендации, и... сын приносит четвёрку по любимому предмету. Мама поняла свою ошибку, отложила молитвослов, вернулась в своё исходное состояние любви и больше не стала напрягать ситуацию. Сын принёс ещё две пятёрки!

Особенно ответственно совершать коллективные молитвы. Огромная энергия многих людей, молящихся с благими намерениями, буквально прорубает коридор в Тонких Сферах. Прося и утверждая что-то, люди могут получить результат, но какой

ценой! В дальнейшем приходится восстанавливать нарушенную гармонию Мира, но уже за счёт сил своих и близких.

Ещё большая опасность молитвы заключается в том, что очень часто человек, не осознавая того (а иногда и целенаправленно), отдаёт себя в руки того эгрегора, за помощью к которому он обращается. Произнося те или иные молитвы, человек часто пользуется ими для подключения к соответствующему эгрегору.

В книге Владимира Мегре Анастасия говорит о том, что большинство эгрегоров не могут сами быть во плоти, тогда они стремятся через человека, используя его плоть, как бы оказаться на земле и решать свои задачи. Зачастую они говорят о своём величии и претендуют на многое. И тогда они человеку внушают мысли о своём величии и возвеличивают своего избранника. Стараются подпитать его гордыню, чтоб он поднялся над другими. Как правило, воздействуют на самость и на страх перед неведомым.

Человек, рождаясь на Земле, имеет всё необходимое, чтобы решать ВСЕ задачи, которые ему встречаются, и когда он просит помощи, он расписывается в своём бессилии. Помощь ему будет оказана, но за неё необходимо будет расплатиться. И чаще всего расплачивается человек своим здоровьем и семейными проблемами.

Проверено тысячекратно, если человек в самой сложной ситуации не просит, а благодарит за урок, творит дело любви, проявляет любовь, то ему оказывают помощь люди, светлые силы, весь Мир! Получается творение общего доброго дела, и в этом случае никто никому не должен, и при этом не совершается насилие.

**ПОЭТОМУ ИЗНАЧАЛЬНО СТРЕМИТЕСЬ К СОСТОЯНИЮ ЛЮБВИ, КОТОРОЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НЕ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ МОЛИТВЫ И МЕДИТАЦИИ, НО И ЧЕРЕЗ ДЕЛА ЛЮБВИ И РАЗЛИЧНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛЮБВИ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ.**

Поистине, **ЛУЧШАЯ МОЛИТВА – СОСТОЯНИЕ ЛЮБВИ!**

## **СОЛНЦЕ, ВЫГЛЯНИ В ОКОНЦЕ!**

**«Вы – свет мира»**

Мф. 5:14

Без свободы человек становится нечеловеком. И одним из необходимых и важных аспектов свободы является достаточная энергетическая независимость. Что это означает? Легче всего представить это 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. Многие имеют большую свободу, например, как автомобиль. Но это всё равно большая зависимость от заправочных станций, от механиков. А в действительности человек много свободнее, только не пользуется своей свободой.

**Человек имеет бесконечный источник энергии, находящийся в нём самом.** Но зачастую, он сам ограничивает свою свободу, не использует свой внутренний источник энергии, а запитывается от других источников, подключается к чьим-то «троллейм».

Эта книга написана для тех, кто желает сделать шаги к Себе, к познанию и реализации Себя. Читающий её, уже идёт в этом направлении. И рано или поздно, двигаясь по этому Пути, человек приходит к Себе. На каком-то 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. Это и есть приобретение Космического сознания. Тому, у кого изначально в характере заложена солнечная активность, легко перейти к звёздному сознанию, ощутить себя Солнцем и светить. Такие люди легко становятся «самосветящимися» и независимыми.

Для тех, у кого при рождении заложены другие энергии и выражены менее активные планеты, предначертано быть на вторых ролях и вращаться вокруг звёзд. Но свою судьбу не нужно принимать за константу и, опустив руки, плыть по течению. Для таких людей путь к Себе чуть сложнее, имея планетарное сознание, человек постепенно может перейти к звёздному сознанию.

Планета может светить и отражённым светом, но светить! А в дальнейшем, всё глубже продвигаясь к себе, человек открывает свой внутренний свет, и всё более начинает светиться своим светом. И такие люди встречаются в жизни часто. Учёные отмечают подобный процесс и в космическом масштабе. Например, внутри планеты Юпитер происходят именно такие процессы – она всё более разогревается и вскоре, по космическим меркам, превратится во вторую звезду Солнечной системы.

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. Исследования и сама жизнь Галины Сергеевны Шаталовой и многих других показали совершенно другой уровень свободы человека от питания.

Это относится и к внешним источникам любви и доброты. Нет внешнего поступления любви, человек ищет того, кто его полюбит, а если не получается найти, начинает хандрить, болеть и даже может умереть. Тоска по любимому также говорит о зависимости от внешнего источника любви. Во всех этих случаях причина одна – сам страдающий без любви недостаточно раскрыл свой источник энергии и «привязался» к другому. Поэтому не зря говорят мудрецы, что нужно не ждать любви, а самому любить.

Все великие Учителя говорили людям, что каждый человек может раскрыть своего Бога, зажечь свой светильник и не только освещать свою жизнь, но светить другим. Изначально, в сути своей, никто не стоит ниже другого, ни у кого нет более сильного источника – он у всех один! Мы все одно. Только покрывал на этот источник света каждый накрутил 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 оно 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?

Франциск Ассизский сказал: «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 спокойствием». **Бог-Солнышко-Любовь находится внутри каждого человека!**

Учёные пришли к выводу, что звёзды горят, сжигая не тот запас массы, который они имеют. Иначе они бы сгорели за короткое время, например, наше Солнце полностью переработало бы свою массу за несколько десятков миллионов лет. А оно светит уже несколько миллиардов лет. Да и температура внутри солнц недостаточна для термоядерной реакции.

Русский учёный Н. А. Козырев пришёл к гениальному выводу, что небесные тела представляют собой системы, вырабатывающие энергию, а сырьём служит время. Именно время не даёт звёздам погаснуть! Перерабатывая энергию времени, звёзды излучают свет и тепло – это основной их спектр излучения. Таким образом, они поддерживают жизнь в окружающем пространстве.

Человек – создание земное и космическое. Его подобие наблюдается со всём, что существует в Море. Он взял необходимое и от растительной, и от животной природы, и от космических объектов. Творение человека подробно описано в Апокрифе Иоанна, где и говорится о том, что 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 бесконечен! Что является сырьём для его источника? Может быть тоже 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?

Как ни странно, в первую очередь – сознание. Именно здесь существует множество покрывал, наслоений из заблуждений и догм, из непониманий 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. Получается 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, съел 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 накладывается 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.

**Изначально Душа человека светится как бриллиант!** Это божественная чистота. Все души изначально такие. Они проявляют в жизни свою бесконечную 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 ни придумывает «из благих побуждений»! Недавно на торги в интернете кто-то выставил на продажу свою Душу и продал за десять долларов. Плохие, «грязные» мысли, слова, чувства, поступки, сильно они затевают Душу. Все эти пятна проецируются на все другие планы жизни в виде теней. Так рождается иллюзорная жизнь, и человек борется с тенями, им же порождёнными. **Сквозь множество трафаретов свет-любовь может и не пробиться, и не осветить жизнь.**

Нужно стремиться убрать различные трафареты с личности – пусть Я-Солнце 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. Выстроить такое понимание Мира, которое несёт минимум противоречий и тёмных пятен.

Отставание от потока жизни также создаёт тени. Застойные явления вызывают затемнения, как в Теле, так и в Душе и сознании. Тем самым вызываются различные, в том числе и жёсткие, внешние воздействия Мира для выведения данной системы из состояния стагнации. Это могут быть различные стрессовые ситуации от личных, для одного человека, до глобальных для народа и человечества.

Иногда внутреннее Солнышко выглянет на короткое время, человек засветится любовью, притянет на свет другого человека, а потом скроется на всю жизнь... Так многие и живут, без света своего Солнца. В таком случае трудно создать счастливую жизнь, и человек так и не может понять – Кто Он Есть на Самом Деле.

Личностные наслоения бывают настолько сложны, что иногда людям невозможно найти точки соприкосновения. И они не понимают друг друга, хотя в сути, в самой глубине мы все любим друг друга! Когда в одном человеке Солнышко выглянуло, построить взаимоотношения уже проще, но всё-таки напряжения могут возникать. К засветившемуся человеку тянутся люди. Одни просто погреться, другие начинают излучать свой свет.

А вот когда два Солнышка общаются – нет никаких проблем! Общение на уровне Солнц идёт прекрасно! Здесь наступает полное взаимопонимание. Любовь с первого взгляда – это когда два Солнышка увидели друг друга! Полёт в Любви – это есть наполнение светом внутреннего Солнца души, сознания и тела. Любовь к себе, к каждой своей клеточки наполняет светом всего человека, а любовь к Миру распространяет свет вокруг.

Довольно часто Солнышко освещает только близкий, личностный план. Эгоизм искусственно закрывает оболочкой внутренний свет и не выпускает его наружу. В таком случае может возникнуть внутренний перегрев, и у человека могут появиться проблемы со здоровьем. Надо сказать, что эгоизм и подобные качества заглушают свет, и он плохо освещает даже внутреннее пространство человека.

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 они получают от Вашего Солнышка? Доходит ли туда Ваш свет? Что получает Земля от Вас? А Космос?

Нередко внутреннее Солнце человека освещает и дальний план избирательно (этот мне нравится, а тот нет, этого люблю, а того ненавижу, одна страна плохая, другая хорошая и т.д.). Это говорит о наличии пятен на внутреннем Солнце, об определённой дисгармонии внутри самого человека, которые и проецируют на дальний план соответствующие тени. Высокая избирательность – это знак того, что есть ещё в понимании мира нерешённые задачи. Чем больше избирательность, тем больше дисгармония в человеке.

Сильно распространена ещё одна проблема. Если Солнце-Любовь сконцентрировать на ком-то одном (на ребёнке, на близком человеке), то под таким потоком света ему станет неуютно, и он всячески будет стараться убежать от него. А кто не сможет спрятаться от такого направленного излучения, тот будет чахнуть, болеть и даже может погибнуть. И таких примеров встречается в жизни много.

Учитель Элизабет Хейч говорит: «Твой характер и твоя 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 близких людей, которые окружают этого человека, проблем много и они страдают. А видя их страдания, страдает от этого и тот, кто светит. В этом случае происходит следующее. Человек-Солнце освещает своих близких, и одна их сторона освещена, а другая – в тени. Вот его и раздирает эта двойственность. 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. **Помогайте зажечь Солнце в каждом на Вашем 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 бесконечным источником энергии, в первую очередь – Любви, а выступает в роли просителя.

Бог – это Абсолют, Совершенство, Создатель всякой вещи, но не как особое существо, или высший дух, или какая-либо конкретная форма. Бог – это не имя, это слово, не приложенное ни к чему в отдельности, но ко всему одновременно. Всё есть Бог: Вселенная, Космос, малое и большое, каждый человек, а потому Бога следует понимать не как единичность, а как всеобщность.

То Ничто, что есть Всё, Абсолют, Бог находится в самом человеке. Познайте, ощутите, Кто Вы Есть на Самом Деле, и Солнце будет разгораться в Вас всё сильнее. Человеку необходимо из той искры, что изначально есть в нём, разжечь Солнце. Каждый Солнцем может стать! Родители, сливаясь в любви друг с другом, становятся Солнцем, дающее свет и тепло и рождает детей-планеты. Если нет между ними разногласий – они единым целым выступают, и естественное развитие планетам дают.

Эпоха Водолея – эпоха энергий, эпоха излучений. И мы видим вокруг переход человека ко всё более тонким энергиям. Человек осваивает всё 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 всё более важное значение.

Новым содержанием наполняются слова, сказанные Владимиром Маяковским:

**Светить всегда!**

**Светить везде!**

**До дней последних донца.**

**Светить! И ни каких гвоздей.**

**Вот лозунг мой и Солнца!**

# РАДОСТЬ ДУШИ

Смысл жизни  
радости Души

До недавнего времени мои понятия о Душе были разрозненными и очень далёкими от истины. Я старался уходить от прямых вопросов – что такое Душа, и где она находится, так как чувствовал, что не могу даже приблизительно ответить на эти вопросы. Сейчас я рад тому, что начался процесс осознанного знакомства с Душой. И даже то, что мне стало понятно сейчас, позволило на многое посмотреть по-другому. И это сразу дало новое понимание Мира.

А оказалось всё просто – надо было дать Душе возможность проявлять свои знания и опыт в земной жизни. До сего времени впереди шёл мой Ум и строил мою жизнь. А Ум только реагирует на внешние события, идёт у них на поводу. Творит жизнь и всё новое именно Душа. Именно она создаёт различные обстоятельства и ситуации для того, чтобы я прожил то, что мне нужно прожить, чтобы понять Себя, понять Бога. Самая большая Радость Души, когда человек принимает то, что даёт ему его Душа.

**Дать свободу Душе, принять её понимание Мира – это великая Радость для Души.** Это означает – принимай всё то, что тебе приходит, со смирением, с Любовью, с Радостью. Ведь Душа понимает то, чего ум постичь не может, она видит весь айсберг, и его основную часть – подводную, а ум только верхнюю часть, и она лучше знает, что нужно человеку, и подготавливает соответствующие события. Но чаще всего происходит следующее: ум строит свои планы и стремится их выполнять, подчиняя себе тело и всего человека, отделяя его от Души.

И вот планы ума входят в противоречие с планами Души. И в человеке начинается борьба, разрушающая его сознание, психику и тело. И вся жизнь становится противоречивой.

**Так что же такое Душа?** Здесь мы сталкиваемся с ещё одной Божественной Дихотомией: существует только Одна Душа и одно Существо, охватывающие всю Вселенную; и существует великое множество Душ, охватывающих каждого человека и каждое существо, и все они есть одно! Понять и принять это – это уже великий шаг осознанности. Прочувствуйте на максимальную глубину эту Дихотомию, и тем самым доставите Душе огромную Радость.

Душа – это Энергия Жизни, которая объединяет Вселенную, а также соединяет, возвращает клеточки и системы, в результате чего получается человек. Душа человека находится везде в самом человеке, и вокруг него, и во всей Вселенной, только чем дальше от человека, тем слабее проявление именно этой Души. Поэтому практически невозможно определить, где заканчивается одна Душа и начинается другая.

Душа принадлежит всей Вселенной и конкретному человеку. Это его Душа! Душа (по-другому – Энергия Жизни) собралась, сконцентрировалась в одном месте в более плотную форму и с определёнными качествами, и здесь родился человек. В этой материальной реализации принимают участие воля самой Души, различные силы, в том числе энергии звёзд и планет, поэтому и рождается человек в определённое время и определённом месте.

Близкие по «звучанию» Души притягиваются друг к другу и образуют Пару, семью, род. Так как в пространстве Души времени не существует, то там всё происходит одновременно, здесь-и-сейчас. Душа может сконцентрироваться и проявиться одновременно в разных жизнях, в нашем понимании одновременно и в прошлом, и в будущем. И мы можем, находясь здесь-и-сейчас, ощущать свою причастность к каким-то событиям одновременно и прошлого, и будущего.

**Собрать бриллианты мудрости и тем самым доставить Душе Радость – вот задача человека на Земле.** Душу никуда не надо «вкладывать», «отдавать» и она не должна трудиться, а тем более – РАботать! **Душа пришла жить в радости на этой**

**Земле и через Радость и Красоту получать опыт!** Она, как тот Емеля, должна лежать на печи и получать удовольствие от жизни. И тогда всё вокруг будет происходить само собой, *естественным* образом. И когда что-то нарушает её Радость и спокойствие, она даст знать человеку, что он что-то делает не так. И человеку нужно быстренько исправить положение, чтобы Душа снова продолжала радоваться.

Душе не важно, на какой машине человек ездит, какой статус занимает он в обществе, какие награды имеет, сколько книг написал. Для неё важно – получает ли она от жизни Радость. И человека надо воспринимать по состоянию его Души.

Как сказал Оптинский старец, необходимо радовать свою Душу не менее семи раз в день. А лучше, если она всё время будет находиться в Радости. Иначе ей надоест жить скучно и без любви, и как только она увидит, что больше нет смысла оставаться в этом Теле, она может уйти.

Причём, каждый свой переход Душа выполняет радостно! Это очень важный момент. Когда что-то заканчивается, тогда что-то начинается! В этом Радость жизни. Поэтому любой переход Душа выполняет радостно. А мы часто её огорчаем страхами смерти. Это ум боится смерти, потому как он умирает.

Душа регулярно уходит из тела, оставляя какую-то дежурную часть себя, чтобы жизнь в Теле не остановилась совсем. И это происходит во сне. Во время сна Тела Душа приобретает другой опыт, восстанавливается. Как говорят Небеса: «Душе нелегко обитать в теле. Может быть, просто, но не легко! Это радостно, но не легко. Это самое трудное, что когда-либо делала твоя душа!»

По мере того, как человек становится всё более гармоничным, всё более тонко взаимодействует с Миром, Душа уходит на всё более короткий срок. Поэтому подмечено, что духовные люди спят значительно меньше. Душа всё более осознаёт важность нахождения в Теле, обретает всё большее Единство с ним и поэтому дольше находится с телом. Единение Души и Тела рождает мудрость и реализует стремления Души. Надо всячески стремиться к этому Единству.

Душа – это лёгкость, блаженство, Свобода, Радость, Любовь. Ведь она изначально любит всех, потому что мы все одно. Мы все любим друг друга, только забыли об этом. Часто ли мы доставляем ей возможность проявить эти свои качества в жизни? Мы стараемся отделить её от Мира разными способами, не позволяем ей любить всех с полной отдачей. Каких только границ не настроил ум, а это противно природе Души! Так возникают серьёзные противоречия в понимании Мира. Душа будет постоянно сопротивляться различным ограничениям, и жизнь может превратиться в борьбу с внутренними и внешними противоречиями, то есть с самим собой и с окружающим миром.

Ещё и ещё раз говорю – радовать Душу жизненно необходимо! И, что важно понять, радовать Душу, доводить её до экстаза, можно и здесь, на Земле, и не только в медитации, но и при тонком наблюдении за жизнью, при глубоком её восприятии, при общении с любимым. При этом Душа будет в великой Радости! Это состояние называется *истинным бодрствованием*. **Каждое мгновение жизни прекрасно!** Вот девиз Души.

Общение со своей Душой, со своим Высшим Я, с Богом – есть всё одно. И это общение, по мере развития человека, может быть всё более тонким и глубоким. Это становится жизнью. Молитвы, медитации, настрои способствуют общению с Душой. Можно перед сном объяснить задачи, которые вы хотели бы решить: раскрытие Любви, приобретение знаний, омоложение тела, решение конкретной задачи... Душа с удовольствием будет стремиться выполнить просьбы своих друзей – Ума и Тела.

**Душа берёт только положительный опыт.** Не все осознают, что Душа берёт только положительный опыт из своего пребывания на Земле. А страдания заставляют человека снова и снова проживать эти участки жизни, заставляют вертеться колесо судьбы. Душа «страдает», «болит» и так может продолжаться всю жизнь. И вот Душа «исстрадалась» и человек уходит из этой жизни, ничего не взяв положительного, а затем снова возвращается на очередной круг для поиска положительных крупин жизни.



Возвращение страданий можно увидеть, зачастую, и в течение одной жизни. Часто говорят об определённой цикличности отрицательных событий. Чтобы уйти от циклической зависимости, нужно научиться приобретать положительный опыт в каждом мгновении жизни, особенно в страданиях! Без этого невозможно избавиться от страданий. А как можно приобрести положительный опыт через страдание? Здесь возможно прохождение нескольких ступеней.

Первая ступень – страдание нужно принять. Оно уже произошло, оно уже случилось. Что ж теперь «рвать волосы» – раньше надо было думать, чувствовать, действовать. Не искать виновных, в том числе в себе, не паниковать, не расстраиваться. Всё это называется – принять страдание со смирением. Такое смиренное отношение к страданию – это уже определённый положительный опыт Души. Без этого опыта трудно двигаться дальше.

Расскажу Вам притчу. Может быть, она кому-нибудь поможет глубже понять свою Душу. Вспоминайте её почаще, особенно в сложных ситуациях, и к Вам придёт мудрость и Радость.

Как-то собрались души на совещание перед воплощением на Землю. И вот Бог спрашивает одну из них:

– Зачем ты хочешь воплотиться?

– Я хочу научиться прощать.

– Кого же ты собираешься прощать? Посмотри, какие души все чистые, светлые, любящие. Они настолько любят тебя, что ничего не могут сделать такого, за что их нужно прощать.

Пригорюнилась Душа, и говорит:

– А мне так хочется научиться прощать!

Тут подходит к ней другая Душа и говорит:

– Не горюй, я тебя так сильно люблю, что готова быть рядом с тобой на Земле, и помочь тебе испытать прощение. Я стану твоим мужем, и буду тебе изменять, а ты будешь меня прощать.

Другая Душа подходит и говорит:

– Я тебя тоже очень люблю и пойду с тобой, и буду твоей мамой, и буду тебя наказывать, всячески вмешиваться в твою жизнь и мешать тебе жить счастливо, а ты будешь учиться прощать.

Ещё одна Душа подходит и говорит:

– А я стану твоим начальником, и из-за любви к тебе буду относиться к тебе жёстко и несправедливо, чтобы ты могла испытать прощение.

Ещё одна Душа вызвалась быть подругой и предать её, чтобы та могла научиться прощать, а другая – злой и несправедливой свекровью... Таким образом, собралась группа любящих друг друга душ, придумали сценарий своей жизни на Земле, и воплотились. Но оказалось, что вспомнить Себя очень сложно и они забыли о своём договоре. Большинство приняло всерьёз эту жизнь, стали обижаться и гневаться друг на друга, забыв о том, что они сами составили этот сценарий жизни, а главное – что все любят друг друга!

Другая ступень приобретения Душой положительного опыта через страдание – это поиск его причин. А этих причин, как правило, много, и чем сложнее ситуация, тем больше причин может быть. Желательно выйти на первопричину в себе. Не для того, чтобы обвинить себя, а для осознания и приобретения опыта, и недопущения подобного в будущем. Неплохо попросить прощения у себя и у Мира за случившееся.

Третья ступень. В результате пережитого страдания желательно раскрыть ещё большую глубину любви к себе и к окружающим людям. В этом случае Душа приобретает ещё более значительный опыт.

Конечно, наибольший опыт Душа получает, пройдя все три ступени. Смирение, осознание причин и раскрытие любви приносит Радость, и в первую очередь – Радость Душе. Но зачастую, проходя только одну ступень, можно получить удивительный

результат. У Чехова есть повесть «Три года», в которой описывается как одна из героинь, Юлия, путём смирения и любви обрела совершенно новую жизнь. Поистине, не так страшна ситуация, важно как ты из неё выйдешь. Но всё-таки самый большой опыт Душа приобретает, живя в Радости и не попадая в страдания.

Один из путей – видеть Красоту во всём. Более всего Красоту воспринимает именно Душа. Даже когда Разум не воспринимает Красоту, Душа её чувствует, и радуется значительно глубже и сильнее. Поэтому учитесь принимать Мир Душой! По мере развития внутренней гармонии в человеке, Душа помогает Разуму видеть более тонкие аспекты Красоты. И Эрос, когда он наполнен любовью и находится в согласии с Душой, становится более восприимчив к Красоте.

В жизни много времени и сил уходит на суету. Суета не радует Душу, и она страдает от этого. Как суета выражается в Вашей жизни? Какие пустяки поглощают Ваше драгоценное время? Представьте, что Вы поднимаетесь и видите свою жизнь с высокой перспективы. На чём Вы в действительности хотите сфокусировать Ваше внимание, время и энергию? Продолжайте спрашивать себя в течение целого дня: «То, чем я занимаюсь, лучшее проявление Того, Кем Я Являюсь на Самом Деле?» И Ваша Душа ответит Вам, и Мир подскажет.

Не суетитесь в жизни, не спешите. Наблюдайте, ощущайте Красоту, которая присутствует во всём! Пусть Душа радуется здесь-и-сейчас, и тогда она будет дружить с Телом долго. Радость Душе можно доставить через всё, что Вы делаете: дышите и ешьте в радость, двигайтесь и общайтесь радостно, делайте *любое* дело с радостью. Молчание – не только золото – это песня Души. Для Души тишина – самый сладкий звук! Такая жизнь и есть истинное бодрствование. Таких людей ещё называют *пробуждёнными*. А многие живут во сне и идут по жизни неосознанно, хотя кажется, что они самые активные.

И если предсказывают какие-то негативные события в Вашей жизни или в жизни Земли, или таковые происходят – не пугайтесь, не паникуйте, сохраняйте спокойствие, ещё больше проявляйте Любви в каждом мгновении жизни. Вспомните, что жизнь – это спектакль, и Вы режиссёр его. Обратитесь к Душе своей, ведь она наблюдает жизнь и знает и прошлое, и будущее. Измените настоящее, изменяя себя здесь-и-сейчас. Порадуйте Душу, и чем сложнее обстоятельства, тем важнее доставить ей Радость. На основе своего нового состояния измените отношение к прошлому – и настоящее будет другим, и будущее будет наилучшим из возможных.

Каждая Душа есть конкретный аспект Бытия, часть Единого Целого, проживающий в данный момент конкретный сценарий. Каждая Душа, обладая свободой воли, проявляет инициативу и выбирает свой путь реализации. Она может выбрать путь старой и опытной Души или молодой, называться «хорошей» или «плохой», творить «добро» или «зло».

Моя Душа, как и души всех остальных людей, существовали всегда, и будут существовать всегда. И все души появились одновременно, поэтому говорить о том, что одна Душа старше или моложе другой, не совсем правильно. Старше и моложе может относиться к проявлению данного аспекта Бытия. Это измеряется *осознанностью*, и чем больше осознанность, тем «старше» Душа. Осознанность и есть опыт сознания. Душа пришла из Мира Абсолюта в Мир Относительного для того, чтобы экспериментально познать и испытать себя.

Можно получать удовольствие и радость через своё Тело, но это только часть Радости, рано или поздно человек захочет увеличить свою Радость и захочет что-то сделать «для души». Чем возвышеннее человек и общество, тем возвышеннее его удовольствия, тем возвышеннее Радость. Высшая Радость Души – это ощущение экстаза жизни. Пусть Душа как можно чаще испытывает экстаз и открывает новые его вершины! Мы здесь на Земле для того, чтобы Душа испытала величайший экстаз Радости, не меньший, чем ТАМ! Это интересная и вполне выполнимая задача! На Земле есть всё необходимое для того, чтобы испытать высшую Радость.

Душа разговаривает с человеком через чувства, которые являются её языком. Поэтому нужно развивать уважение к своим чувствам. Есть выражение: «Прийти в чувство». Это как раз означает обратиться к своей сути, к своей Душе, понять, что она говорит.

Каждое утро вы можете начинать свой день небольшим ритуалом, помогающим войти в общение с Миром, ещё глубже осознать Себя и доставить Радость Душе. Можно создать даже специальное священное место для медитаций и молитв. Вы можете зажечь свечу, благовония или держать в руке свой любимый предмет.

В качестве молитвы могут быть тёплые, добрые слова, обращённые к своему телу, к своей Душе, к своему высшему Я, к Миру, к учителям и наставникам, к Богу, и всё это – к Себе. Слова могут быть, например, и такими: «Я проснулась сегодня утром, твёрдо помня, Кто Я Есть в Действительности, зная, что я есть Свет и Любовь. Я посвящаю этот день Радости жизни». А можно провести ритуал без слов, в состоянии Любви и покоя, ведь лучшая молитва – это состояние Любви.

Благословите Ночь, которая позволила Вам отдохнуть и организовала путешествие Душе. В адрес снов скажите: «Пусть всё доброе произойдёт в моей жизни, а недоброе станет добрым».

Скажите несколько добрых, ласковых слов в адрес своей квартиры, дома, города, страны. Поздоровайтесь и пообщайтесь с ними. Благодаря этому Ваша Душа будет ощущать больший комфорт там, где она живёт.

Вы также можете прочитать отрывок из какой-нибудь духовной книги, но не для понимания чего-либо, а для приобретения *состояния*. Послушайте красивую музыку или специальные записи медитаций. И в медитации пообщайтесь с Душой, несколько минут проведите в тишине, спокойствии ума. Постарайтесь ни о чём не думать, прислушайтесь к своим чувствам и далее следуйте за ними.

Это будет Радость Вашей Души и Души Бога!

**Радуйтесь!**

**Радуйтесь жизни!**

**Радуйте Себя!**

**Радуйте Бога!**

**Радуйтесь! Играйте в игру. Вносите Радость в каждое мгновение!**

**Бог создаёт только совершенное. Если Вы думаете, что Бог может создать что-то несовершенное, Вы не верите в Бога, Вы не знаете Его.**

**Радуйтесь совершенству всего, что окружает Вас. Улыбайтесь, Радуйтесь, и видите только совершенство – тогда то, что другие называют несовершенством, Вас не коснётся, чтобы быть несовершенным и для Вас.**

**Радуйте Бога!**

**Радуйте Себя!**

**Радуйтесь жизни!**

**Радуйтесь!**

## РАДОСТЬ ТЕЛА

Спросите любого – что такое счастье? Практически каждый назовёт одним из первых элементов счастья – здоровье. Действительно, здоровье Тела – это фундамент земной жизни.

А что такое, быть здоровым? На такой простой вопрос можно услышать разные ответы. Наиболее разумный, на мой взгляд, такой: «Здоровье – это ощущение неощущения тела». На первый взгляд странная формулировка, но она говорит как раз о сути здоровья. Здоровый человек не ощущает своего Тела, причём во всех ситуациях и при любых нагрузках. При здоровом Теле человек даже затрудняется сказать, где у него находится тот или иной орган, он просто не ощущает свои органы – так как они работают хорошо и слаженно.

Под словом *здоровье* я понимаю здоровье не только физического Тела, а также и здоровье всех планов человека, и его здоровое мировоззрение. Здоровье – не только личная, но и общечеловеческая ценность. Это абсолютная ценность. И чем больше человеку лет и чем лучше его здоровье, тем большую ценность приобретает человек для общества и для Земли. Это величайшее достояние человечества! Скорее бы это осознали люди.

Вот простой тест академика Г. С. Шаталовой, по которому Вы можете определить, здоровы ли Вы?

«Если все органы и системы нашего тела функционируют слаженно, если наш головной мозг чётко регулирует и координирует их работу, если вы живёте, не вспоминая о том, что у вас есть сердце, желудок, печень, почки или любые другие внутренние органы, не ощущая их, если ваш психологический настрой соответствует богатству душевных возможностей здорового человека, не обременённого завистью, скаречностью, эгоизмом и другими отравляющими жизнь людей чувствами, и жизнь кажется вам солнечной и прекрасной в любом возрасте, вплоть до глубокой старости, значит, вы существуете в гармонии с природой, в согласии с её законами. Значит, вы действительно здоровы».

Не нужно быть как рабом своего Тела, так и его господином! То есть, не нужно ставить Тело выше Души, но и Душа не должна быть «выше» Тела. Это *равные* партнёры, друзья, живущие здесь, на Земле. Душа живёт в доме своего друга – Тела. Так надо соответственно относиться к нему: помогать ему быть чистым и здоровым, радостным и счастливым.

Перефразируя то определение здоровья, которое дано вначале, можно сказать следующее: **Здоровье – это Радость от ощущения своего Тела!**

Многие, встав на духовный путь, начинают буквально издеваться над своим Телом. Мучают его голодом, пичкают различными заморскими препаратами, его же испражнениями, экспериментируют с различными диетами. И чаще всего, без согласия самого Тела! А ведь оно живое и разумное! Нужно учиться чувствовать и понимать своё Тело. И предлагать ему максимально *естественные* пути к его совершенствованию.

**В подчинении, в неволе, в рабстве у Души Тело не может жить счастливо и долго. Поэтому оно и не живёт вечно. А ведь Тело было создано вечным. Физическое Тело было создано как замечательный инструмент познания Себя. Душа замышляет, Разум творит, а Тело получает опыт. Это триединство человека, это его жизнь.**

**Здоровье – это тоже энергия. И поэтому здоровье можно развивать, накапливать, аккумулировать, как другие виды энергии и, благодаря этому,**

**ставить перед собой более высокие задачи.** А болезнь – это дисгармония и ограничение творчества. Болезнь есть НЕСВОБОДА.

Я сознательно своим здоровьем стал заниматься в 41 год. До этого эпизодически я занимался гимнастикой, йогой, некоторыми видами спорта. Когда уже совсем прижало, я через голодание вышел на новый уровень отношений со своим Телом, а через это и с окружающим Миром. Этот момент явился началом моего сознательного духовного пути, в результате чего сформировалось новое мировоззрение, началась действительно другая жизнь.

Прошло десять лет. И какие десять лет! Эти годы – поистине целая жизнь! И вот пришло время сделать новый шаг к своему здоровью. Причём шаг очень большой, с учётом изменившегося понимания Мира и нового уровня задач.

И опять Мир, как и много лет назад подводит меня к человеку, который в вопросах здоровья является на сегодняшний день одной из крупнейших величин в мире. Как сказал Гиппократ, когда врач – философ, он Богу подобен. Вот такой врач, нейрохирург, прошедший финскую и отечественную войны, академик, ученица Павлова, Шаталова Галина Сергеевна встретила на моём пути.

Ей в это время было 86 лет. Она меня поразила своей женственностью, прекрасным голосом, удивительной пластикой, замечательной памятью! Лучшая форма доказательства своей концепции – собственная жизнь. И это она осуществляет в полной мере. Её жизнь и состояние организма в её возрасте – лучшее доказательство наличия в концепции очень многих истин.

А организовывал нашу встречу, удивительным образом, Россул Эль Мория. «Случайно» сложились так обстоятельства, что мне пришлось завезти его книги к Г. С. Шаталовой. Я думаю, что там, «наверху», давно увидели необходимость вывода моего физического Тела и сознания на другой уровень и старались всячески помочь. С этой целью в конце 2001 года мне было передано его послание через духовидца, в котором Р. Эль Мория говорил о необходимости вывести тело и сознание на восприятие более тонких вибраций.

Но, как говорил Дерсу Узала, таёжный охотник: «Глаза есть, а глядеть нету». Так и я, получив это послание, я не осознал его достаточно глубоко и не сделал решительных шагов к оздоровлению своего Тела и к построению более тесных отношений с Высшими Планами. Потребовалось пройти через трудности, получить ещё подсказки и с опозданием в полгода начать новое движение к Себе.

Что значит движение к Себе? Это значит – открыть себя в новом качестве. Это означает: новое мировоззрение, новое состояние ума, более сбалансированные черты характера, более тонкое и глубокое восприятие Мира, более чистое и здоровое состояние физического тела. Всё перечисленное *взаимосвязано*. Раскрытие одного помогает движению другого, и наоборот.

Как правило, в человеке накапливается много несовершенного, и труд по очищению и совершенствованию себя долг и труден, но это единственный путь к Себе. На этом сложном пути нельзя иметь корыстные цели. Самосовершенствование ради самосовершенствования – это уже корысть. Культуризм не делает человека гармоничным, так и духовный культуризм не приносит пользы Миру. Занимаясь собой, человек должен осознавать, что он тем самым входит в эволюционный поток, усиливает его, и на каком-то этапе определяет его движение.

Беда приходит тогда, когда человек живёт «как все». А «все», в первую очередь, стремятся создать *комфортные условия своего существования*. Идти по этому пути, то есть жить как все – это остановка в движении к Себе, это путь к страданиям. А время сейчас требует более глубокой осознанности и выхода из-под сознания толпы.

Как бы скептически не относились к понятию «Новая Эпоха», она пришла, и многие уже ощутили на себе её дыхание. Пришли новые энергии, подняли неизведанные пласты сознания и подсознания, пробудились глубокие причины, время просто полетело! Всё

это, естественно, сказывается на Земле, на обществе, на человеке и, конечно, на его Теле. Всплески болезней и смертей, социальные потрясения, межгосударственная напряжённость, природные катаклизмы – вот реакции на приход Новой эпохи. Страдает то, что не может пройти в Новое время, а то, что перестроилось, что оказалось готовым к новым энергиям, то получает дополнительное ускорение и новые возможности.

Вот и я, несмотря на значительную работу над собой, стал всё более ощущать ограниченность своего Тела. Оно оказалось наиболее слабым звеном в моей Троице, и готово было серьёзно меня подвести. Пришло несколько предупреждающих знаков из разных источников о серьёзности ситуации. Как всегда, Мир посылал их заранее, и я благодарен ему за это.

Всё это подвигло меня на поиски решения задачи. Причём, имея уже определённый опыт, я стал искать комплексное решение. То есть, решил сделать шаг не только к своему физическому здоровью, но и к развитию своих качеств, к новому уровню отношений, к более совершенному Миропониманию. Всем этим стал заниматься параллельно.

Первый этап пройден. Я осознал, в большей степени под давлением обстоятельств, что нужно делать значительный шаг в перечисленных направлениях. На самом деле это не просто. Ведь нужно не только понять это умом, но вся Троица, то есть и Ум, и Сердце, и Тело, должны захотеть измениться. А тяжелее всего измениться Телу, самой консервативной части этой Троицы. Но и сознание не хочет брать на себя полную меру ответственности.

Как только пришло осознание, пришли люди, книги, соответствующие обстоятельства. Здесь только нужно правильно выбрать – что тебе наиболее подходит. Комплексный подход, о котором я сказал выше, позволяет выбирать более легко и с меньшими ошибками. Всё остальное – поиск, выбор и конкретные шаги – это есть второй этап.

Не нужно изобретать велосипед, тем более, если являешься специалистом в другой области. Но научиться ездить на кем-то придуманном велосипеде, отрегулировать под себя руль, сиденье по силам каждому. Вот я и решил воспользоваться «велосипедом» под названием «Система Естественного Оздоровления Шаталовой», разработанным большим специалистом в области здоровья человека и проехать на нём часть своего пути. Присмотреться, опробовать все режимы и то, что мне понравится, взять в свой арсенал.

Беседы с Галиной Сергеевной Шаталовой и её книги легли в основу моих дальнейших действий. Хочу отметить, что в методе Шаталовой есть определённые авторские находки, но особое достоинство её метода в том, что это СИСТЕМА. Именно гармоничное сведение многих известных, малоизвестных и новых элементов в систему позволило ей самой и тысячам её последователей стать здоровыми и счастливыми.

Упрощённый взгляд на человека породил мнение, что, изучив работу отдельных органов, клеток и ещё более мелких элементов, можно решить вопросы его здоровья. Сегодня насчитывается более 170 (!) медицинских специальностей, каждая из которых изучает какой-то элемент организма человека. Но это мало прибавило здоровья людям: всё более прогрессируют сложные болезни, лавинообразно распространяются новые. Поэтому создание Шаталовой *системы*, которая рассматривает человека в цельности и во взаимосвязи с миром – это сегодня и актуально и наиболее перспективно.

Как говорит Г. С. Шаталова, «окружающая среда вовсе не окружает нас, а является неотъемлемой органической частью нашего физического тела». Кожа вовсе не защищает нас от обмена с внешней средой. Это мембрана, через которую свободно проникают свет, излучения, газы, жидкость. Пищеварительный тракт также взаимодействует с внешней средой – с пищей, пропуская её в организм. Все дыхательные пути тоже являются поверхностью тела, контактирующие с внешней средой. В итоге получается, что с «окружающей средой человек контактирует почти двумястами квадратными метрами поверхности.

Кроме того, существует энергетический обмен, который выполняет каждый орган, специальные энергетические центры, чакры и т.д. В. И. Вернадский не раз говорил о том, что организмы живы до тех пор, пока не прекращается материальный и энергетический обмен между ними и окружающей их биосферой.

Галина Сергеевна пишет: «Тремя китами, на которых покоится всё здание Системы Естественного Оздоровления, являются духовное, психическое и физическое здоровье. Причём, прошу обратить внимание, на первое место я ставлю именно **духовное здоровье** человека. Что я под этим подразумеваю? Прежде всего, отсутствие эгоизма, стремление к самовыражению в творческом труде на благо общества, терпимость, стремление к единению с природой в самом широком смысле слова, понимание законов единства всего живого и принципа живой этики, вселенской любви.

Другими словами, духовно здоровый человек тот, кто в своём поведении руководствуется принципами природного добра и любви, кто живёт не лично для себя за счёт других, а как равный с заботой об окружающих. Причём надо отчётливо понимать, что жить по законам добра – это не один из возможных путей развития и совершенствования человеческого общества, а **единственный**, дающий нам надежду выжить всем вместе.

В неразрывной связи с духовным находится **психическое здоровье**. Под ним я понимаю сочетание сознательного и подсознательного.

Наконец, последний элемент триады – **физическое здоровье**. Это синтезирующий показатель, труднее всего поддающийся изучению. Прежде всего потому, что абсолютное здоровье сегодня – редкость».

Г. С. Шаталова провела исследования, в результате чего выяснила, что **здоровый человек потребляет в пять раз меньше кислорода**, делая 3-4 дыхательных цикла в минуту, вместо 18-20 у нездорового. Она доказала, что **человеку для поддержания жизненных функций нужно всего 250–400 килокалорий в сутки**, вместо установленных системой здравоохранения 1200-1700, даже в режиме покоя и более 3000 килокалорий, в зависимости от деятельности. Такие революционные взгляды на человека не всегда находят понимание. Но тот, кто понимает и принимает, тот оказывается на ином уровне сознания и в другом состоянии.

Первое, что я воспринял из её системы, это мысль о суточном цикле энергии Земли и, конечно же, человека, что 6 часов утра – это пик потребления энергии человеком. И что это время – наилучшее для общения с природой, со своим телом и душой. Нельзя сказать, что это что-то новое, но Шаталова подвела под это научную базу и экспериментально доказала правильность этого постулата.

Об этом говорит и народная мудрость: «Кто рано встаёт, тому Бог даёт». Зарядившись с первыми лучами Солнца, можно весь день иметь прекрасное состояние. Я это испытал на себе десять лет назад, когда, вставая в пять утра, садился читать Библию. Это очень энергонасыщенная книга, поэтому вскоре, читая её, я весь горел – такое было энергетическое наполнение.

Хотя я все эти десять лет встаю рано: полседьмого, в семь, а иногда и раньше, и утренние часы использую для самой тонкой, духовной работы, после встречи с Галиной Сергеевной я отношусь к этому утреннему времени ещё более уважительно. Я вспомнил, что Мир меня давно будит различными способами раньше шести часов, а я не встаю, или, встав, снова засыпаю. Я так же обратил внимание, что сон после семи часов не приносит удовлетворения, сновидения какие-то рваные и суетливые. Теперь я решил вставать тогда, когда проснусь. Мир в гармоничном взаимодействии с моим организмом стали будить меня и в половине шестого, и в пять, и изредка в четыре и даже в половине четвёртого.

Энергетическая зарядка, духовное общение с телом, с природой, с Солнцем (и даже в Москве это можно сделать, хотя бы через окно), чтение философской, духовной литературы даёт удивительный результат! Состояние просто великолепное! Конечно, во

много раз лучше, если быть в это время на природе. Но даже такой утренний ритуал даёт ощутимый результат.

Выполнять его нужно в хорошем настроении, действуя одновременно на всех планах. Желательно иметь на себе минимум одежды, а лучше всего – быть голым. Это даёт иные ощущения, другое восприятие себя и Мира. В одном из посланий Россула Эль Мории рекомендуется хотя бы несколько минут в день ходить без одежды. Это помогает, кроме всего прочего, развить терморегуляцию тела. Одеждой мы прикрываем своё тело не только от других, но и от себя! А это дополнительный стимул для занятия своим телом.

Много споров ведётся о необходимости потребления животного белка, проще говоря – мяса. Это один из краеугольных камней любой системы оздоровления. Я много лет не ел мясных продуктов и прекрасно себя чувствовал. Без мяса можно жить и даже не желать его. Как говорится, проверил на себе.

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.

Несмотря на то, что человек давно включает в свой рацион мясо, анатомо-физиологические особенности остаются практически те же. Форма желудка, длинный кишечник, строение зубов и другие особенности организма говорят о растительном видовом питании человека. Ведь мы начинали восхождение по ступеням эволюции как плодоядные.

На растительной пище живут сотни миллионов людей, многие из которых, пришли к этому сознательно, отказавшись от животного белка. И чувствуют они себя прекрасно! Многие исторические личности: Пифагор, Ньютон, Л. Н. Толстой, Ромен Роллан, И. Е. Репин были убеждёнными вегетарианцами.

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 реализовать себя на Земле, решить свои задачи, нужно сразу ли, постепенно ли отказаться от вредных привычек и развивать в себе полезные. Отказ от курения, алкоголя, некрасивых слов – это, на мой взгляд, необходимые этапы в развитии человека на его пути к себе.

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 ещё и травят никотином и алкоголем, заставляют решать мелкие, зачастую негативные задачи, что противоречит самой её сути и ещё хотят, чтобы она оставалось в такой жизни как можно дольше.

На определённом этапе развития сознания можно войти в состояние, когда уже легко можно отказаться и от употребления мяса и других животных продуктов, перейти на раздельное питание. 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 берёт организм белки? Считалось, что однозначно из пищи.

Г. С. Шаталова засомневалась в «бесспорности» этого вопроса и при помощи учёного М. И. Волского провела 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 очень небольшом потреблении пищи и в отсутствии животного белка. Таким образом, было сделано замечательное подтверждение того, что организм – это удивительная, самодостаточная система. И что вопрос его питания следует коренным образом пересматривать. Галина Сергеевна провела ряд экспериментов, в том числе в пустыне и доказала правильность гипотезы, что **пища не является единственным источником восполнения энергетических затрат.**

В этой работе я не буду рассматривать всю Систему Естественного Оздоровления детально – на это есть работы Шаталовой и многих других авторов. 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 это дорога удивительная! Ведь по расчётам биологов отпущенный человеку век составляет *как минимум 150 лет!* И дело не во внешних обстоятельствах, а в первую очередь в *неумении пользоваться беспредельными возможностями человеческого организма.*

Ленинградский физик И. Л. Герловин в «Парадигме для жизнеспособных и развивающихся систем» пишет: «Человечество до сих пор не знает до конца всех особенностей воздействия на человека используемой пищи и наивно оценивает её качество по калорийности. Человечество широко использует во всём народном хозяйстве, особенно при производстве продуктов питания, искусственно созданные вещества, даже основой лечения человека стала химиотерапия».

Энергия Солнца, космические излучения, энергия физического вакуума и другие, неизвестные энергии питают человека. Самодостаточный человеческий организм превращает энергию Солнца в химическую энергию. Если растение это может делать, так почему человек не может?

Академик А. М. Уголев обнаружил, что 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.

Следует сказать ещё о *биологической энергии*. Здесь, возможно надо говорить об *информации*. Все материальные формы обладают не только энергией, но и информацией. Информация, заложенная в материи, имеет огромное значение. Все знают эффект пищи, приготовленной «с душой». Яркий пример существования невидимой энергии – вскармливание младенца. Он, питаясь исключительно молоком матери, в котором всего 2 грамма белка и мизерное количество жиров и углеводов на 100 грамм

молока, за полгода удваивает свой вес. Откуда ребёнок берёт всё необходимое для своего такого значительного роста?

В. И. Вернадский считал, что существует неизвестная нам форма энергии, которую он и назвал биологической. Эта энергия таится до поры до времени в зерне, в сперматозоиде, чтобы дать новую жизнь.

Г. С. Шаталова провела эксперименты со сверхмарафонцами, несколько раз провела группы через пустыни и показала, что люди, преодолев сверхнагрузки и питаясь в пять раз меньше, чем контрольная группа спортсменов, не только не утомлялись, но и приобретали бодрость и здоровье, не только не теряли в весе, но и набирали его. Это удивительные результаты! Но официальная наука постаралась не дать хода этим исследованиям.

Исследования учёных показывают, что любые живые организмы берут из окружающего мира ровно столько энергии и вещества, сколько необходимо для его жизнедеятельности и расходуют они эту энергию максимально эффективно.

Г. С. Шаталова назвала это принципом энергетической целесообразности. Это относится и к человеку. Правда, он не всегда им руководствуется и имеет из-за этого множество проблем. Опираясь на ошибочное мировоззрение, человек сегодня потребляет энергии значительно больше, чем ему необходимо для здоровой жизнедеятельности. Излишняя энергия, протекая через ткани тела, вызывает их преждевременное старение. Избыточная энергия порождает в организме и, прежде всего, в его центральной нервной системе «паразитные процессы», вносящие дисгармонию в процесс саморегуляции. 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 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, организм, как и вся природа, выдерживает принцип энергетической целесообразности.

Следует несколько слов сказать о *видовом* питании, которое основано на принципе энергетической целесообразности. Многие об этом и не задумываются в течение всей жизни. Академик А. М. Уголев провёл эксперименты и установил, что все живые организмы приспособились использовать механизм самопереваривания других, причём строго определённых, биологических объектов для восполнения собственных затрат энергии и вещества.

У каждого биологического вида своя пища. И мудрость природы заключается в том, что она встроила механизм самопереваривания в каждый живой организм. Например, под тонким верхним слоем кожуры картофеля содержится фермент, помогающий расщеплять крахмал. То же относится и к злаковым. Таким образом, если не нарушается структура продукта в результате механической или термической обработки, то организму намного легче его перерабатывать. А когда мы счищаем кожуру с картофеля, то заставляем свой организм переваривать чистый крахмал.

С моим младшим сыном была такая история. Он с самого начала отказался есть картофель. Мы удивлялись и гадали – почему он не ест картофель? А когда мы стали готовить картофель в кожуре, он с удовольствием стал его есть, да ещё нахваливать. Поистине, устами младенца гласит истина.

Одна из коренных проблем человека, которая порождает множество других, – он не признаёт значение видового питания для себя, не прислушивается к своей интуиции. Ведь человеческий организм – это биологическая система, подчиняющаяся законам природы. Почему для этой биологической системы должны действовать другие законы?

**Человек – существо плодоядное. Его видовая пища – это плоды, ягоды, злаковые, орехи, семена, клубни. Именно для этой пищи рассчитаны все его системы!**

Г. С. Шаталова пишет: «Именно поэтому анатомический и физиологический «портреты» любого биологического вида объективно отражают функциональные особенности, обеспечивающие его выживание. Организм не может сбросить с себя эти особенности, чтобы обзавестись новыми. Никогда лось не начнёт охотиться на зайцев, а волк питаться травой. Только человек, благодаря своему разуму сумел, овладев огнём, обратить себе на «пользу» плоть своих меньших братьев. Слово «польза» я беру в кавычки, так как мясоедение ничего, кроме вреда, перенапряжения и истощения адаптационных ресурсов человеку не даёт.

Человек запрограммирован на потребление овощей, фруктов, бобовых, злаковых, круп, ягод, съедобных трав, семечек, орехов, мёда, для грудных детей – материнского молока. В период перехода на целебное питание иногда дополнительно остаются яйца и рыба, а также при явных признаках неблагополучия микрофлоры толстого кишечника – кисло-молочные продукты».

У любого живого организма, в том числе и у человека, есть установленный для него природой «лимит» потребления энергии. Чем больше энергии расходуется в единицу времени, тем быстрее идут его биологические часы, тем интенсивнее протекают процессы старения тканей его физического тела. Но человек – это не только биологическая составляющая, но и космическая, духовная и у него есть возможность регулировать процесс энергообмена с Миром. Человек может творить ментальную энергию, энергию любви, тем самым выходить на иной уровень энергообмена.

Поговорим о дыхании. Лучше чем Галина Сергеевна сказала о дыхании, трудно сказать. «К дыханию у меня особое, я бы сказала, благоговейное отношение. С его помощью поддерживается самая чистая, самая живая связь со Вселенной, которая не прерывается ни на одно мгновение. Порой мне даже трудно бывает понять, является ли дыхание всего лишь физиологической функцией моего организма, или это сама Вселенная вдыхает в меня жизнь».

Большинство считают, что с дыханием у них всё в порядке. Дыши как дышится и всё. Посчитайте, сколько дыхательных циклов Вы делаете за минуту? В среднем – 15-20. И это считается медицинской нормой. У действительно здорового человека 4 – 6 дыхательных циклов в минуту! Откуда такая разница? То же самое и с калорийностью питания. До сих пор в отношении здоровья человека имеется множество заблуждений. И Г. С. Шаталова своей жизнью и исследованиями заставила обратить на них внимание.

Одно из заблуждений заключается в том, что основное и едва ли не единственное назначение дыхания – поставлять в клетки организма кислород для окисления питательных веществ и затем выводить углекислоту. Получается человек в образе паровозной топки, куда забрасывается уголь (пища) и подаётся кислород для сжигания (с соответствующим паровозным КПД до 12%). И это о человеке, о венце природы!

Человек значительно сложнее. Это поистине вселенная! Ведь не на пустом месте зародилось учение об активных точках, энергетических каналах, которым успешно пользуется иглотерапия. Учение о чакрах также имеет под собой основание. Многие невидимые энергетические процессы в человеке связаны с дыханием.

Снова приведу слова Шаталовой о дыхании: «Дыхание настолько гармонизированный процесс, что к нему вполне применимы понятия «связь», «стройность», «соразмерность», которые означают греческое слово «гармония». То есть те же понятия, что составляют отличительную черту музыки, поэзии, живописи, любого

другого вида искусства. Не случайно же древние говорили об искусстве дыхания. Оно являет собой классический тип гармоничных колебаний.

Дыхание задаёт тон эмоциональной обогащённости человека, его умственной деятельности, кровообращению, питанию, терморегуляции, короче говоря, всем важнейшим процессам жизнедеятельности человеческого организма, обеспечивающим его взаимосвязь с окружающим нас миром.

А теперь спросим себя, насколько эффективным будет такой энергообмен, если ритмы нашего организма не связаны или недостаточно гармонизированы с ритмами Вселенной. Простейший пример такой связи хорошо известен: реакция нашего организма на чередование дня и ночи. Ночью вся природа, а вместе с ней и мы, погружается в сон. Это время полного расслабления организма, беспрепятственного распространения в нём жизненной энергии, получаемой нами самыми различными путями, и в первую очередь с помощью дыхания.

Кроме упомянутых здесь чередований дня и ночи, в природе существует множество других, известных и ещё неизвестных науке. Достаточно упомянуть фазы Луны, чередования времён года, ритмы солнечной активности, периодически повторяющиеся «парады планет», которые оказывают заметное влияние на все процессы жизнедеятельности человека, в том числе и на дыхание».

В человеке происходит *газообмен*, то есть процесс вдыхания и выдыхания. Следовательно, важно значение не только вдыхаемого воздуха, но и выдыхаемого. Академик Гулаго и доктор Бутейко указали, насколько важно для нашего организма поддержание в нём оптимальной концентрации углекислого газа. Любые нарушения в нём чреваты серьёзными последствиями и бронхиальная астма – одно из них. Поэтому важны глубина и частота дыхания. Чем реже дыхание и чем длиннее выдох, тем экономнее расходуется углекислый газ.

Человек дышит не только с помощью лёгких, но и всего тела. Кожное дыхание также нужно развивать и со временем дыхание будет незаметным – в нём будет правильно сочетаться кожное и лёгочное дыхание.

В любой оздоровительной системе значительное внимание уделяется движению. Если человек двигается, значит, он живёт, поскольку движение является непременным свойством живой материи. Есть движение внешнее, а есть внутреннее, которое обеспечивает взаимодействие всех органов и систем человека. Оба эти движения являются частями единого процесса.

Это могут быть различные гимнастики, физкультура, прогулки, активный образ жизни. Существуют тысячи методик, среди которых можно найти ту, которая нужна именно Вам. Я делаю регулярно, уже несколько лет энергетический самомассаж, описанный в книге «Живые мысли». И многие находят его простым и эффективным профилактическим средством.

Г. С. Шаталова рекомендует для занятий движением йоговские упражнения Сурья Намаскар, которые открывают человеку широкую гамму чувств: от первоначальной сосредоточенности до глубокого внутреннего самопогружения с активизацией энергосистемы.

Человеку иногда необходимо ощущать предельные напряжения своего организма. Это ведёт к общему его совершенствованию. Это относится и к физическим нагрузкам, и к психическим, и к температурным. В этом заключается смысл и закаливающих процедур.

Купание и баня – замечательные процедуры, и я их очень люблю. Правда, существует мнение, что мыть тело нужно как можно реже. Есть такая методика оздоровления. И, наверное, в ней также есть зерно истины. Всё перечисленное может доставить большую радость Телу.

Несколько слов о воде. Это удивительное вещество. Вода многолика. Нет такого понятия «обыкновенная вода». Только устойчивых вод насчитывается девять. Если же учитывать все известные изотопные варианты, можно насчитать 135 различных видов

воды. Ещё важная деталь: вода, как никакое другое вещество, реагирует на все процессы, происходящие не только на Земле, но и в Космосе.

Состояние воды зависит от солнечной активности, от положения Земли относительно космических тел и процессов. Взять, например, праздник Крещение. Религия использовала интересный, пока необъяснимый фактор изменения состояния воды два раза в год, в определённое время на Земле. В эти часы ВСЯ вода на планете становится необычной, «святой».

Учёные провели исследование: в разных точках Земли исследовался характер протекания определённых химических реакций в водной среде. Опыт показал, что вода в разных регионах синхронно изменяет свои свойства. То есть, космические излучения и поля оказывают глобальное влияние на Землю и в частности на воду и, естественно, на человека. В человеке 50 миллиардов живых клеток и каждая из них является приёмником излучений. Не только физики, но и учёные других наук пришли к тому, что космические факторы влияют на физическую, психическую и духовную деятельность человека.

Известно, что человек состоит более чем на семьдесят процентов из воды. Учитывая это, можно понять, какая существует глубочайшая взаимосвязь человека со всей Вселенной!

Здесь следует поговорить об информационном обмене человека с Миром. Сегодня никого не надо убеждать в значении информации в нашей жизни. Она участвует в формировании разума, который является главным отличием человека от других представителей биосферы. Информационный обмен исключительно важен для развития человека и влияет на его здоровье.

В настоящее время этот информационный обмен имеет неполноценный характер: в информации, поступающей к человеку по всем каналам восприятия, доля природной значительно уменьшилась. Все органы чувств человека, со дня его появления на Земле, были настроены на получение информации от живой природы. И вот эта информационная составляющая сейчас занимает мизерную часть в информационном обмене человека с Миром.

Поэтому исключительно важно для здоровья человека вернуть его в соответствующую информационную среду. И врачи подтверждают целебную силу природной информационной среды. Г. С. Шаталова пишет: «Я имела возможность наблюдать, как комплексное воздействие природных факторов, оказываемое на головной мозг человека через его органы чувств, неизменно восстанавливает здоровье, повышает духовный и интеллектуальный потенциал, работоспособность.

Проводя на природе практические занятия в школах здоровья, я обязательно концентрирую внимание моих учеников на гармонии красок, звуков и запахов в живой природе, учу их воспринимать всем своим существом мягкую зелень берёз, шорох листвы, звонкие голоса птиц, запахи трав и цветов, ласковое прикосновение свежего утреннего ветерка, тепло солнечных лучей, чистую глубокую синеву неба. И буквально на глазах происходит чудо: лица моих учеников светлеют, движения приобретают естественную мягкость, расправляются плечи, выпрямляется тело, дыхание становится ровным и ритмичным».

Причина столь благотворного влияния информации живой природы на человека проста. Природа – исключительно гармоничное создание, и человек в сути своей – также гармония. Центральная нервная система и особенно головной мозг – вот те органы, которые обеспечивают гармоничное слияние внутреннего мира человека и мира внешнего в одно целое. Вхождение в резонанс с гармонией природы, гармонизирует человека, обращает его к своей сути. Поэтому стремление человека к красоте и гармонии есть не только стремление к красивому поэтическому образу, но и объективная реальность, обусловленная самой его сутью, его физиологией.

**Главное для Тела – чтобы ему не мешали жить в соответствии с Природой, остальное оно сделает само.**

Всё больше людей понимают, что любыми внешними воздействиями привести человеческий организм в состояние полного и стабильного здоровья практически невозможно. Медицина, народные целители могут временно помочь человеку решить ту или иную задачу, но только сам человек способен привести свой организм в состояние абсолютного здоровья.

И на пути к этому человеку поможет его интуиция. Гипотеза И. Л. Герловина говорит о существовании в структурах живой и неживой материи элементов записи всех без исключения процессов, протекающих во Вселенной. Единая теория поля говорит, что память является свойством материи вообще, и что она хранит записи всех протекающих процессов, и что внутренняя память человека связана с этой внешней бесконечной памятью, и интуиция опирается на эту память. Духовный человек, настроенный на получение информации из этого бесконечного источника может по иному строить своё взаимодействие с Миром. И такая способность заложена в каждом человеке!

Я хочу привести слова, произнесённые контактёру Нилу Дональду Уолшу его Небесным другом по поводу здоровья. В этих словах звучит вселенская мудрость. Прочтите их внимательно, прочувствуйте, проживите, и это поможет Вам укрепиться в новом мировоззрении. Когда Нил задал вопрос: почему у него целый набор хронических заболеваний, тот ему очень обстоятельно ответил (я приведу этот ответ почти полностью, потому что он будет интересен и полезен практически каждому):

«Для начала давай выскажем одну вещь прямо. Ты болезни любишь. По крайней мере, большинство из них. Ты замечательно их использовал, чтобы чувствовать жалость к себе и привлекать к себе внимание. В тех случаях, когда ты их не любил, это происходило только потому, что они зашли слишком далеко. Дальше, чем ты мог предположить, когда ты их придумывал.

Теперь давай поймём то, что ты, вероятно, уже знаешь: всякая болезнь создана самим человеком. Даже обычные врачи сейчас уже понимают, что люди *сами делают себя больными*. Многие делают это неосознанно. (Они даже не знают, *что* они делают.) Поэтому, когда они заболевают, они не знают, что причинило им страдание. Это воспринимается, как будто что-то *выпало на их долю*, а не они сами это создали. Это происходит потому, что большинство людей вообще идут по жизни (и это касается не только вопросов здоровья) неосознанно.

Люди курят – и удивляются, почему они заболевают раком.

Люди едят животных и жир – и удивляются, отчего у них закупорены артерии.

Люди всю свою жизнь злятся – и удивляются, откуда у них сердечные приступы.

Люди соперничают с другими людьми – беспощадно и в условиях невероятного стресса – и удивляются, из-за чего у них случаются параличи.

Невидимая на первый взгляд правда состоит в том, что большинство людей *своим беспокойством изводят себя до смерти*. Из всех форм умственной активности беспокойство является чуть ли не наихудшей – после ненависти, которая представляет собой очень саморазрушительную силу. Беспокойство бессмысленно. Это напрасная трата умственной энергии. Оно создаёт биохимические реакции, которые причиняют вред телу – от расстройства желудка до остановки сердца и прочих недугов. Здоровье улучшается почти сразу же, как только прекратится *беспокойство*.

Ненависть является самым разрушительным умственным состоянием. Она отравляет тело, и её последствия практически необратимы.

Страх является противоположностью всего того, что ты собой представляешь, и поэтому обладает эффектом противодействия твоему умственному и физическому здоровью. *Страх* – это преувеличенное беспокойство.

Беспокойство, ненависть, страх, вместе со своими порождениями – тревожностью, горечью, нетерпимостью, корыстолюбием, недоброжелательностью, склонностью к осуждению и обвинению, – все они атакуют тело на клеточном уровне. Невозможно сохранить тело здоровым в таких условиях.

Подобным образом, хотя и в несколько меньшей степени, тщеславие, потакание своим прихотям и алчность тоже приводят к физическим заболеваниям. Любая болезнь первоначально создаётся в уме.

В твоей жизни ничего не происходит – буквально ничего, – что сначала не было бы мыслью. Мысли подобны магнитам, которые притягивают к тебе воздействия. Мысль не всегда может быть столь очевидной, как, например: «Я обязательно подхвачу страшную болезнь». Мысль обычно бывает гораздо более тонкой, чем эта. «Я не умею жить». «Моя жизнь – сплошная неразбериха». «Я неудачник». «Бог накажет меня». «Я сыт по горло такой жизнью».

Мысли – это очень тонкая, но очень мощная форма энергии. Слова – менее тонкая, более плотная. Действия представляют собой наиболее плотную форму энергии. Действие – это энергия в плотной физической форме, в мощном движении. Когда ты думаешь, говоришь и действуешь исходя из негативного понятия вроде «Я – неудачник», ты приводишь в движение огромную созидательную энергию. Будет удивительно, если ты отделаешься простудой. Это самое малое, что из этого может получиться.

Очень трудно противостоять влияниям отрицательных мыслей, когда они уже приобрели физическую форму. Не невозможно – но очень трудно. Для этого необходима величайшая вера. Это требует исключительной убеждённости в позитивной силе Вселенной – как бы ты это не называл: Богом, Богиней, Абсолютом, Изначальной Силой, Первопричиной или ещё как-нибудь.

Целители обладают такой верой. Это та вера, которая становится Абсолютным Знанием. Они *знают*, что тебе было предназначено быть целостным, завершённым и совершенным *в этот самый момент*. Обладание этим знанием тоже является мыслью – и очень сильнодействующей. У неё достаточно силы, чтобы сдвинуть горы, не говоря уже о молекулах в твоём теле. Вот почему целители могут излечивать, и часто даже на расстоянии.

Мысль не ведает расстояния. Мысль путешествует вокруг света и пресекает Вселенную быстрее, чем ты можешь произнести слово. «Скажи только слово, и выздоровеет слуга мой». И так было, в тот же самый миг, даже до того, как фраза была закончена. Такой была вера сотника. Но вы все – умственно прокажённые. Ваш разум изъеден негативными мыслями. Некоторые из них вам навязаны. Многие из них вы фактически выдумываете – вызываете – сами, а потом вынашиваете в себе и лелеете часами, днями, неделями, месяцами – даже годами... и удивляетесь, почему вы болеете.

Ты можешь решить проблемы со здоровьем, решая проблемы со своим образом мыслей. Да, ты можешь вылечить некоторые из состояний, которые ты уже приобрёл (сам себе подарил), а также предотвратить развитие многих других серьёзных проблем. И всего этого ты можешь добиться, изменив своё мышление.

И ещё – *заботься о себе получше*. Ты отвратительно заботишься о своём теле, уделяешь ему совсем мало внимания до тех пор, пока не начинаешь подозревать, что с ним творится что-то неладное. В сущности, ты ничего не делаешь для его профилактики. О своей машине ты заботишься лучше, чем о своём теле, – и это не преувеличение.

Ты не тренируешь тело, поэтому оно становится *вялым* и, что ещё хуже, слабеет от бездействия. Ты не питаешь его должным образом, тем самым делая его ещё более немощным. Потом ты пичкаешь его ядами, токсинами и самыми нелепыми веществами, которые преподносятся тебе под видом пищи. А оно всё ещё служит тебе, этот удивительный механизм; оно продолжает пыхтеть, храбро двигаясь дальше наперекор этой яростной атаке. Ужасно. Условия, в которых ты просишь своё тело выживать, отвратительны. Но ты делаешь мало или вообще ничего не делаешь для их улучшения, потому что у тебя нет *воли к жизни*.

Если ты хоть раз в жизни закурил сигарету – тем более, если ты выкуривал по пачке в день – у тебя мало воли к жизни. Тебя не беспокоит то, что ты творишь со своим телом.

Если ты когда-нибудь заставлял своё тело опьянеть от алкоголя, то у тебя мало воли к жизни. Тело не предназначено для приёма алкоголя.

Тело задумано существовать вечно».

Замечательный монолог! Лучше не скажешь! Читайте его почаще.

Важный аспект физического здоровья – это здоровые взаимоотношения людей друг с другом и особенно взаимоотношение мужчины и женщины.

В своих книгах я уже много раз говорил о том, что через сексуальные отношения Тело (и не только Тело) получают максимальную радость и здоровье. Это действительно важнейший элемент здоровья, и об этом нужен отдельный разговор. Здесь мы затронем только один аспект телесных отношений.

С самого рождения человеку жизненно необходимы прикосновения другого человека. С первых мгновений жизни прикосновения говорят о том, что человек не одинок в этом мире, что он в безопасности, что его любят. В больничном инкубаторе недоношенных детей регулярно гладят и массируют, чтобы они не остановились в своём физическом и психологическом развитии.

И эта потребность остаётся на всю жизнь. И не получая достаточного количества прикосновений, даже во взрослом состоянии, у человека могут возникнуть серьёзные проблемы. Поэтому существуют рекомендации психологов: обязательно обниматься в течение суток. Телу необходимо общение!

Если не с кем обниматься и получать весь комплекс ощущений от прикосновений, то нужно своими руками, лёгким массажем, с любовью восполнить этот пробел общения. Это ещё раз подтверждает положительное влияние мастурбации на состояние тела. Только не надо комплексовать и создавать из этого психическую проблему.

Весь комплекс чувств можно передать через прикосновение, причём на очень глубоком, не опосредованном уровне. Уважение, любовь, нежность, радость, поддержка, желание, напряжение, ненависть, злость – всё это можно передать одним единственным прикосновением.

Сексуальное прикосновение – самое интимное. Ничто не сравнится с ощущением, возникающим при первом прикосновении с другим человеком. Многие затем постоянно ищут этих ощущений, перебирая партнёров. Человек может стать зависимым от ощущений прикосновений и развить в себе психическую патологию. Всё должно быть в меру.

При длительных взаимоотношениях с одним партнёром, через некоторое время ощущение прикосновения теряет свою особую остроту и воспринимается как само собой разумеющееся. И здесь важно подключить разум и фокусироваться на этих ощущениях, и чувствовать более глубоко своего партнёра. Очень часто этот важный аспект взаимоотношений упускают, и тогда многое теряется в сексуальных отношениях. Концентрируйте своё сознание на своих ощущениях от прикосновения партнёра и на своих прикосновениях к нему.

**«Закройте глаза, чтобы обострить осязание. Представьте, что Тело Вашего любовника – это инструмент. Сыграйте на нём свою любимую любовную песню».**

И делайте это как можно чаще, и не только во время сексуальных отношений. Кладите голову на плечо, поглаживайте, обнимайте за талию, держите за руки, соприкасайтесь ногами, и всё это делайте с большой любовью и уважением.

Прикосновение – это язык общения тел. Этот язык необходимо изучать и мудро им пользоваться. Это исключительно важный элемент в гармоничном развитии человека. Осязание – это важный канал общения человека с миром, с другими людьми и о его развитии также необходимо заботиться.



Прикосновение к своему Телу или к Телу другого человека – это своеобразная медитация. Здесь присутствует и концентрация, и расслабление. Это изучение себя и другого человека, настрой себя и настрой другого человека, получение радости прикосновения, развитие нежности, проявление души.

Нужно развить в себе дар прикосновения настолько, чтобы оба человека чувствовали радость и счастье жизни.

**Развитие Духа в человеке изменяет его энергетическое состояние и конечно сказывается на состоянии физического Тела. Причём, это проявляется не только в большем здоровье организма, но и в изменении его химического состава. Нетленные мощи говорят как раз об этом. Но телу необходимо помогать пропускать более высокие и более сильные энергии. Духовные люди не всегда это учитывали, поэтому среди святых много мучеников, болящих.**

**Духовные люди и сейчас часто пренебрегают своим Телом, отдавая предпочтение развитию сознания и Души. Они настолько развили свой Дух, что готовы уйти в любой момент из физического мира (и уходят). Конечно, это их право распоряжаться своим телом, но я считаю, что сейчас не то время, когда можно уходить, принимая во внимание только свои желания. На Земле много интересных и важных дел, и одно из них связано с бессмертием Тела. Почему бы не попробовать решить этот вопрос?**

**Сейчас, с приходом энергий Новой эпохи, Телу приходится и так нелегко. Ресурсов зашлакованного Тела, и в особенности нездоровой нервной системы, для прохождения новых энергий часто не хватает, возникают различные болезни и преждевременная смерть. Что сейчас и отмечается в мире. В переходный период появляются новые болезни, сильно возросла смертность. Желательно всем обратить особое внимание на Тело, а особенно тем, кто сознательно взаимодействует с мощными энергиями.**

**Тело – это *равная* часть в триединой сущности человека. Как к равному и нужно относиться. В теле могут развиваться не только следствия духовных причин. Тело может быть и само причиной и вмешиваться в духовные процессы.**

**В любом случае, уважайте и любите своё Тело, не насилюйте его, изучайте его, общайтесь с ним, прислушивайтесь к нему – оно гораздо разумнее, чем вы думаете! Но не увлекайтесь своим телом в ущерб другим составляющим Троицы. Нередко здоровый идёт в тупик забвения, часто и больной приходит к просветлению. Стремление к здоровому Телу должно совпадать со стремлением к Себе.**

**Природа не создала ничего лишнего в Телe человека. Всё предусмотрено, всё необходимо и выполняет, как правило, более глубокие задачи, чем мы предполагаем. Вот, например, глаза. Глаза снабжают человека светом, как лёгкие воздухом. Известно, что человек, лишённый света, теряет силы очень быстро. Радостные глаза, как своеобразные фильтры, вбирают и радостные вибрации, и человек начинает весь светиться. Человек в горе «не видит белого света».**

**Светильник для тела есть око,  
Итак, если око твоё будет чисто,  
То всё тело твоё будет светло;  
Если же око твоё будет худо,  
То всё тело твоё будет темно.**

**Мф. 6:22-23**

Когда жизнь кажется тяжёлой, когда обстоятельства давят и не видно выхода, когда нужно сделать какой-то шаг, когда не получается порадовать свою душу – порадуите своё тело! Оно всегда рядом, оно «под рукой», оно конкретно и ощутимо. Доставленная телу радость отзовется многими положительными последствиями. Тело выручит Вас!

Завершаю эту главу о здоровье Тела словами Галины Сергеевны Шаталовой, занимающейся сознательно разработкой здорового образа жизни уже более пятидесяти лет.

**«Человеческий организм – совершеннейшая саморегулирующаяся и самообновляющаяся целостная система. Не мешайте ему своим нездоровым, идущим вразрез с предписаниями природы образом жизни, и он отблагодарит вас гармонией полного духовного, психического и физического здоровья.**

**Здоровье – это не просто отсутствие болезни, а такое состояние организма, при котором наиболее полно раскрываются все таланты и способности человека, реализуются его потребности в любви, дружеском общении, творчестве».**

**ЗДОРОВОМУ ВСЁ ЗДОРОВО!**

## **СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА ...**

Увидеть мир в песчинке  
И небо в полевом цветке  
Держать в ладони бесконечность  
И вечность в часовом витке.  
*Вильям Блейк*

Эта небольшая глава является как бы продолжением предыдущей о Теле. Она иллюстрирует один из аспектов взаимоотношений с Телом.

2002 год для меня оказался удивительным и судьбоносным. И здесь же себе задаю вопрос, а какой год не судьбоносный? Разве есть такие периоды в жизни? Ведь каждое мгновение жизни важно, а тем более целый год, в течение которого происходит много самых разных событий. Да, действительно это так, и мы отмечаем это в течение каждого года, всякий раз говоря: «Этот год для нас очень важный (сложный, судьбоносный и т.п.)». И вот приходит новый год, и мы, слегка забыв о том, что говорили о предыдущем, снова говорим уже о новом годе: «Этот год для нас очень важный (сложный, судьбоносный и т.п.)».

Нередко можно услышать о том, что год прошёл незаметно, «был как все». Здесь вопрос в сознании. Это говорит о том, что человек не радуется малому и не благодарит Мир за малое и большое, происходящее в его жизни. Ведь наверняка что-то происходило, были маленькие и большие Радости, а человек их просто не заметил. Оказывается, этому также нужно учиться – видеть этот прекрасный Мир, радоваться каждому мгновению жизни, благодарить Мир за эту Радость и от этого получать ещё большую Радость.

Тем не менее, по прошествии какого-то времени можно выделить какие-то года на фоне остальных. Но, даже выделив какой-то один год из череды, понимаешь, что он стал таким не на пустом месте, а на плечах предыдущих, где что-то копилось, варилось и вот проявилось. И всё-таки, я 2002 год выделил бы для себя, как год нового осознания Себя, действительно нового понимания Кем Я Являюсь в Действительности и, благодаря этому, год серьёзного поворота в моей жизни.

Семь лет назад я сделал очень серьёзную заявку, провозгласив путь ПАРЫ. (Об этом я подробно рассказываю в книге «Истоки»). Меня полностью поддержала в этом жена Елена. Ни она, ни я не думали, насколько серьёзную заявку мы отправили в Мир.

И вот прошло семь лет. Как-то дочь купила книгу и принесла домой. Эта книга Элизабет Хейч «Посвящение». Она и раньше попадалась на глаза, но я так её и не прочитал, а вдруг такое желание появилось. Меня потянуло к ней, и я поменялся с дочерью – ей дал взамен читать другую. И вот в этой книге я прочитал о том, что человек, вставший на Путь, становится *заметен* для Мира и для него наступает период незаметного сопровождения, дружеского руководства, помощи. *Неофиту* даётся семилетний испытательный срок (о чём он даже не догадывается). Семь лет испытаний относятся к человеческим добродетелям: освобождение от похоти, тщеславия, гнева, жадности, зависти и земных удовольствий. Если он успешно проходит эти испытания, то ему даётся определённый знак об этом и начинается его обучение и деятельность в качестве сотрудника. Он приступает к исполнению своей миссии.

В книге это сообщество людей, действующих по единому плану, называется орденом. На самом деле, я считаю, что это значительно больше, чем орден. Каждая душа приходит со своей миссией, иначе она бы не воплощалась. И, начиная выполнять свою миссию, человек уже становится членом этого сообщества, и к нему проявляется соответствующее отношение. А общее, что объединяет этих людей, это то, что они помогают эволюции Вселенной, они стремятся познать себя и окружающий Мир и следовать божественным планам.

Сначала я подумал о том, что вся эта книга – сказка. Пусть меня простят и Элизабет, и небеса. И я вдруг вспоминаю о том, что было семь лет назад. Правда, мне помогли вспомнить 1995 год три интересных знака. Первый обратил мой взор на тот год в городе Озёры. Будучи у мамы, я нашёл свой дневник, датированный 1995 годом. Прочитав его, я окунулся в атмосферу тех событий, и они зазвучали новыми красками.

Второй знак мне пришёл в городе Саратове, в котором я оказался накануне дня рождения, и где мне вернули мою рукопись книги, которую я потерял в 1995 году. Третий знак мне дала Галина Сергеевна Шаталова, которая показала мне газету, изданную в Пятигорске в 1995 году, в которой я принимал участие. Как она попала к ней и как проявилась именно в это время, можно объяснить только провидением Небес.

Таким образом, я понял, что мне настойчиво напоминают о 1995 годе и просят поглубже рассмотреть те события. Вот тогда я вспомнил и о своей заявке идти Путём Пары.

После этого я понял, что возвращение утерянной рукописи есть ещё один мне знак о том, что время испытаний закончилось, и что пора приступать к осознанной деятельности на Пути. Не все испытания я прошёл гладко, не все задачи решил правильно. И в 2002 году состоялся экзамен. С помощью окружающих людей и учителей, похоже, я экзамен выдержал, и пора в Путь. Книга «Истоки» открыла новый этап Пути.

В конце 2001 и в первой половине 2002 годов я проигнорировал несколько важных знаков, советующих мне обратить внимание на себя, а летом мне об этом напомнило уже само физическое Тело. Времени оставалось не так уж много. Мощнейшая психологическая и энергетическая нагрузка в течение полугода сделала своё дело. Я стал катастрофически худеть – за месяц похудел на пять килограмм. При моей худобе это было уже запредельной потерей веса. Я понимал, что нужно принимать срочные меры. Страх не было, не появлялись даже мысли, что могу не выбраться.

Я осознавал, что первопричина лежит не в той критической ситуации, которая сложилась в жизни, а в моём Миропонимании. Я что-то не осознавал принципиальное. Последние полгода я двигался в какой-то тупик, загонял себя в угол, из которого не видно выхода. Так как острие проблемы было направлено на тело, я и решил заняться им. А там, думаю, прояснится и с пониманием Мира.

Так оно и получилось. Я на выходные приезжал в Озёры и там проводил интенсивную «природотерапию». Озёры – удивительный городок. Само название уже необычно – Озёры. По сути с нарушением грамматики. Там действительно много озёр, река Ока с замечательными пляжами, и вокруг лес, в основном сосновый.

Рано утром, ещё до восхода Солнца, я был на пляже. Песок мелкий, глубокий и по нему нужно было идти босиком, иначе он забивался в обувь. В такие ранние часы верхний слой песка был очень холодный, и приходилось идти, глубоко зарывая в него ноги – там он был теплее.

Как правило, в такие ранние часы почти всегда был туман, то лёгкий, то плотнее. Особенно плотный туман был над водой. Издалека воду почти не было видно. Я подходил к воде, раздевался до гола и быстро вступал в неё по щиколотку, чтобы согреть ноги. Вода была очень тёплая, и не только из-за контраста со свежестью утра и холодного песка. Днём, приходя на пляж, я находил воду уже не такой тёплой.

Уже стоя в воде, я *настраивался* на неё. Это была медитация-общение с водой, с духом Реки, с Природой, с Землёй. Всё способствовало этому. Очень тихо, даже птицы ещё молчат. Над рекой клубится туман, через который слегка, местами проглядываются деревья на другом берегу. Чудо! Как прекрасна природа, как прекрасна жизнь!

Затем я погружался в туман и уж потом в воду, и медленно плыл, стараясь слиться с рекой, стать единым с ней. Этому помогало то, что я был обнажённым, ничто не отделяло меня от Реки. Вода в Оке очень своеобразная – она плотная и живая. Я переставал ощущать своё тело, Река и я становились одним. Тело как бы становилось прозрачным, и вода спокойно проходила через него.

Вода Реки несёт глубочайшую информацию – ведь она существует с начала веков и несёт память всей Земли. И вода во мне, и вода в реке обменивались информацией, взаимно обогащались. И не только информацией, но и чувствами. Я дарил Реке свою любовь и глубочайшее уважение к ней. Она отвечала своим комплексом чувств, наполняла своей силой, мощью.

И вот я выхожу на берег. Ощущение такое, как будто после парной окунаешься в холодную воду. Свежо. Во время восхода Солнца может потянуть ещё и лёгкий ветерок. Перед появлением первых лучей одновременно просыпаются птицы. Я становлюсь на самом краешке воды, чтобы ступни были в тепле, лицом к восходящему Солнцу и начинаю мягко и нежно массировать тело. Затем кручу позвоночник, потягиваюсь.

Разогревшись таким образом, я бегу по берегу. Воздух холодит, но бег разогревает тело, и возникают контрастные, но очень приятные ощущения. Сложнее ногам. Они постоянно соприкасаются с очень холодным песком и мёрзнут до ломоты. Но здесь тоже комплекс чувств, так как подошва ноги сначала касается очень холодной верхней части песка, затем погружается в более тёплый слой, песчинки трутся о ступню и создают своеобразные ощущения, а затем нога оказывается в воздухе, где также другие ощущения. А когда бежишь голым, ощущения необычные, давно забытые, удивительные. Ведь для тела стало привычным другое состояние – постоянно находиться в каких-то одеждах. И переход в иное состояние придаёт телу новые ощущения.

А бежать по глубокому песку тяжело и очень быстро дыхание становится максимально глубоким, и лёгкие работают на полную мощь. Всё это в комплексе создаёт удивительный набор воздействий на организм. Подобного, пожалуй, больше нигде не испытаешь.

Истинная Радость Тела!

Затем я с разбегу окунаюсь в воду и снова плаваю, и снова общаюсь с Рекой. Наплававшись, выхожу на берег и общаюсь с Солнцем, которое уже полностью появилось над горизонтом. Это общение-медитация такое же глубокое, как и с Рекой. Каждая клеточка впитывает Свет, каждая клеточка общается с солнечным лучиком и наполняется Радостью!

Радуетя Тело и радуется Душа.

В такие моменты меняется и сознание. Начинаешь по-другому относиться ко всему: к себе, к природе, к людям, в целом к жизни. Удивительные происходят процессы. Такая активная медитация, а я весь этот процесс утреннего купания называю медитацией, открывает дверь в другой мир, где другие мысли, другие чувства, другое состояние.

Глядя на Солнце – я становился Солнцем, плавая в Реке – я становился Рекой, бегая по берегу – я становился Ветром и Песком. Я таял, сливался, светился и я *менялся!* Я наслаждался этими состояниями! Это великое мгновение – *соучастие* во всём. Так учишься радоваться мгновению жизни.

Мгновенье – ты прекрасно!

Происходит глубочайшее единение, а это и есть Любовь. Вот так бы прожить каждое мгновение жизни!

Вот так мне Тело помогло через месяц выйти из кризиса.

## СЧАСТЬЕ

Люди, которых я спрашивал о смысле жизни и их стремлениях, говорили о чём угодно, только не о счастье и не потому, что они были счастливы и просто не задумывались об этом. Они зачастую боялись говорить о том, что хотят быть счастливыми.

Каждый человек рождается счастливым, и пока ему взрослые не испортят детство, он счастлив. Поэтому нужно вспомнить своё счастливое состояние и стремиться находиться в нём как можно чаще. Конфуция спросили о том, как быть счастливым? Он ответил: «Ты задаёшь странный вопрос, ведь это качество естественно. Ни одна роза не спросит, как ей быть розой». Всё это объясняет известную фразу: хочешь быть счастливым – будь им!

Человек – существо разумное и его разум увёл далеко от состояния розы. Поэтому сейчас мысли о счастье ему также необходимы, как и обо всём, что встречается в его жизни. Как мы думаем, так мы и живём. Человек взрослеет (по космическим меркам) и ему нужно быть всё более осознанным. Сейчас человек далеко ушёл от своего естества и поэтому ему невозможно стать счастливым, не разобравшись, что это такое. Зачастую в сознании человека нет понимания счастья, и это накладывает отпечаток на его жизнь. Необходимо ввести в своё мировоззрение понятие счастья и разобраться в этом вопросе. Рассудок увёл его от счастья, пусть теперь и приведёт человека к нему.

Для этого необходимо знать, что же такое счастье. Счастье очень индивидуально, но есть общечеловеческие критерии счастья, которые едины для многих. Это здоровье, любовь, семья, дружба, материальный достаток, творчество, свобода... И нужно стремиться к росту этих показателей.

С другой стороны необходимо понимать, что попытка *достичь* счастья абсурдна. Оно уже существует – здесь и сейчас, и кто его не чувствует, тот его и не достигнет. Счастье в самом человеке, вокруг него, всё сущее – счастье! Поэтому нужно не *создавать* своё счастье, а *раскрывать* его в себе.

Когда и где впервые появилось понятие «счастье» – сейчас сказать невозможно. Скорее всего, оно родилось с началом цивилизаций, гораздо более древних, чем античная Греция. Но пока для нас самыми ранними произведениями на эту тему являются трактаты Аристотеля и Сенеки. Позже эта тема стала развиваться стремительно. С развитием христианства было разработано христианское понятие счастья. С того времени в Европе определились две основных концепции счастья: древняя, утверждающая, что счастье есть явление земное, и христианская, утверждающая, что истинное счастье достижимо только в загробной жизни.

Все понятия счастья имеют одну общую черту – это обязательно положительная категория. Даже если великая любовь может принести страдания, и в жизни достаточно много таких примеров, то счастье, даже так называемое «трудное счастье»,

предусматривает наличие положительных чувств и эмоций. Причём истинное счастье наполняет положительными чувствами всех, попадающих в его сферу, или по-другому – истинное счастье не может существовать на несчастье других.

Во многих философиях, религиях и учениях утвердились и выдвинулись на первый план, к сожалению, запреты в предписаниях достижения счастья: остерегаться внешних благ, ограничивать свои потребности, избегать удовольствий, «не любить мир»... Если существует подобное мнение, следовательно, оно имеет право на жизнь, и в нём есть зерно истины.

Действительно, внешние блага могут привязать человека к себе, породить большое стремление к ним. В таких случаях потребности быстро опережают возможности, что приводит к страданиям. Удовольствия могут увлечь человека и развить в нём пороки. Поэтому религии и многие духовные учения пошли по простому пути – запрета «опасных» элементов жизни: не смотри, не слушай, не читай, не делай... Но это уводит от полноты жизни, порождает искушения, тайные желания, страхи, ограничивает человека, нарушая его гармонию с Миром.

И сейчас можно встретить людей, особенно среди стремящихся к духовности, которые ограничивают свою жизнь довольно жёстко. Одна такая женщина из Волгограда рассказывала мне: «Я была приглашена на свадьбу, но я, до конца оставаясь женщиной, не притронулась к вину». Удивительное понимание женственности! **Счастье – в полноте жизни, в гармоничном сочетании всех её элементов!** (Например, у калмыков слово «счастье» тождественно слову «жизнь»!)

Многие отождествляют счастье с удачей и считают его подарком судьбы. Такое нередко случается, но отсутствие видимых причин удачи не означает их отсутствие. Причины удач бывают разные: заслуженный подарок, аванс к будущим заслугам, стремление направить человека по «лёгкому» пути и увести его от активного, творческого труда, направить человека в лоно соответствующего эгрегора... В частности, именно для этой цели создана огромная индустрия различных игр – от детских компьютерных до лотерей и рулетки. И очень многие строят на этом свою философию счастливой жизни, всю жизнь ожидая подарков. Такое понимание счастья-удачи укрепляет в человеке лень, воспитывает фатализм.

Иногда стремление к счастью переходит в другую крайность – в *борьбу* за счастье. Например, К. Маркс считал, что счастье в борьбе. Это одна из причин того, что его последователям пришлось действительно бороться за счастье и даже отдавать жизнь ради счастья потомков. Это яркий пример того, как позиция эгрегора – а он является эгрегором для многих – сказалась на их жизни. Но там, где существует борьба, обязательно присутствует победитель и побеждённый и, соответственно, счастье победы и несчастье поражения. Такое счастье недолговечно. Истинное счастье не может быть построено на несчастье других, оно не может родиться из насилия. Поэтому **счастье заключается в тонкой грани между усилием и ненасилием.**

В людях живуче заблуждение о необходимости страданий, поэтому и в рассуждения о счастье часто проникают такие мысли. Например, Стендаль писал: «Душа устаёт от всего однообразного, даже от постоянного счастья». Так ли необходимы страдания, чтобы счастливые мгновения проявились ярче? Если человек ищет счастье в безмятежном покое, ему необходимы трудности, и он рано или поздно их себе создаст своей бездеятельностью, и они его разбудят. Такое счастье основано на эгоизме. Счастье не в покое, приводящем к болотному застою, а в постоянном движении. **Счастье не только состояние – это процесс!**

В этом случае сфера взаимодействия человека с Миром постоянно расширяется, в неё входят всё новые люди и события, которые требуют новых усилий сознания, души и тела. Используя свой *бесконечный* запас любви, мудрости и творчески взаимодействуя с Миром, человек в силах решать эту задачу – постоянно раздвигать сферу счастья: вначале найти счастье себе, затем сделать счастливой семью, помочь стать счастливыми своим родственникам, друзьям... Таким образом будет постоянно

возрастать количество счастливых мгновений, которые будут сливаться во всё более длительное состояние счастья. **Счастье в непрерывном творческом взаимодействии с Миром, и тогда создаётся счастливое пространство, которое стремится к бесконечности!**

Рассмотрим ещё одно широко распространённое заблуждение. Глубокий исследователь вопросов счастья, польский философ В. Татаркевич писал: «Никто не может жить глубокими чувствами. Для счастья необходимо только, чтобы в определённые моменты жизни откликались глубины души». Многие живут по этому принципу, берегут свою душу от проникновения в неё боли, избегая проявления глубоких чувств, не раскрывая её. Например, некоторые женщины, выходя замуж, говорят: «Зачем раскрывать свою любовь, а если он мне изменит или уйдёт от меня, тогда мне будет больно». Такая позиция ведёт к равнодушию, к очерствлению чувств, и человек всё меньше испытывает не только боль, но и радость и, следовательно, ему всё труднее испытать счастье.

**Человеку необходимо быть всё более чувствительным, всё тоньше воспринимать окружающий Мир, учиться радоваться каждому мгновению жизни.** Постоянный отклик на самые тонкие проявления жизни создаёт всё более длительные и разнообразные ощущения счастья, а любовь, мудрость и творчество позволяют уменьшить боль открытого сердца. Необходимо помнить, что **счастье всегда присутствует в жизни каждого человека, только его надо видеть и ощущать.**

Очень важно не впасть в иллюзию, стремясь стать счастливым в одиночестве. Многие пытаются найти путь к счастью через отрешение от мира, опираясь на догмы религий и учений. В одиночестве могут быть удачи, счастливые мгновения, но истинно счастливой жизни быть не может. Счастливое пространство одинокий человек создать не может. Наиболее полно счастье раскрывается в Паре (Мужчина – Женщина), где есть возможность раскрыть бесконечные глубины любви и проявить высшее творчество – родить ребёнка, то есть создать новую Вселенную! Один из девизов счастья – **«Моя семья – моя счастливая планета!»**

Даже из этого краткого анализа видно, что афоризм «хочешь быть счастливым, будь им!» – вполне обоснован. Но одного желания недостаточно, – необходимо трудиться, причём трудиться творчески. А любому труду необходимо учиться, тем более нужно учиться быть счастливым. Как уже говорилось вначале, мы своей рассудочной деятельностью увели себя от счастья, от своего естества, поэтому сейчас нужно:

- осознать, что страдания – не единственный и не лучший путь по жизни, и учиться жить без страданий;
- всегда видеть элементы счастья в своей жизни и опираться на них. Счастье строится только на счастливом фундаменте;
- приобрести духовную грамотность, то есть понимать причины происходящего вокруг, осознавать взаимосвязь всего во Вселенной;
- постоянно учиться любить (делать дела любви);
- научиться понимать тончайшие ощущения сердца, советоваться с ним и на основе этого делать правильные шаги;
- быть активным, творчески подходить к каждому мгновению жизни;
- стараться постоянно раскрывать свои лучшие качества, жить по принципу: сегодня быть лучше, чем вчера (относительно себя!);
- ничего не отвергать из встретившегося на пути, понимая, что зерно истины есть во всём, и стремиться его найти;
- осознать, что именно Пара рождает бесконечное пространство счастья, и стремиться реализовать себя в Паре;
- жить полноценной жизнью, не отвергая ни одной её грани, а наполняя глубочайшей человечностью. **«То, что вечно – человечно!»**

Конечно, простое перечисление условий, необходимых для счастья, не даст полного ответа на вопрос: как быть счастливым? Но постепенное, шаг за шагом

выполнение этих условий, позволит значительно увеличить своё счастье. Надо жить так, чтобы крупницы счастья росли, становились всё более значимыми и превращались в большую сферу счастья. В противном случае счастье будет хрупким и зависимым от внешних условий.

Человек легко адаптируется к самым разным внешним условиям. Ум придумывает различные приспособления для выживания в самых вредных условиях. А нужно ли это? Может быть лучше не тратить огромные силы и средства на очищение воды, а не загрязнять её, не придумывать различные очистители воздуха, а просто не портить атмосферу? Это относится и к Миропониманию – вспомните аналогию с атмосферой. Большинство духовных учений говорили о том, как *выжить* в сложившихся «бездуховных» условиях, а не о том, как *радоваться* жизни и жить счастливо.

Самым опасным заблуждением является то, что человеку здесь на Земле нужно *страдать* и *выживать*. Именно к этому призывают людей многие религии и церкви. Счастливое существование человека гарантировано самой его сутью! Это реальность, это факт. В природе заложено всё необходимое для жизни всех форм, а тем более для жизни человека, причём *счастливой*!

Ведь человек – самая развитая часть Земли и здесь ВСЁ предназначено для него. Но он часто своими действиями усложняет собственное существование. Сначала загоняет себя, чаще всего с помощью рассудка, в сложные обстоятельства, а затем строит рассудочные системы, для преодоления трудностей. Преодолев трудность, выжив, человек может получить *удовольствие*. А может быть, стоит получать удовольствие, не загоняя себя в ситуацию выживания?

Счастье, построенное на выживании, на преодолении трудностей – не есть настоящее счастье. Это «трудное счастье». Оно уводит человека от Бога. Не зря в Советском Союзе много говорилось именно о трудном счастье – это атеистический путь, это путь рассудка. Трудное счастье – это то же самое, что и любовь-жалость. Любовь, основанная на жалости, также уводит человека от Бога.

Бог живёт в Любви и Радости! Бог и есть Любовь и Радость! **Радость – это проявленное счастье.**

В зависимости от того, какое миропонимание человек выбирает, так складывается его жизнь. Показателем истинности мировоззрения является постоянно растущее счастье человека здесь-и-сейчас.

Я выбираю понимание Мира, основанное на Любви и Радости. Именно с целью познать это в жизни я и пришёл на эту прекрасную Землю.

В начале главы я говорил о том, что люди боятся говорить о своём счастье. Но обнаруживается ещё один момент: оказывается, большинство людей только говорят, что хотят быть счастливыми. На самом деле они *не готовы* к этому. Многие забыли о том, что пришли на Землю, чтобы испытать счастье в каждом прожитом мгновении жизни! А некоторые *счастливы в своём несчастье*, они любят быть несчастными!

Готовность быть счастливым – это, во-первых, принять ответственность на себя за своё несчастье. Никого не винить и не осуждать в своём несчастье. Ни родителей, ни близких, ни страну, ни судьбу, ни Бога. Во-вторых, нужно осознать, что никто не держит человека в состоянии несчастья, и в *любой момент* он может выйти из этого состояния. В-третьих, опираясь на первое и второе, нужно увидеть множество уже имеющихся в жизни элементов счастья, признать наличие своего счастья, опереться на него и развивать дальше.

«Но мы привыкли. Мы чувствуем себя очень одиноко, если перестаём быть несчастными, мы теряем нашего ближайшего друга. Несчастье стало нашей тенью – оно следует за нами всюду. Когда никого нет, по крайней мере, с тобой твоё несчастье –



человек женат на нём. И это долгий, долгий брак; ты остаёшься женатым на нём многие жизни.

Теперь пришло время с ним развестись. Это я называю великой храбростью – развестись со страданием». Так замечательно сказал Ошо.

Ещё одна причина несчастья человека, даже тогда, когда он, казалось бы, счастлив. Человек *беспокоится* о том, чтобы *удержать* своё счастье, и тем самым теряет счастливое мгновение здесь-и-сейчас. Человек в этом *постоянно изменчивом* Мире пытается удержать постоянство, но это уже из области другого – трудного счастья.

Счастье не должно заключаться в удовлетворении всё возрастающих и усложняющихся потребностей людей. Такое представление счастья ограничено и рано или поздно приведёт к проблемам.

У каждого своё понятие счастья, но есть ценности, которые важны для большинства. Более глубокому ощущению счастья помогает умение наслаждаться жизнью, развитое чувство юмора. Например, Дж. Озава на основе знаний древних мудрецов определяет следующие показатели счастья:

- долгая жизнь и интерес ко всему;
- достаточное количество денег;
- развитая интуиция, позволяющая избегать несчастных случаев и трудностей;
- понимание строения мироздания;
- отсутствие стремления быть первым и отсутствия боязни быть последним.

Наверное, любое определение счастья будет ограниченным и у каждого человека оно играет разными красками. И это замечательно! Растущее счастье каждого человека обогащает опыт счастья Бога, делает более счастливым всех людей.

Категорию «счастье человека» надо объединить с категорией «счастье Земли». Часть целого развивается по общим законам целого и счастье человека тесно связано со счастьем планеты. И поэтому в миропонимании эпохи Единства счастье человека едино со счастьем Земли!

В заключение необходимо ответить на закономерный вопрос: почему так мало на Земле счастливых людей и практически нет произведений, описывающих счастливую жизнь? Широко известны слова Л. Н. Толстого: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». По моему мнению, всё наоборот! Каждая счастливая семья счастлива по-своему, и в своём счастье она отличается от другой счастливой семьи гораздо в большей степени, чем несчастливые семьи друг от друга. Потому что в счастье индивидуальность человека и семьи раскрывается в большей степени, но увидеть разницу между счастливыми семьями может только тот, кто сам истинно счастлив. Каждый человек видит мир своими глазами, и несчастливому невозможно понять то, что ему неизвестно. Счастливых семей на Земле много, иначе цивилизация не смогла бы существовать! Но чаще всего их счастье не выходило за пределы семьи. Сейчас на земле появилась возможность расширить сферу счастья за пределы семьи.

**В книге «Живые кедры России» Анастасию спрашивают:**

- Какой образ жизни характерен для наиболее знающих истину?
- **СЧАСТЛИВЫЙ!**

**ЖЕЛАЮ ВАМ СЧАСТЬЯ!**

## ПРАКТИКИ

**Я могу быть всем!  
Я могу сделать всё!  
Я могу иметь всё!**

Вся эта книга наполнена многочисленными практиками, помогающими решать различные задачи. Если подходить творчески, то в каждой главе можно найти необходимые решения для многих задач. Тем не менее, о практике в целом и о некоторых методиках я решил поговорить отдельно. Большей частью это вызвано тем, что читатели просят «поконкретнее», хотя сам я не сторонник слепо повторять чьи-то практики – я всегда старался найти своё решение, к чему призываю и других. **Самая лучшая практика – это сама жизнь, и самая эффективная методика – это оптимальное решение своих жизненных задач.**

Современный человек более всего занят «мирскими» делами, живёт в очень напряжённом ритме и на духовную жизнь у него времени, как правило, не хватает. Тем более, под духовностью многие понимают соблюдение определённых ритуалов, выполнение каких-то особых требований жизни: посещение храмов, совершение причастий, участие в службах. К этому приучили религии на протяжении тысяч лет. А это требует определённого времени. Но и выполнение церковных ритуалов не решает эффективно насущные задачи человека.

Поэтому необходимы современному человеку методики, позволяющие без особых временных и организационных затрат решать вопросы взаимоотношения с Небом и Тонкими планами. Спрос рождает предложение. Сейчас людям даются различные знания на эту тему в большом объёме. Кроме религиозных методов, причём всех религий мира, человек может найти различные эзотерические знания большого количества психологических и философских школ. Сейчас каждый человек может выбрать именно то, что ему более всего нужно на данный момент. Но в этом-то и заключается сложность. Зачастую наибольшую трудность представляет сам выбор религии, учения, школы из огромного числа предложений.

Нужно всегда помнить, что **человек живёт в любящей Вселенной, и все силы здесь присутствуют для того, чтобы оказать ему помощь и дать поддержку.** Исходя из этого, следует не бояться ошибок, постоянно находиться в поиске, расширять сознание и учиться, и вспоминать Себя. Основная проблема в отсутствии устремлений в духовные сферы. А тот, кто устремлён, для него все дороги открыты!

Современный ритм жизни держит людей в постоянном напряжении, заставляет прокручивать в голове массу информации, а нервам находиться во взведённом состоянии. Нас с детства учат быть собранными, фокусировать свой ум, концентрироваться, потому что этого требует жизнь. Втягиваясь в окружающие нас ритмы жизни, мы часто проживаем жизнь общества, а не свою. И вот мы «собранные», «деловые», «современные» с героизмом выходим из проблем, которые сами и создали, потеряв себя, отдав себя во власть различным эгрегорам.

А где же «наша» жизнь? Как не потерять себя в обществе? А нужно хотя бы изредка оставаться самим собой. Причём, не со своей противоречивой личностью, где много такого, что, оставшись с нею, можно получить ещё большие проблемы, и не с индивидуальностью, которая просто отделяет человека от общества и приводит к одиночеству, а со своей сутью, с собой, со *своим* Богом. А для этого нужно уметь расслабляться, созерцать Себя и жизнь.

## Давайте расслабимся!

Люди, в основном, не умеют расслабляться. Они даже церковь, зачастую, посещают по оказии, формально выполняют несколько действий и бегут дальше. Уметь расслабляться – очень важное свойство и это первое, что необходимо освоить на пути к Себе.

Методик расслабления много. Люди испокон веков осознавали эту необходимость и придумали тысячи способов успокоить свой ум, отойти от суеты и *настроиться* на созерцание своего Я и Неба. В частности, в православии широко используются молитвы, особенно Иисусова молитва, повторяемая сотни раз подряд, что настраивает человека на определённые вибрации.

Наиболее важно уметь «расслаблять» своё сознание, успокаивать свой ум, очищать его от ненужного «мусора». Для этой цели я предлагаю попробовать практику, данную через Нила Дональда Уолша.

«Время от времени полезно вообще перестать думать. Чтобы соприкоснуться с высшей реальностью. Чтобы вынырнуть из иллюзии.

Прежде всего, ты должен быть спокойным. Быть спокойным, а не думать спокойно. Через некоторое время ты заметишь, что течение твоих мыслей немного замедляется. Затихает. Теперь начинай думать, о чём ты думаешь.

Начинай думать о том, куда направляются твои мысли. Затем *останови свои мысли*. Сфокусируй свои мысли. Думай, о чём ты думаешь. Это первый шаг к Мастерству.

Ум – это сенсорный анализатор входных сигналов, а ты перестал анализировать всю приходящую информацию. Ты перестал о ней думать. Вместо этого ты думаешь, о чём ты думаешь. Ты начинаешь сосредотачивать свои мысли, и вскоре ты уже не сосредоточен ни на чём.

Сначала надо сосредоточиться *на* чём-то конкретном. Нельзя перестать сосредоточиваться на чём-либо, пока не сосредоточишься на чём-то конкретном.

Частично проблема в том, что ум почти всегда сосредоточен на *многих* вещах. Он постоянно получает входные данные из сотни разных источников и анализирует их со скоростью, которая превышает скорость света, затем посылает тебе информацию о тебе самом и о том, что происходит с тобой и вокруг тебя.

Чтобы не сосредотачиваться ни на чём, ты должен остановить этот мысленный шум. Ты должен взять его под контроль, ограничить и, в итоге, устранить. Ты не хочешь сосредотачиваться ни на чём, но в начале тебе нужно сфокусировать внимание на чём-то конкретном, а не на *всём сразу*.

Так что выбери что-то простое. Можешь начать с огонька свечи. Смотри на свечку, на пламя, рассматривай его, вглядывайся в него. Будь с пламенем. Не думай о нём. Будь с ним.

Вскоре тебе захочется закрыть глаза. Веки станут тяжёлыми, зрительные образы – расплывчатыми. Просто пребывай в переживании. Просто позволь векам опуститься. Они сделают это совершенно естественно, если ты не будешь пытаться держать глаза открытыми.

Ты ограничиваешь поток входных данных.

Теперь начинай слушать своё дыхание. Сосредоточься на нём. Особенно – на вдохе. Когда ты прислушиваешься к себе, ты перестаёшь слушать что-либо другое. В таком состоянии приходят великие идеи. Когда ты прислушаешься к своему *вдоху*, ты прислушиваешься к *вдохновению*.

Теперь сфокусируй своё зрение. Ибо когда у тебя есть вдохновение, это приносит тебе великое *прозрение*. Сфокусируй внутреннее зрение на точке между бровями. Сосредоточь своё внимание на третьем глазе. Всмотрись в него. Не ожидай увидеть что-либо. Смотри на ничто. Будь с темнотой. Не прилагай никаких усилий. Расслабься и почувствуй удовольствие от покоя и пустоты. Пустота – это хорошо. Созидание возможно только в вакууме. Наслаждайся пустотой. Ничего не желай, ничего не ожидай.

Если твой ум продолжает наполняться мыслями, просто наблюдай за этим, прими это. Когда всплывает мысль, наблюдай за ней со стороны. Не думай о ней, просто замечай её. Не думай о том, что ты думаешь. Просто наблюдай со стороны. Не осуждай. Не расстраивайся. Не начинай говорить о ней с собой, как, например: «Ну вот, опять! Одни мысли в голове! Когда же погружусь в ничто?»

Невозможно погрузиться в ничто, постоянно жалуясь, что ты этого не сделал. Когда всплывает мысль – какая-то посторонняя мысль ни о чём конкретно, не относящаяся к настоящему моменту, – просто заметь её. Заметь, благослови и сделай её частью твоего переживания. Не останавливайся на ней. Это часть проходящего мимо парада. Пусть проходит.

Так же поступай со звуками и чувствами. Ты, возможно, заметишь, что никогда не слышал так много звуков, как тогда, когда пытаешься погрузиться в полную тишину. И что никогда тебе не было так трудно почувствовать себя удобно, когда ты пытаешься сидеть удобно. Просто заметь это. Отступи на один уровень в глубь и наблюдай, как ты замечаешь это. Включай всё происходящее в твоё переживание. Но не останавливайся на происходящем. Это часть проходящего мимо парада. Пусть проходит.

Так ты найдёшь глубокий покой. Какое облегчение – ничего не хотеть, ничего не делать, ничем не быть, кроме того, чем ты являешься сейчас.

Пусть будет так. Позволь этому быть. Но продолжай смотреть. Не взволнованно. Не с ожиданием. Просто ненавязчиво наблюдай. Тебе не нужно ничего видеть: ты не готовишься ничего увидеть.

Выполняя это в первый раз, или в десятый, или, возможно, в сотый, ты можешь увидеть нечто, похожее на мерцание голубого пламени или на танцующий свет. Вначале он может появляться только урывками, а потом ты увидишь его отчётливо. Будь с ним. Войди в него. Если почувствуешь, что сливаешься с ним, не сопротивляйся.

Когда это случится – больше говорить ничего не нужно!

Это ты. Это центр твоей души. Это то, что окружает тебя, пропитывает тебя, *является* тобой. поприветствуй свою душу. Наконец ты её нашёл. Наконец ты её испытал.

Если ты сольёшься с ней, станешь Одним с ней, ты познаешь высшую полноту радости, которую назовёшь блаженством. Ты откроешь, что сущность твоей души – это Моя сущность. Ты станешь единым со Мной. Возможно только на миг. Но этого будет достаточно. После этого ничто уже не будет казаться важным, ничто не будет тем же самым, и ничто в физическом мире с этим не сравнится. Именно тогда ты откроешь, что ты не нуждаешься ни в ком и ни в чём вне себя самого.

Это не значит, что ты не будешь любить что-то или кого-то вне себя. Ты никогда не будешь *нуждаться* в чём-то или в ком-то вне себя. Любовь и нужда – не одно и то же.

Если ты действительно испытаешь состояние внутреннего единения, ты будешь хотеть общаться со *всеми*, но теперь, впервые, по совершенно новой причине.

Ты больше не будешь стремиться общаться с другими, чтобы получить что-то взамен. Теперь ты будешь жаждать отдавать им. Ибо ты всем сердцем будешь хотеть поделиться с ними опытом, который нашёл внутри себя, – опытом Единства.

Ты будешь стремиться пережить этот опыт с каждым человеком, потому что будешь знать, что в этом истина твоего бытия, и будешь хотеть познать эту истину в своём опыте».

Регулярные медитации – самый простой путь к расширению сознания и обретению Единства со своей сутью. Постепенно медитативное состояние можно сделать нормой жизни, и оно будет проявляться в каждом элементе жизни: в ходьбе, в вождении автомобиля, в физических упражнениях, в еде, в разговоре, в сексе, в танце, в созерцании природы и звёздного неба... Медитация – это не уход от жизни, наоборот, это значит быть здесь и сейчас, ощущать себя частью жизни и творить жизнь.

Медитация – это и не техника. Техника может быть нужна для вхождения в медитативное состояние, и то на первых порах. Из такого понимания медитации

становится ясно, что не все молитвы являются медитацией. Часто они заставляют ум работать в одном направлении, иногда являются преддверием медитации, и совсем редко молитва переходит в медитацию.

Такую постоянную медитацию можно назвать *состоянием истинного бодрствования*. Потому что в этом состоянии идёт глубочайшее восприятие Мира, всех его бесчисленных граней. Поистине: «Остановись мгновение – ты прекрасно!» Действительно, живя в медитативном состоянии, устранив суету мыслей, чувств и движений, можно увидеть истинную красоту Мира. В таком состоянии можно найти красоту во всём!

Собеседник Нила Дональда Уолша сказал: «Когда ты «действуешь» в таком состоянии, ты превращаешь всё, что делаешь, в медитацию, и таким образом – в дар, подношение от себя своей душе, и от своей души – Всему. Моешь посуду – ты наслаждаешься теплотой воды, ласкающей твои руки, и восхищаешься чудом воды и теплоты. Работая за компьютером, ты видишь, как возникают слова в ответ на команды твоих пальцев, и радуешься власти над умом и телом, когда они выполняют твои приказы. Готовишь обед – и чувствуешь любовь Вселенной, которая дала тебе эту пищу, и как твой ответный дар, вплетаешь в приготовление еды любовь твоего существа. Неважно, насколько необычна или проста эта еда. С любовью суп можно превратить в нечто восхитительное».

Говоря о медитации, нельзя не привести слова певца медитации Ошо: «Медитация – это просто храбрость быть молчаливым и одиноким. Мало-помалу ты начинаешь чувствовать в себе новое качество, новую живость, новый разум, который ни у кого не заимствован, который растёт изнутри тебя. Он укоренён в твоём существовании. И если ты не трус, он придёт к созреванию, цветению. Медитация должна цвести, двигаться, разворачиваться и становиться любовью».

Как уже говорилось выше, расслабление очень важное условие духовной работы. Медитация, молитва – хорошие средства расслабления, создания гармоничного настроения всей Троицы в человеке. В жизни необходимо освоить различные способы, дающие кратковременные расслабления в процессе выполнения различных дел, движения, умственной работы. Чередование активного и пассивного состояния тела и ума позволяет меньше уставать, лучше концентрироваться, более эффективно действовать. Если расслабление основано на единении со своей сутью, то это ведёт ещё и к значительному духовному росту.

В течение дня у человека появляются тысячи возможностей расслабиться, сотворить единство Себя с окружающим Миром. Идёте ли по улице, едете ли в транспорте – отключитесь от текущих дел, улыбнитесь природе, городу, мысленно скажите людям: «мы все любим друг друга!», поблагодарите всех, почувствуйте Радость, пусть небольшую, секундную – это будет уже другое состояние, и это уже будет другой человек, и это будет уже другой Мир.

Это можно делать и за рулём. На дороге всегда есть возможность расслабиться хоть на секунду. Множество светофоров, пробки *помогут* за одну поездку сделать такое раскрытие Себя, которое достигается множеством молитв и ритуалов. Жёсткое поведение коллег-водителей также хорошая школа для *работы* над собой, над своими качествами. Не дать себя втянуть в чужой ритм, не обидеться на нарушителей, не обидеть других – это действительно большая школа на дороге.

Если человек умеет хорошо расслабляться, то он умеет и хорошо концентрироваться. Несколько секунд такого расслабления позволяет отдохнуть телу и сознанию и дальше действовать более эффективно. Кроме того, расслабление позволяет Душе наладить контакт с телом и включить интуицию.

Умение расслабляться, входить в короткое и длительное медитативное состояние позволяет решать вопросы физического и психического здоровья, решить вопросы со сном (с бессонницей и длительностью сна), ускорить процесс духовного пробуждения.

## **Амброзия**

Люди, живущие на юге России, знают под словом «амброзия» траву, которая вызывает сильную сенную лихорадку (аллергию). В данном случае я говорю о другой Амброзии, которая в греческой мифологии означает «пищу богов».

Один из Посвящённых, Франклин Меррелл-Вольф, настолько ярко и образно описывает своё состояние созерцания, что я решил привести его рассказ полностью.

«Однажды, сидя за столом, я обнаружил, что незаметно перешёл в очень приятное состояние созерцания. Подлинное содержание сопровождавших этот переход мыслей я не помню, но поскольку предусмотрительно отметил и подверг само это состояние тщательному анализу, то его характер глубоко запечатлелся в моей памяти. Дыхание изменилось, но не в плане заметного замедления или ускорения, разве что оно было чуть медленнее обычного.

Главная перемена состояла в каком-то тонком свойстве, связанном с воздухом. Казалось, что в воздухе разлита какая-то незримая субстанция неопишуемой сладости. Описываемое ощущение сопровождалось прекрасным самочувствием, даже чисто физическим. Оно походило на счастье или радость, хотя эти слова не слишком точны. Это удивительное состояние далеко превосходило ценность любой из сравнительно известных разновидностей счастья и совершенно не зависела, скажем, от красоты или удобства окружения, которое в то время было скорее суровым и не столь уж привлекательным.

Подобное свойство, связанное с воздухом, мне уже приходилось испытывать, хотя и не в такой степени, на больших высотах в горах. Однако в данном случае высота была всего тысяча восемьсот футов, и воздух был далеко не бодрящим, напротив – очень тёплым.

После внимательного анализа внутренних ощущений я обнаружил, что это особое свойство воздуха, вроде эликсира, было заметнее всего при выдохе, а значит – не исходило из окружающего воздуха. Дыхание уже не было чисто физическим процессом, но, казалось, пронизывало весь организм как нежная ласка, пронося удовольствие и покой. Оно было как нектар. Впоследствии я узнал, что это и была настоящая Амброзия».

Созерцание – это очень эффективное средство расслабления. На Востоке существует много традиций, практикующих созерцание.

## **Духовное пробуждение**

Духовное пробуждение подразумевает включение в жизнь кроме известных пяти органов чувств и других систем восприятия. Например, мысли не сопровождаются звуковыми колебаниями, однако мы их «слышим». Образ, возникающий внутри нас, не имеет ничего общего со световым потоком, однако мы «видим» его. Здесь речь идёт о третьей сигнальной системе качественно иного плана восприятия: контакте с *энергией смысла*. Причём, этот план восприятия следует считать основным для человека, в принципе отличный от всего живого на планете.

Путь совершенствования человека непременно лежит через проявление способности видеть полевые образования. Задача облегчается тем, что человеку не нужно вырабатывать в себе нечто принципиально новое, а только вспомнить и развить имеющееся от рождения.

Полевая чувствительность человека (по-другому это называется экстрасенсорные способности) сильно притупилась за время его эволюции потому, что человек отдавал предпочтение физическим органам восприятия и логическому мышлению, то есть разуму. Нередко человек сознательно отказывался от полевого восприятия из-за различных страхов, что привело к огрублению чувствительности человека в диапазоне восприятия тонкой информации.

Экстрасенсорные способности можно развивать и тренировать. Для этого нужно сделать первый шаг – **осознать**, что они есть у *каждого* человека. Шаг второй – **обращать внимание** на всякое предчувствие, и на каждое ощущение. Третий шаг – **действовать** согласно этим тончайшим, самым первым ощущениям и интуитивным толчкам, не позволяя рассудку и страхам увести в сторону. Постоянно делая такие шаги, можно быстро развить способности своего шестого чувства.

Одной из форм восприятия человеком информации тонкого плана являются сны. Сновидения образуются в результате взаимодействия информации, содержащейся в пространстве, с ассоциациями в сознании человека. Так как процесс формирования сновидений неподконтролен (контролирующие участки сознания отключены во время сна), а информация приходит извне, сознание эту информацию облекает в те образы, которыми располагает, оно разыгрывает своеобразный спектакль.

Поэтому сон можно использовать в качестве средства самоанализа. Таким образом, можно увидеть глубинные слои, которые ускользают от сознания при свете дня. Каждому желательно уметь понимать свои сновидения и извлекать из них необходимую информацию. Это значительная часть духовного пробуждения.

Ещё одной формой духовного пробуждения является опыт поднятия жизненной энергии из нижнего энергетического центра в верхние. Это ещё называют «поднятие кундалины», «поднятие сексуальной энергии». Это очень тонкий процесс и достаточно эффективный. Это ещё один способ взаимодействия со своим телом, со своей великой энергией, с Миром. Опять же не нужно это превращать в ритуал. Удовольствие, радость, гармония, раскрытие Себя – вот критерии выбора любого метода.

В этой небольшой главе можно сделать только краткий обзор очень малой части всех тех методик, которые существуют в памяти людей. И моя задача в данном случае заключается в том, чтобы снять какие-то блоки и комплексы, убрать заблуждения и помочь вспомнить то, что Вы знаете.

### ***Единство внутренних Я***

Любая духовная работа должна привести к новому состоянию тела, сознания и духа. Причём, особенно важна гармония между этими составляющими человека. Об этом знали люди тысячи лет назад и широко использовали методы объединения своих внутренних частей.

В своих книгах, и в этой в том числе, я много говорил о единстве внутренней Троицы человека и о необходимости уважать своё Тело. В духовной практике человеку необходимо иметь методы сотворения единства Троицы. Это настолько важно, что я снова обращаюсь к этой теме.

Мне понравилась концепция английского психолога Джил Эдвардз, которая, в свою очередь, разработала её на основе более древних традиций. Кому-то, может быть, поможет решить свои задачи такой взгляд на внутреннюю Троицу. Этот взгляд отличается от моего, но в этом его плюс. Есть возможность посмотреть по-другому на мою концепцию. А кому-то именно такой подход позволит найти своё в понимании Троицы.

Человек состоит из трёх частей: Основного «Я», Сознательного «Я» и Высшего «Я». В свою очередь, Основное «Я» состоит из физического тела, памяти и «внутреннего чада», то есть, ребёнка внутри человека. Поэтому Основное «Я» сохраняет детскую веру, все послания хорошие и плохие, тянется к ним, пока не получит новую установку. Основное «Я» управляет нашим физическим телом, нашими эмоциями, подсознанием. Оно неспособно рационально мыслить. Оно просто делает то, что запрограммировано природой, детством и уровнем взрослого человека. Основное «Я» любит безопасность и надёжность, и не склонно к изменениям. С ним надо немало повозиться, чтобы оно оставило старые привычки и усвоило новые. Оно любит, чтобы его любили, уважали, холили.

Сознательное «Я» – думает, планирует, рассчитывает, организует, оценивает, ставит задачи и принимает решения. Оно несёт в себе чувство нашей личности и *интерпретирует* чувственную информацию. Проблемы возникают, когда Основное «Я» и Сознательное «Я» не понимают друг друга и не учитывают особенности каждого. Возникает рассогласованность, разделённость, приводящая к различным проблемам. Сознательное «Я» легко находит общий язык с Основным «Я» и с Высшим «Я» в том случае, когда оно свободно от суеты повседневности и находится в *расслабленном* состоянии. Прогулки на природе, дыхательные гимнастики, танцы, медитации помогают найти гармонию в Троице.

Задача Сознательного «Я» – стать хорошим родителем для Основного «Я», предложить ему безграничную любовь. «Полюби себя» – это лозунг для Сознательного «Я». В этом случае происходит единение двух частей человека, без которого невозможно духовное продвижение и счастливая жизнь.

Джил Эдвардз пишет: «Когда мы любим и воспитываем наше Основное «Я», оно отдаёт в ответ нам чудесные дары. Оно наполняет нас чувством приятного удивления и ощущения полноценной жизни. Оно дарит нам игривость и милую детскую спонтанность. Оно делает нас харизматичными, с нами становится интересно иметь дело. Оно предлагает нам хорошее здоровье и жизнестойкость. Оно выпускает наружу наше вдохновение и стимулирует творческие способности».

Высшее «Я» – это мудрая и любящая часть человека, поистине, его божественная суть. Оно находится за пределами страхов и сомнений, вне иллюзий и разделённости. Это радостная, творческая и постоянно растущая часть. Это сама Любовь, сама Мудрость, «мой Бог». (Когда Основное «Я» и Сознательное «Я» перестают расти, происходит их смена и возникает новый виток жизни.)

Высшее «Я» помогает нам тогда, когда мы просим его, и очень радуется этой просьбе! Но просьбу оно воспринимает только в том случае, когда Основное «Я» и Сознательное «Я» действуют заодно. Оно, например, не может выполнить просьбу одной из частей целого, если другая часть не готова к изменениям. Отсюда особенно видна необходимость гармонии всей Троицы.

Информацию от Высшего «Я» мы получаем и через Основное «Я» в виде различных телесных воздействий. Это могут быть *ощущения* в различных частях тела и в органах; образы; возбуждения; энтузиазм. Но здесь нужно знать, что Сознательное «Я» также посылает импульсы, и они, зачастую, не всегда истинны.

Разобраться в этом бывает достаточно трудно. Учиться различать – откуда пришла информация и какого она качества, приходится всю жизнь. В этом и заключается духовный рост. И каждый раз приходится различать всё более тонкие взаимодействия. Поэтому нужно воспринимать каждый сигнал ответственно, но не каждому следовать!

Как уже говорилось, духовный рост не может происходить без гармоничного взаимодействия Троицы человека. Особенно важно наладить дружбу с Основным «Я», так как это *наиболее сложная задача* – Основное «Я» менее всего склонно к изменениям. Духовный рост без дружбы с Основным «Я» приводит к страданиям тела, к мученичеству. Поэтому большинство святых – мученики.

Сейчас век другого мировоззрения – Единства. Следовательно, мы уже не можем действовать, добиваться каких-то целей, нарушая гармонию за счёт кого-то. И особенно важно в новом времени не нарушать единства Троицы внутри самого человека.

Подробнее поговорим о дружбе с Основным «Я». Дружба с ним возможна только в том случае, когда мы его понимаем, знаем, уважаем и любим. Надо учиться разговаривать на его языке, понимать его основные желания и стремления.

Движущей силой Основного «Я» являются выживание, безопасность и получение удовольствий. Поэтому, если хотите что-то изменить в жизни Основного «Я» (переезд, смена питания, выбор отдыха и тому подобное) нужно ему объяснять, его убеждать,



уговаривать сделать тот или иной шаг. Медитируя, беседуя с Основным «Я», можно выяснить его страхи и желания и действовать целенаправленно.

Основное «Я» хорошо пользуется языком эмоций. Например, когда сознание «попадает в точку», находит нужное решение или созвучные слова и мысли, Основное «Я» откликается чувством любви, желания, энтузиазма, возбуждения, энергии и силы. (Считается, что центром Основного «Я» является солнечное сплетение, поэтому в общении с Основным «Я» нужно особенно внимательно прислушиваться к нему. А сердце считается местом встречи Основного «Я» и Сознательного «Я»).

Образы – это также язык Основного «Я». Здесь важно знать следующий момент: Основное «Я» не видит разницы между фантазией и реальностью. Для него всё то, что *происходит* и *придумывается* является реальным. Это свойство можно эффективно использовать путём мысленной проработки различных планов с желаемой концовкой, созданием соответствующих образов и тогда Основное «Я» будет считать это уже свершившимся фактом и будет реализовывать в жизни.

Основное «Я» не различает прошлого и будущего. Оно живёт в «вечном сейчас». Поэтому какие-то проблемы из прошлого и будущего проявляются здесь и сейчас в виде каких-то реальных вещей. Учитывая изложенное в предыдущем абзаце, можно проигрывать и прошлое и будущее, закладывая нужные образы, планы, чувства и это облегчит и сегодняшний момент и будущее.

Основное «Я» учится достаточно медленно, поэтому ему нужно всё повторять несколько раз. На этом основан эффект аффирмаций, то есть, утверждений. Сначала идёт сопротивление, оно не хочет запоминать, а затем усвоение идёт всё лучше и лучше. Так как в Основном «Я» сидит ребёнок, то для него важны авторитеты. Своё Сознательное «Я» для него не всегда авторитет. И когда оно слышит то же самое из других источников, а тем более «авторитетных», оно усваивает информацию лучше.

Основное «Я» больше верит не мыслям, а словам, и особенно – действиям. Подумать о чём-то, что нужно сделать – это для него мало. А вот если выполнить как можно больше различных подготовительных операций, то оно уже настроится и включится в будущую деятельность. На этом основаны многие ритуалы (например, сжигание какой-то информации, с которой вы хотите расстаться).

Джил Эдвардз пишет: «Используя наше физическое тело, производя действия, мы выстраиваем мостик между внутренним и внешними мирами и готовим себя к переменам. Что бы вы ни задумали сделать, крайне необходимо, чтобы свершилось какое-то действие. Неважно, пусть небольшое, пусть символическое, чтобы убедить своё Основное «Я» в полной серьёзности ваших намерений довести дело до конца».

С этой целью лучше записывать свои внутренние путешествия, размышления и откровения – таким образом мы помогаем выходить Основному «Я» во внешний мир. На него сильное впечатление оказывают дополнительные факторы: запахи, цвета, музыка, пение, наряды, движение. Все эти «мелочи» необходимо знать и использовать в жизни, тогда в жизнь приходят множество маленьких и больших радостей.

Как видите, другими словами, но всё об одном – о единстве внутренней Троицы человека, о важности любви к себе.

Нарушение этих уже прописных истин приводит к различным проблемам и к наиболее частой из них – к болезням. Рассмотрим этот урок духовности (а именно так надо воспринимать любую болезнь).

Болезнь – это дисгармония и ограничение творчества. Болезнь есть НЕСВОБОДА. Когда болезнь запущена, необходимо интенсивное лечение. Бездуховность – это тоже болезнь. Поэтому, зачастую, духовная работа над собой требует (на первом этапе именно требует) проявить волевое начало и заставлять себя заниматься. Дефицит желания необходимо покрыть за счёт волевого начала. Мы сами создали необходимость прибегнуть к насилию над собой для выхода в новое духовное состояние. Люди отделились от Природы, сошли с естественных путей, и теперь требуется использовать «резерв» – волю, для возврата к этому естеству.

Но здесь возникает важный момент – при лечении старайтесь не пользоваться теми методами, которые, как говорит Анастасия в книгах В. Мегрэ, спасают жизнь рабу, чтобы продлить его мучения. Зачастую, обращение к таблеткам и другим привычным методам как раз только и продлевают жизнь, не устраняя причины проблем и не способствуя духовному росту.

Контактёр Нил Дональд Уолш получил следующую информацию, которая отвечает нашей теме.

«Ты не можешь изменить внешние события (поскольку они были созданы многими из вас, а ты недостаточно развит в своём сознании, чтобы в одиночку изменить то, что было создано коллективно), поэтому ты должен изменить внутренний опыт. Это и есть путь к мастерству жизни.

Ничто не является болезненным само по себе. Боль – результат ложной мысли. Это ошибка в мышлении. Мастер способен убрать самую нестерпимую боль. Таким образом мастер исцеляет. Боль является результатом суждения, которое ты сделал о чём либо. Убери суждение – и боль исчезнет.

Суждение часто основывается на предыдущем опыте. Твоё понимание чего-либо происходит от твоей изначальной идеи об этом. Твоя изначальная идея рождается из ещё более ранней, и так далее, кирпичик за кирпичиком, пока ты не доберёшься до самого начала, в зал зеркал, который Я называю «первой мыслью».

Всякая мысль творит, и никакая мысль не является более сильной, чем изначальная. Вот почему это иногда также называется изначальным грехом. Изначальный, или первородный грех – это когда твоя первая мысль о вещи содержит в себе ошибку. Эта ошибка многократно увеличивается, когда у тебя появляются вторая и третья мысли об этой вещи».

Контролировать свои мысли и думать о хороших и праведных вещах – это и есть высочайшая молитва. Всегда нужно помнить, что всё, что окружает, есть физическое проявление сокровенных мыслей, идей и устремлений. Поэтому-то и надо не осуждать и принимать *всё*, что приходит *в любом виде!* И если видите тьму и зло, не проклиняйте их, а будьте светом и добром в них. Всегда будьте светильником, тем более в темноте!

### ***Повторение – мать учения***

Сколько мудрости находишь в простых и известных вещах, когда начинаешь подходить к ним с духовных позиций! В частности вот это высказывание, приведённое в заголовке. Действительно, **понимание, не закреплённое на практике многократно – это не понимание.** Поэтому и приходят к человеку бесконечные повторения различных ситуаций, встреч, трудностей и проблем. Вроде бы уже всё решил, уже давно ушёл от тех или иных проблем, но нет, они снова и снова всплывают. У многих это вызывает раздражение, которое говорит лишь о том, что есть ещё нерешённые задачи.

Когда возникает ситуация повтора, нужно проявить терпение и постараться понять, что повтор произошёл не случайно, не по ошибке Небес, а из-за внутренних нерешённых проблем. Это очередная проверка, это ещё один шаг к мудрости. Не нужно бояться повторений и избегать их, ведь они всё равно придут, только в более сложном варианте. Помните, что повторение – это путь к истинному пониманию!

### ***Согласие со своей Душой***

У каждого человека своя миссия на Земле, своё особое призвание и неплохо бы это знать. Но осознающих свою миссию мало. Как же узнать? Можно начать с осознания общечеловеческой миссии. Её также не все знают. **Все здесь на Земле находятся для того, чтобы найти контакт со своей Душой и реализовать её планы в жизни – это и есть путь к Себе.** А вот какие планы у конкретной Души – это уже личная миссия каждого.

Чем лучше контакт с Душой, чем больше согласие между Душой и внутренней Троицей человека, тем вернее будет определена миссия человека и его призвание.

Тибетец в «Зеркале ученика» даёт методику, позволяющую выстроить гармоничные отношения Души с внутренней Троицей человека. Здесь я привожу переработанный, упрощённый, но достаточно эффективный вариант.

Вначале нужно принять, что Сердце является центральной точкой человека. Не столь сердце как материальный орган, а духовное энергетическое тело, дающее жизнь физическому сердцу и всему организму и несущее ещё ряд важнейших духовных функций.

Вот эту центральную точку человека, его Сердце, нужно соединить с центром Души, который находится над головой на расстоянии около двадцати сантиметров. Мысленно ли, визуализацией ли, нужно открыть этот канал между Душой и Сердцем. И голова находится в этом канале Света и Любви.

Второй шаг – соединить Сердце через точки опоры (ноги) с Землёй. Это важная часть методики – таким образом, создаётся земной фундамент, без которого будет затруднена реализация миссии на Земле. Это соединение производится также мысленно или визуализацией.

Третий шаг – проложить канал Света и Любви из Космоса к Земле через себя, включив в него своё тело и энергетические центры.

Шаг четвёртый заключается в создании вокруг этого канала энергетической Сферы, распространяющейся по горизонтали и охватывающей всё пространство жизнедеятельности человека.

Таким образом, происходит то, чего давно ждёт Душа – она входит полноправной хозяйкой в Сферу жизни человека! Свет и Любовь входят в жизнь человека. В этом случае он сознательно приступает к выполнению своей миссии.

### **Наблюдения**

В результате длительных наблюдений я увидел взаимосвязь внешних событий с состоянием органов и систем Тела. Это может быть достаточно субъективное представление, но оно работает, причём не только у меня, но и у других людей. Я считаю, что каждый человек может создать свою знаковую систему и довольно точно находить причины дискомфорта и заболеваний своего Тела. Она может быть личной, субъективной, но если подойти мудро, использовать наработки других исследователей, то можно выйти на высокий уровень достоверности.

Займитесь, разработайте свой язык общения с Телом. И тогда любой, самый малый сигнал вашего Тела будет правильно понят, что позволит убрать причины и не допустить развитие болезни. Наличие болезни говорит о том, что многие сигналы уже были пропущены и человек ничего не меняет в своём миропонимании, в отношении к себе и к Миру, в целом к жизни.

Вот некоторые мои наблюдения.

#### **Возможные причины возникновения той или иной болезни.**

**Желудок.** Проблемы с желудком имеют под собой более глубокие причины, чем обычно принято считать. Общая причина проблем с желудком – человек идёт по жизни не туда, он не так живёт. Утерян смысл жизни или взят не тот курс. Ему нужно менять в корне своё миропонимание в отношении себя, людей и жизни в целом. То есть, необходима серьёзная коррекция представления о Мире и жизненного пути, иначе человека ждут впереди большие проблемы. Нужно смелее принимать новое, и вводить изменения в свою жизнь.

Проблемы с желудком также подсказывают, что нужно принять конкретного человека (как правило, наиболее близкого) и конкретную ситуацию. В человеке сильно развит рассудок-критик, который мешает принимать окружающий Мир и наслаждаться жизнью. Терпимость и любовь к другим излечит желудок.

**Аллергия** – аллергия возникает на общем фоне загрязнения организма и тонких тел. Необходимо навести чистоту в своём теле: очищение кишечника, органов, крови, питание, дыхание. Также требуется чистота мыслей и чувств.

Далее следует обратить внимание на более тонкие факторы. На развитие аллергии влияют обиды, сложности во взаимоотношениях с людьми – неприятие конкретных людей и событий, зависимость от любви другого человека. Когда ребёнок находится в атмосфере ссор между родителями, это также может вызвать развитие аллергии – болезнью он привлекает внимание к себе и пытается убрать противоречия между родителями.

Таким образом, духовный путь, построение добрых отношений с людьми, со всем Миром, занятие своим телом могут увести от аллергии.

Подавленная любовь может выразиться в **болезни сердца**. Часто это возникает, когда близкий человек проявляет сильную волю и не принимает любовь. Например, когда один из супругов несёт в себе сильный волевой стержень, у другого резко возрастают шансы получить болезнь сердца, а то и преждевременно уйти из жизни.

**Головные боли** обычно говорят о внутреннем конфликте. Другая распространённая причина – взаимодействие «головой» с каким-то эгрегором. Здесь важно сместить центр общения на уровень сердца – войти в состояние уважения, любви. И в одном, и в другом случае важно найти новое состояние гармонии своей Троицы.

**Лёгкие.** С помощью лёгких человек осуществляет основную жизненную функцию – дыхание. Если без пищи человек может существовать долго, то без дыхания – несколько минут. Основой жизни является Любовь. И вот здесь существует аналогия – система дыхания напрямую связана с любовью.

Проблемы с лёгкими подсказывают человеку, что ему нужно проявить как можно больше любви к себе, к людям, к Миру. Жить радостной, полноценной жизнью, «дышать полной грудью». Не ждать любви от других, не печалиться, а самому любить, любить, любить.

**Диабет** – эта распространённая болезнь также имеет духовные причины. Диабет имеет непосредственное отношение к *желаниям* человека. Эта болезнь возникает, когда человек желает доставить удовольствие от жизни другим, когда он подавляет желания, направленные на себя и считает, что не имеет права на удовольствия от жизни, пока их не будут иметь близкие. То есть, эта болезнь показывает резкий дефицит любви к себе. Именно любви, а не жалости! Жалеть себя – это тоже не любить себя.

**Фригидность.** За любой сложной проблемой стоят много причин. Наиболее вероятная – внутренняя жёсткость женщины, наличие «волевого стержня». Из-за этого женщине трудно расслабляться и получать удовольствие. Этот волевой стержень иногда трудно увидеть, особенно самой женщине, так как он может находиться под внешней мягкостью.

Нередко фригидность связана с пуританским воспитанием, со множеством запретов, налагаемых обществом и родителями. Заблуждение, что удовольствие, в том числе и сексуальное, является грехом, также может сделать женщину фригидной. Жёсткое поведение отца и других мужчин может привести к холодности. Пересмотр мировоззрения в этом вопросе, развитие любви к себе и к мужчинам – вот путь решения этой задачи.

**Астма** – эта болезнь сигнализирует о том, что у человека запросы больше, чем отдача Миру любви и добра. То есть, налицо нарушение энергообмена человека с Миром. Необходимо честно посмотреть на себя, убрать гордыню и заняться пересмотром своего мировоззрения.

**Почки.** Человек почти на 80% состоит из воды, а почки регулируют водный баланс в организме. Поэтому почки являются мощными энергетическими аккумуляторами человека. Из-за своей энергонасыщенности они привлекают различные внешние структуры и сущности, которым нужна энергия. Часто через почки идёт отток энергии к умершим близким людям, напоминающим таким образом о каких-то нерешённых задачах.

Болевые ощущения в правой почке сигнализируют о нерешённых проблемах с каким-то конкретным человеком, и как следствие, об оттоке энергии в его адрес.

Застойные явления в движении энергии в человеке приводят к её кристаллизации в почках в виде песка и камней. Очень эффективна в этом случае методика «Энергетический самомассаж», приведённая в этой главе.

**Запоры** – возможно, человек цепляется за прошлое. Также это говорит о том, что пора обратить внимание на своё Тело. Люди, как правило, не уделяют достойного внимания очищению своего организма – много думают над тем, что в него вводить, а вывести он, мол, сам сможет.

Запоры сигнализируют о том, что нужно регулярно пересматривать кладовые своего сознания и очищать от старых заблуждений и представлений. Всё течёт, всё изменяется и нужно смелее вводить в свою жизнь новое, очищая для него место от старого.

Запоры у детей говорят о том, что в отношениях родителей, в их миропонимании отсутствует необходимая динамика, они живут старыми представлениями, прошлыми достижениями. Необходимо найти в себе те стандарты, которые уже давно требуют пересмотра. Время движется, а человек стоит или движется медленнее, чем общий поток.

**Близорукость** – нежелание смотреть вперёд и планировать дела, реально смотреть на окружающий Мир. Вообще проблемы со зрением говорят о духовной слепоте. Духовность, мудрость позволяет смотреть на Мир реально. Тогда и физическое зрение восстанавливается.

**Спина.** Спина – это в первую очередь позвоночник. А позвоночник – основа жизни. О нём можно говорить очень много – так много с ним связано. Недаром, только у одного из 150 человек здоровый позвоночник! А у остальных есть те или иные проблемы. Исследование проблем позвоночника – отдельная большая тема. Здесь я коснусь только небольшой её части.

Спина тесно связана с прошлым человека. Остеохондроз, отложение солей – за этим чаще всего стоит неправильное взаимоотношение со своим прошлым: слишком частое вспоминание и негативное отношение к нему.

Нижняя часть спины сигнализирует о том, что человек накопил много страхов. Поэтому, в частности у водителей там часто возникают проблемы. Постоянные стрессовые ситуации на дороге рождают множество неосознанных страхов. Здесь же могут быть страхи материального неблагополучия. Проблемы в верхней части спины говорят о неуверенности. Человек слишком много ждёт от других. И свою неуверенность пытается компенсировать заботой о всём человечестве. Не надо брать на себя непосильных задач. Живи не в прошлом и не в будущем, а здесь и сейчас.

Устранение проблем спины нужно начинать с пересмотра своего миропонимания, самой основы жизни. Отклонения и заблуждения в мировоззрении искривляют и позвоночник. Выстроив более истинное понимание Мира, частные задачи будет решать проще.

**Ангина** – возможно, человек избегает общения. За этим также может стоять неправильное энергетическое взаимодействие с каким-то человеком, вампиризм какого-то человека.

**Бесплодие** – серьёзный знак наличия больших и глубоких проблем в человеке, в семье и в роду. Моя практика показала, что при устранении причин ребёнок может родиться даже тогда, когда медицина говорит о невозможности рождения. И наоборот, все физиологические показатели в норме, а детей может не быть, если не устранены более глубокие причины.

Бесплодие нужно воспринимать как жизненный урок, который необходимо прожить и решить определённые задачи. Чаще всего, это урок женственности, то есть женщине нужно выйти на другой уровень осознания себя, своей роли и раскрыть к мужчинам свою любовь.

Очень сильное желание иметь ребёнка, без создания необходимого Пространства Любви, может также быть препятствием на пути к детям. Нарушение системы ценностей может привести к бесплодию. Препятствием также могут служить страхи, связанные с родами и с воспитанием детей, а также разногласия мужчины и женщины по этому вопросу.

Вообще, это тонкий вопрос, и он требует конкретного рассмотрения. И прежде чем заниматься интенсивным медицинским лечением, нужно убрать более тонкие причины – тогда медицинское вмешательство может не потребоваться, а если и потребуется, то оно будет эффективным.

И так далее. Сейчас во многих книгах можно найти списки, таблицы с перечнем причин той или иной болезни. Стройная система разработана у В. П. Гоча. Именно оттуда я узнал о том, что, например, левая сторона Тела человека взаимосвязана с родителями, причём ниже пояса – с мамой, а выше пояса – с отцом. Заболела левая нога, ушибли, перелом – устраните какие-то проблемы во взаимоотношениях с мамой. Если её нет рядом – решите это в своём сознании, взаимодействуйте на тонких планах.

Большую работу в этом направлении провела замечательный психолог Лиз Бурбо. На эту тему у неё есть книга: «Слушай своё тело, твоего лучшего друга на Земле». Её миропонимание мне импонирует. Для примера я приведу её описание причин распространённой проблемы, заболевания простаты.

«Эта железа связывает тело человека с его священной чакрой (энергетическим центром), которая отвечает за *творчество, созидательные способности*. Заболевания простаты чаще всего встречаются у мужчин старше пятидесяти лет и говорят о том, что мужчина переживает ситуацию, которая вызывает у него ощущение беспомощности, бессилия.

Он устал от жизни. Проблемы с простатой говорят ему о том, что в жизни невозможно контролировать абсолютно всё и что иногда нужно расслабиться. Когда у мужчины возникает чувство беспомощности и бессилия, его половое влечение ослабевает. В данном случае импотенция является всего лишь отражением внутренних, эмоциональных процессов.

Проблема с простатой должна помочь вам восстановить контакт с вашей способностью создавать свою жизнь. То, что вы стареете, ещё не значит, что вы лишаетесь способности творить, создавать что-то новое. Конечно, физическое тело со временем изнашивается, но это совершенно естественно. Но зато теперь вам представилась отличная возможность использовать накопленные за много лет эмоциональные и ментальные силы и создать что-то новое, предоставив молодым заниматься тем, что требует физической силы.

Если вы передаёте часть функций другим, это не значит, что вы становитесь менее ценным, менее значимым; напротив, это говорит о вашей мудрости».

Довольно глубокий анализ причин, но и здесь есть ещё резервы. Вообще, это тема большая и интересная и требует глубоких исследований и, возможно, станет темой отдельной книги. Уважаемый читатель, создавайте свой «эзотерический анатомический атлас»!

### ***Основные причины проблем***

Можно выделить следующие причины проблем, происходящих с человеком.

Первопричиной является недостаточное проявление в жизни Любви, по-другому – недостаточное раскрытие Себя, своей сути, которая и есть Любовь. Это наиболее глубокая причина, поистине – Первопричина. А уже из неё вырастает целое *поле причин*.

Следующим уровнем причин являются:

- нарушение внутренней гармонии между телом, душой и духом;

- наличие заблуждений и островов забвения в миропонимании. Заблуждения, догмы, правила и «туман в голове» создают тёмные и непрозрачные пятна в сознании человека, которые проявляются в жизни различными проблемами;
- тяжёлый кармический багаж рода, всего человечества, собственный предыдущий опыт, заложенный в генах, в голограмме человека и проявленный в его физическом теле и в характере, в месте и времени рождения;
- уход от тех задач, с которыми Душа пришла на Землю;
- отставание от потока жизни. Застойные явления также вызывают затемнения, как в теле, так в душе и в сознании. Тем самым вызываются различные, в том числе и жёсткие внешние воздействия для выведения человека из состояния застоя. Это могут быть различные стрессовые ситуации от личных, для одного человека, до глобальных для народа и человечества;
- внешние обстоятельства, создающие помехи для проявления сути человека, рождённые другими силами, преследующими свои цели. Это отдельные люди, сознательные духи, различные земные и космические эгрегоры. Конечно, внешние обстоятельства взаимосвязаны с внутренним миром человека, но они имеют своё сознание, проявляют свою волю и могут довольно значительно влиять на судьбу.

По мере устранения вышеназванных причин, человек становится всё менее зависим от внешних обстоятельств, он всё более гармонизирует пространство вокруг.

Мы все одно, поэтому человек дистанцироваться от окружающего мира никогда не сможет. Следовательно, есть один путь – постоянное стремление к своей сути и максимальное проявление Любви в окружающем мире.

Рассмотрим методики, позволяющие решать конкретные задачи.

### **Энергетический самомассаж**

Сейчас люди, как правило, сильно заняты и достаточно ленивы в работе над собой. Предлагаемая методика очень проста, требует всего 4-6 минут, и вместе с тем она очень эффективна. Методика самомассажа, в случае её ежедневного применения, позволит уже за несколько дней **изменить свою энергетику и сотворить другое состояние!**

Этот самомассаж основывается на древних даосских методиках, которым уже несколько тысяч лет. Самомассаж является замечательным профилактическим средством для поддержания организма в хорошем жизненном тонусе, позволяет исцелять и омолаживать все органы и системы, создаёт жизнерадостный психологический настрой. Практика использования этого метода показала на примере многих людей удивительные результаты. Меняется не только энергетическое и физическое состояние, но и мировоззрение человека!

Низкая физическая активность, недостаток положительных эмоций, малое общение с Природой, приводит к застойным энергетическим явлениям во всех телах человека. Высокая эффективность предлагаемой методики основана на пробуждении энергетических аккумуляторов организма и равномерном распределении по открытым каналам всех видов энергий по всем телам. Поэтому происходят положительные изменения не только в физическом теле, но и в чувствах, в мыслях, в мировоззрении человека.

Самомассаж желательно провести утром, когда Вы совершаете туалет, тем более, что занимает он всего 4-6 минут, а также в течение дня, когда Вы почувствовали усталость, хандру или вечером, чтобы войти в сон более гармоничным. Вначале необходимо отключиться от текущих забот и настроиться на ощущения своего организма. Так как самомассаж в большей степени энергетический, то нужно провести тщательный массаж пальцев, ладоней и запястий рук. Затем помассировать мочки ушей, уши,

затылочную часть головы и шею. И замыкается подготовительная часть массированием стоп ног.

Всё это позволяет увеличить потоки энергии по энергетическим каналам и приведёт к пробуждению и развитию функций кровообращения, дыхания, пищеварения. Повышает эффективность массажа одновременное мышечное сжатие и расслабление живота, ануса, половых органов, а также медитативное ощущение движения энергии по телу.

На следующем этапе необходимо провести тщательный массаж груди до ощущения легкого возбуждения. Далее необходимо помассировать поясницу, ягодицы, бёдра, пах, выполнить глубокий массаж в районе яичников и в конце – лёгкий массаж половых органов.

Затем наступает самый ответственный момент: нужно всю разбуженную энергию *распределить по всему телу*. Это можно сделать мысленно, почувствовать наполнение организма теплом, светом, помочь распределению энергии легким поглаживанием тела руками...

Этот массаж производит возбуждение и высвобождение сексуальной энергии, усиливает её циркуляцию и распределяет по всем внутренним органам и костным тканям. Таким образом, исчезают застойные энергетические явления в половой сфере, приводящие к различным заболеваниям. Половые гормоны через систему кровообращения попадают в очень важные железы – гипофиз и шишковидную. Именно здесь рождается, при отсутствии соответствующей подпитки, так называемый «гормон старения». Энергия эроса и гормонов, объединённая с энергией сердца, сконцентрированная и направляемая разумом, производит поистине чудо – **ИСЦЕЛЕНИЕ И ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА!**

Этот массаж желательно выполнять мужчинам и женщинам **НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА**, причём, чем старше человек, тем интенсивней должен быть массаж. Уже через неделю ежедневных занятий Вы ощутите и увидите значительные изменения по многим параметрам – от изменения структуры кожи до хорошего настроения и духовного роста. Не комплексуйте и не ленитесь! **БОЛЕЕ ПОЛНОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЗВУЧАНИЕ ИЗМЕНИТ ВАШУ ЖИЗНЬ.**

Если у Вас есть время и желание, Вы можете провести дополнительно профилактический массаж головы, который укрепляет нервную систему, увеличивает кровообращение и улучшает питание черепа и волос. Лицо и шею необходимо массировать очень легкими движениями, больше даже энергетически, с тем, чтобы не растягивать кожу лица. Особое внимание необходимо уделить массажу глазных впадин и самих глаз. Здесь используются и руки, и движения глаз.

Массаж, лёгкое постукивание и похлопывание по органам и железам тела помогает встряхнуть накопившиеся в них токсины, возбудить внутреннюю энергию, увеличить кровоток и проходящие по телу потоки энергий. **ОЗДРАВЛИВАЙТЕ, ОМОЛАЖИВАЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, КРАСИВЫ И СЧАСТЛИВЫ!**

### ***Медитации***

Мы уже говорили о медитации в начале главы. Здесь же я даю несколько медитаций, которые решают конкретные задачи. Регулярные медитации – один из путей к расширению сознания и очищению души. Постепенно медитативное состояние можно сделать нормой жизни, и оно будет проявляться в каждом элементе жизни.

Не нужно подменять медитацией жизнь. Медитация – это *состояние Любви*, это *состояние Радости* и этими состояниями нужно наполнить жизнь! Ошо говорит: «Медитация – это не что иное, как создание ситуации, когда у ума все меньше и меньше забот. Ты настолько лишён страха, настолько полон любви и мира, так удовлетворен всем, что б ни происходило, что уму нечего сказать».



Любая медитация будет действенна и не превратится в иллюзию, если Вы в жизни сделаете конкретные шаги, определённые поступки и действия, проявляющие в жизни эти состояния и утверждающие ваши медитативные находки.

Не нужно стремиться к детальному повторению медитации. Осознайте саму идею, а форму можете применить любую другую, ту, которая Вам ближе. Проявляйте своё творчество.

Некоторые медитации родились на основе опыта американского психолога Джилл Эдвардз, и я благодарен ей.

Медитации расположены в такой последовательности, которая способствует постепенному, гармоничному развитию человека. Предыдущее переживание подготавливает основание для следующего. Благодаря последовательному проживанию этих состояний произойдёт более глубокое раскрытие Себя.

Первую медитацию мы проведём для объединения внутренней Троицы. Как уже говорилось ранее, в самом человеке присутствует Троица: Ум, Сердце, Эрос. Медитация на эту тему позволит понять состояние элементов Вашей Троицы и уровень их взаимодействия.

Сядьте поудобнее, расслабьте мышцы тела, освободите ум от лишних мыслей. Вы здесь и сейчас. Это самый главный момент Вашей жизни! Учитесь проживать так каждое мгновение!

### ***Троица***

Представьте себя стоящим на поляне на склоне горы. Вдали блещут снежные вершины. Внизу искрится горная речка. Тихо. Вы расслаблены и спокойны. Тёплый солнечный свет заливают всё вокруг. Лёгкий ветерок несёт прохладу и удивительные запахи трав и цветов альпийских лугов.

Вы ожидаете встречи со своей Троицей – с Умом, с Сердцем и Эросом. Вот кто-то из них подходит первым. (Если они подошли вместе, пообщайтесь с каждым). Кто это? В каком образе он пришёл к Вам? Что не нравится Вам в нём? Начните общаться с ним тепло и нежно. Глубоко почувствуйте его. Спросите, что мешает ему жить в Вас комфортно и реализовать себя полностью? Беседуйте с ним столько и так, чтобы он изменился к лучшему, и стал относиться к Вам теплее и с большим уважением.

Вот ещё кто-то подходит. Кто это? В каком облике он пришёл к вам? А что ему мешает выглядеть лучше и занимать в Вас достойное место? Выслушайте и его. Пообещайте убрать препятствия, мешающие его развитию.

А вот и третий подошёл. Какие у него проблемы? Выслушайте его, поговорите с ним ласково и уважительно.

Попросите у них прощения за невнимание и неуважение, за насилие над ними, за нелюбовь к ним. Пообещайте впредь относиться к ним намного лучше.

Если у них есть претензии друг к другу, уберите их, объясните, что они живут в одном доме, который называется «Тело», и эта жизнь полностью зависит от их взаимопонимания, уважения, дружбы. Никто не должен быть ни первым, ни последним. Равенство, взаимная поддержка, помощь в развитии. Чем сильнее их дружба, чем более они все будут развиты, тем краше будет их общий дом, тем дольше и радостней они будут жить на этой прекрасной Земле! Их дружба поможет более эффективно решить те задачи, с которыми они пришли на Землю.

Они берутся за руки и образуют вокруг Вас круг. Проникнитесь уважением, любовью, нежностью друг к другу и слейтесь воедино.

Глубоко прочувствуйте новое своё состояние.

Тихо вернитесь в свою комнату.

Если Вы увидели в какой-то из частей Троицы проблемы и не смогли понять их причины, то можете позже повторить медитацию, пообщаться только с этой частью, найти и устранить причину.

Следующая медитация создаёт также необходимую базу для всей дальнейшей жизни. Изначально в каждом человеке присутствует и мужское и женское начала, и они не всегда имеют равные права и возможности проявить себя. Чаще всего какое-то начало доминирует, а другое угнетается. Гармония между этими началами необходима для создания всесторонне развитой и гармоничной личности. Как правило, человек, многократно воплощаясь на Земле, проживал разные формы – и мужские и женские. Всё это нужно было для развития гармонии этих двух начал.

Медитация позволяет увидеть состояние каждого из начал, имеющиеся в них проблемы и найти пути их устранения.

### ***Мужское и женское***

Глубоко расслабьтесь, потом представьте, что вы на пустынном пляже. Почувствуйте тепло солнца. Услышьте, как волны разбиваются о береговую линию. Почувствуйте солёный воздух. Вы чувствуете покой.

Теперь вы ощущаете присутствие кого-то позади вас, и мужская фигура появляется с правой стороны. Это Ваша мужская энергия. Почувствуйте её силу и положительные качества, которые она несёт в себе. Если мужская энергия чем-то угнетена или недостаточно развита, пообщайтесь, найдите причины, с любовью и уважением постарайтесь помочь. Подойдите ближе друг к другу и слейтесь с ней. Почувствуйте новое, волшебное состояние.

Солнце садится за горизонт, бросая красный отблеск на воду. Волны мягко накатываются на берег. Наступает ночь, всходит полная Луна, и вы чувствуете присутствие кого-то ещё поблизости. С вашей левой стороны появляется женская фигура, освещенная голубым светом Луны. Пообщайтесь с этой энергией. Почувствуйте энергию и качества, которые она представляет. Теперь двиньтесь навстречу друг другу и слейтесь в единое целое. Вы ощущаете своё тело, наполненное дивной женской энергией.

Почувствуйте себя более гармоничным и завершённым.

Посмотрите теперь, как поднимается Солнце. Наслаждайтесь вашей внутренней целостностью. Искупайтесь в море, радуясь своему новому состоянию.

Потом тихо вернитесь в свою комнату.

Известна важность развития детских, подростковых и юношеских качеств в человеке. Их полноценное развитие помогает формированию гармоничной личности, но реально, как правило, каждый человек несёт в себе множество нерешённых проблем из детства и юности. Выйти на те нерешённые задачи помогают соответствующие медитации. Для более эффективного решения задач, нужно вспомнить, что ТАМ нет прошлого и будущего – всё существует здесь-и-сейчас. Поэтому с помощью медитаций можно довольно эффективно решать те вопросы, которые не были решены в прошлом.

Корень многих проблем находится в детстве. Поэтому обратите особое внимание именно на эту медитацию.

### ***Внутренний ребёнок***

Глубоко расслабьтесь и представьте себя там, где вы жили, когда вам было меньше десяти - двенадцати лет. (Если вы жили в двух или более местах в тот период, доверьтесь подсознанию, пусть оно выберет и приведёт вас туда, где сейчас более важно побывать). Обойдите дом, осмотрите мебель, используя все чувства, для того, чтобы почувствовать себя там. Потом, когда будете готовы, начните искать вашего Ребёнка – в спальне, в гостиной, в саду. Ребёнок будет где-нибудь там, совсем один.

Когда найдёте его, представьтесь и скажите, что вы пришли, чтобы быть его другом. Проведите время с ним. С любовью и уважением (без жалости) беседуйте и играйте с ним. Чего бы ни захотел Ребёнок, дайте – в медитации возможно всё. Вы сейчас – волшебник! Более всего предлагайте Ребёнку безусловную любовь, тепло, объятия, внимание, уважение, заботу.

Возвращайтесь, ощутив чувство радости, успокоения, гармонии. За этим Вы и обращались в своё детство.

Проводите такие встречи до тех пор, пока у Вашего ребёнка не будет проблем. Наблюдайте, как меняется Ребёнок от вашей любви, и как меняетесь Вы сами. Затем изредка общайтесь с ним, чтобы контролировать ситуацию и в случае необходимости проводить встречи чаще. Это Ваш очень важный психотерапевтический опыт.

### ***Подросток***

Не забывайте о том, что всё существует одновременно, в том числе и жизнь Вашего подростка. И поэтому общение может быть очень реальным – это зависит от Вас, от Вашей веры и знаний, что всё существует здесь и сейчас.

Представьте себя в доме, где вы жили, когда вам было от 12 до 15 лет. (Доверьте подсознанию определить – в какой возраст нужно попасть). Используйте все чувства, чтобы увидеть себя там. Осмотрите весь дом, пока не найдёте подростка.

Так же как и в случае с ребёнком, представьтесь подростку и начните знакомство. Узнайте его надежды, страхи и фантазии. Постарайтесь понять, как он видит мир. Дайте ему всё, что он хочет – в пределах вашей внутренней реальности, – и выразите ему свою любовь, тепло и нежность.

Постарайтесь понять – какие сегодняшние, взрослые трудности имеют корни в этом возрасте.

Подобные встречи можно проводить и с Вашим юношеством. Там также могут быть те или иные шрамы в душе и в сознании. Можно организовать встречи и со своей молодостью.

Психологи определили ещё одно Я человека, которое формируется на основе нерешённых проблем с детского по молодой возраст. Это комплексное Я назвали «Юный взрослый». Парадоксальное сочетание слов отражает саму суть проблемы. У взрослого человека могут проявляться поступки, никак не соответствующие его возрасту. Очень часто человек надолго (иногда – на всю жизнь) остаётся в состоянии юного взрослого, то есть никак не может перейти окончательно во взрослую жизнь. Это доставляет и ему и окружающим множество неудобств.

Проработав детский, подростковый и юношеский возраст, можно убрать юного взрослого из своей жизни, но иногда требуется специальное взаимодействие с этим Я. Опять же, учитывая то, что жизнь юного взрослого может идти параллельно Вашей, можно пообщаться со своим юным взрослым и помочь ему выйти в реальную жизнь. Здесь медитация может быть более глубокой для вхождения в малоисследованные слои подсознания.

### ***Юный взрослый***

Представьте себя на летнем лугу, сидящим посреди высокой травы и цветов, глядящим на голубовато-зелёное озеро, которое искрится в солнечном свете. Используйте несколько минут, чтобы почувствовать себя в этом красивом месте.

Потом отвернитесь от озера и найдите колодец, который идёт глубоко в земле. Там будет либо лестница, либо верёвка, так что вы можете спокойно спускаться в него. Пробирайтесь вниз, цепляясь за мягкие, осыпающиеся крошками стены, чувствуя запах земли, слушая эхо собственных звуков, по мере того, как вы всё глубже и глубже спускаетесь под землю.

В конце концов, колодец переходит в пустую, тускло освещённую пещеру. Войдите в пещеру и осмотритесь. Там, в центре, на довольно большом стуле сидит ваш Юный Взрослый.

Подойдите и попросите его рассказать вам всё о себе. Соберите столько информации, сколько сможете: о его убеждениях, отношениях, ценностях, фантазиях, чтобы вы могли узнать его, когда он выскочит из вашей взрослой реальности. Потом попросите его присоединиться к вам на свет и возвращайтесь той же дорогой.

Когда вы оба появитесь из колодца, летний пейзаж наполнит вас красотой и светом. Идите к озеру и погрузитесь в прохладную сверкающую воду, наблюдая, как ваш Юный Взрослый начинает излучать свет. Потом тихо вернитесь в комнату.

Ещё одна эффективная медитативная форма может быть использована для восстановления и укрепления родовых отношений. Это медитация «Родовое дерево».

### ***Родовое дерево***

Представьте себя в лесу. Вы идёте по тропинке. Попросите Мир показать Ваше Родовое Дерево. Вот Вы выходите на поляну. Посредине поляны стоит ваше Дерево Рода. Посмотрите, что оно собой представляет, какое оно? (Это может быть и не дерево, а куст или даже пень).

Обойдите вокруг и рассмотрите внимательно его. Старое оно или молодое, есть ли на нём сухие ветки, дупло, живёт ли на нём кто?

Пообщайтесь с ним тепло и с любовью, помня о том, что в этом Мире всё живое. Спросите, какие у него трудности и помогите ему. Может быть, надо залечить его раны, полить его, освободить от чего-то мешающего.

Постарайтесь понять и почувствовать более глубокие причины родовых трудностей и проблем. Пусть Дерево Вам подскажет их решение.

Поблагодарите и возвращайтесь в другом состоянии.

Для повышения эффективности медитации, сделайте какие-либо добрые шаги в адрес родственников.

Время от времени наведывайтесь к своему Родовому Дереву и отслеживайте происходящие изменения.

## ***Родительское благословение***

Целью этой медитации является получить благословение на свою жизнь, на замужество или женитьбу, на какое-то важное дело.

Снимите все претензии к родителям. Чем искреннее Вы это сделаете, тем эффективнее будет медитация и более ощутимая реализация в жизни этого опыта.

Войдите в медитативное состояние. Постарайтесь увидеть своих родителей. Если даже Вы не помните кого-то из своих родителей, Вы всё равно можете с ними общаться. Ведь они обязательно были!

Посмотрите, почувствуйте какое у них состояние. Может быть, их что-то беспокоит или они чем-то недовольны? Выслушайте, поговорите, снимите напряжение, уберите непонимание. Может быть, вначале придёт кто-то один. Поговорите с ним, помогите убрать претензии и пригласите другого. Своим уважением, любовью к ним создайте добрую атмосферу. Пусть они возьмутся за руки, обнимутся. Для решения столь важного вопроса нужно максимальное проявление Любви и уважения к ним обоим.

Поблагодарите их, попросите у них прощение за то, что во многих вопросах их не слушали, что не получили благословение в своё время, за то, что много раз поступали против их воли.

Попросите благословение на свою жизнь, на свой путь, если хотите, то на конкретное дело. Если они будут сомневаться, выясните, что им мешает дать благословение. Постарайтесь понять их – там может прозвучать важная для Вас информация. Найдите решение данной задачи.

Спросите их, а получили ли они благословение от своих родителей? Если нет, то желают ли они получить, и предложите вместе встретиться с их родителями. Помогите и там решению этого вопроса.

Если есть в этом необходимость, пойдите ещё дальше, и так до тех пор, пока в этом будет необходимость.

После того, как все получили благословение, глубоко прочувствуйте новое состояние. Оно будет другим. Вы можете ощутить прилив новых энергий, новое состояние души. Начинается новый этап в Вашей жизни.

Возвращайтесь из путешествия обновлённым.

Это очень эффективная медитация. И даже тот человек, кто никогда не медитировал, уже в первый раз почувствует своё новое состояние. Просто душевное, доброе обращение к своим родителям позволит многое изменить в Вашей жизни. Посоветуйте своим близким, родственникам провести подобную медитацию. Это ещё более усилит движение родовых энергий и принесёт всем пользу.

Для человека очень важно равновесие его качеств. Я это ощутил на себе, когда потребовалось сделать значительный шаг в своей жизни. (О качествах подробно говорится в книге «Истоки»). С помощью медитации Вы можете пообщаться со своими качествами и на более глубоких слоях сознания и подсознания. Таким образом, Вы можете более эффективно решать вопросы равновесия своих качеств.

## ***Мои качества***

Глубоко расслабьтесь и представьте себя шагающим через прекрасный лес. Почувствуйте ногами землю. Посмотрите на пятна солнечного света, пробивающиеся через деревья. Услышьте пенье птиц и треск веток под ногами. Дотроньтесь до упавшего ствола и до папоротника у ваших ног. Почувствуйте густой влажный запах леса. Идите по тропинке, которая вьётся через лес.

Вот что-то появляется впереди за деревом. Это одно из ваших качеств, с которым вы хотите встретиться поближе и которое вы хотите рассмотреть. Посмотрите, какие формы оно принимает – может быть, животного, мифического создания, фантастического героя, вас в молодости или кого-нибудь, кого вы знаете. Разрешите себе увидеть его отчётливо. Человек или существо загораживает тропинку, поэтому подойдите и поговорите с ним.

Представьте, что оно пытается помочь вам каким-то неразумным способом. Спросите, что оно пытается сделать для вас и что мешает ему проявиться во всей красе. Попытайтесь понять и полюбить. Уверьте его, что теперь у вас новое мировоззрение, которое поможет ему раскрыться полностью, и что оно теперь может помогать вам по-новому. Дайте ему новый образ вашего будущего и попросите присоединиться к вам. Теперь дайте себе разрешение слиться с новым качеством самого себя.

Теперь шагайте весело по тропинке, пока не придёте к водопаду в глубине леса. Снимите одежду и встаньте под водопад. Пусть он смывает последние следы наших компенсаций и негативного убеждения. Потом тихо вернитесь в свою комнату.

Так можно взаимодействовать со всеми своими качествами.

Почти каждый человек несёт с детства какую-то мечту, а то и несколько, но за текучкой событий и дел часто теряет свою мечту. Глубоко проведённая медитация, а если потребуется, то и несколько, позволят вспомнить свою мечту и приблизить её реализацию. Самый счастливый человек это тот, кто осуществил свою детскую мечту!

## ***Плывите со своей мечтой***

Представьте себя сидящим на поросшем травой берегу реки. Используйте все свои ощущения, чтобы оживить сцену.

Позовите свою мечту, и пусть она появится перед Вами. Она может принять символическую форму и появиться на траве перед вами. Деревенский домик может стать миниатюрной копией себя, или колосом зерна, или вазой, которая стоит на каменной полке. Ваша новая работа может быть символизирована контрактом, обёрнутым красной ленточкой или крошечной печатной машинкой, или связкой ключей от офиса. Просто посмотрите на траву и примите символ, каким бы он ни появился. Теперь возьмите его в руки и нежно держите его перед собой. Дайте ему раствориться в вашем сердце.

Теперь подойдите к краю воды и шагните в реку. Почувствуйте воду на своих ногах, когда входите глубже и глубже. Теперь пускай вас нежно несёт по течению вместе с потоком. Река впадает в другую реку, потом ещё в одну. Течение становится всё сильнее и сильнее, несёт вас радостно и мощно навстречу вашей мечте. Получайте удовольствие и плывите по реке столько, сколько хотите.

Потом тихо вернитесь в свою комнату.

Это результирующая медитация, позволяющая увидеть своё духовное и материальное состояние на данный момент и выявить более глубокие задачи.

### ***Дорога к своему богатству***

Представьте себя у входа в пещеру. Пещера почти прозрачная, будто из льда. Это хрустальная пещера. Почувствуйте на земле свои ноги, входите в пещеру.

За входом – фантастический зал, мерцающий и сверкающий, будто освещенный невидимым Светом. Вы оглядываете его, потрясённый чудом и красотой. Звнящая музыка наполняет пещеру, будто звон колокольчиков под ветром. Вы проходите всё дальше и дальше, слыша эхо своих шагов.

Впереди, у входа в коридор, сияет белый яркий свет. Вы подходите к нему, проходите по коридору и оказываетесь в другом хрустальном зале, который ослепляет своим великолепием.

В центре зала – небольшая хрустальная колонна, и на ней стоит золотая чаша. Чаша отбрасывает блики света. Эта Чаша Изобилия, помещённая здесь вашим Высшим «Я». Она полна до краёв чудесной жидкости, которая принесёт в вашу жизнь изобилие.

Почувствуйте любое своё сопротивление тому, чтоб выпить из чаши, которую вы берете в руки. (Что вы думаете и чувствуете? Чего боитесь?) Посмотрите, как ваше сопротивление превращается в пузырьки, уплывающие вглубь пещеры и лопающиеся там, исчезая. Когда будете готовы, выпейте из Чаши. Пейте и пейте, – выпейте хоть целый океан, Чаша всё равно будет полна до краёв.

Если у вас есть особые нужды или желания, бросьте в Чашу их символ и смотрите, как они умножаются в тысячу раз, пока не начинают проливаться на землю. Если хотите больше любви в вашей жизни, – бросьте в Чашу маленькое сердечко, и смотрите, как она переполняется сердечками, и они струятся по хрустальной колонне. Если хотите успеха в работе, бросьте в Чашу звёздочку, и она наполнится ими. Хотите денег, бросьте золотую монету, и скоро вы будете по щиколотку в золоте. (Отметьте неудобства и любые страхи, которые можете почувствовать, когда Чаша даёт вам желаемое.)

Когда закончите, поставьте на место Чашу и поблагодарите Бога за изобилие. Знайте, что вы можете вернуться к Чаше в любое время.

Теперь спокойно вернитесь в свою комнату.

Те медитации, которые вызывают у Вас какие-то вопросы и не оставляют ощущения полного удовлетворения, следует повторять через какое-то время вновь до тех пор, пока Вы не будете полностью удовлетворены результатом и своим состоянием.

Не нужно уходить от реальности жизни в медитацию. Она должна развивать жизнь. Медитация должна стать самой жизнью, а жизнь медитацией – это «высший пилотаж» медитации. Всегда нужно помнить о том, что любую медитацию необходимо подкреплять какими-то реальными действиями в жизни и каждое новое состояние реализовывать в жизни.

### ***Аффирмации на каждый день***

Как мы думаем, так мы и живём. На каком-то этапе эти аффирмации, эти утверждения позволят Вам изменить Ваше мышление. Желательно повторять не менее 10 раз в день. Это позволит убрать комплексы в отношении этих вопросов. Скорее всего, на первых порах Вы их почувствуете в виде некоего сопротивления, недоверия, сомнений. Изменение сознания – основная задача всех практик.

Делая дела любви, мы всё более творим любовь, всё более её раскрываем. Мыслить о любви и с любовью – это также творить любовь.

Эти аффирмации предложены на основе книг Н. Д. Уолша «Беседы и Богом» и они несут много истины.

**Я люблю себя.**

**Я люблю секс.**

**Я люблю деньги.**

**Я люблю власть.** (Не над людьми, а *разделённую* с людьми).

**Я люблю славу.**

**Я люблю успех.**

**Я люблю достаток.** (Для того, чтобы иметь возможность отдавать другим).

**Я люблю благополучие.** (Чтобы жить не лучше других, а лучше, чем жил раньше).

**Я люблю знать как и почему.**

**Я люблю и знаю Бога.**

Любовь – самый сильный магнит и она притягивает то, что любишь.

### ***Помощь другим***

При духовном пробуждении возникает возможность и необходимость помощи другим. Многие уже понимают, что лучшая помощь другим – это помочь себе. Сделайте шаг к Себе, ещё более раскройте свою Любовь, и Мир станет краше. Но в жизни часто возникают ситуации, когда нужно помочь другим. Как поступать в таких ситуациях? Это важный момент практики жизни.

Главный постулат любой помощи – она должна выполнять **искреннее желание человека**. Надо дойти до самых глубин стремлений человека, а там – Любовь. Обменяйтесь Любовью и выполняйте просьбу на том уровне, на котором он готов принять.

Это важный вопрос – что и как давать. Нужно ли давать ту помощь, которую просят? Не всегда! Например, он просит денег, а Вы понимаете, что это заведёт его в тупик. А может быть нужно оказать ту помощь, которую Вы видите? Со стороны бывает виднее, что нужно человеку в данный момент. Тоже не всегда! Человек может не понять Вас, обидеться и уйти на новый круг проблем. Поэтому оказание помощи, благотворительность – это сложный момент взаимоотношений. (Подробнее об этом в книге «Истоки»).

Оказание помощи может привести к зависимости. Это также важный момент в этой ситуации. Все эти трудности можно обойти, если руководствоваться следующими правилами:

- осознайте, что оказание помощи – важный урок взаимодействия с Миром;
- не предлагайте помощь из жалости, старайтесь не унижить человека;
- проявите к человеку уважение и любовь – это придаст Вам мудрость, и Вы осознаете глубинные причины его проблемы, и сможете понять – что действительно ему нужно;
- своей помощью укрепите уверенность человека в себе;
- не оказывайте помощь из корысти, не вводите человека в зависимость от себя, это может свети на нет Вашу помощь;
- не унижайте себя в этой ситуации, не совершайте насилие над собой – это приведёт к нарушению Вашей гармонии и помощь может не пойти впрок;
- не ждите благодарности, а сами благодарите за то, что Вам дали возможность оказать помощь Миру и тем самым Вам вырасти.

**Помощь другим заключается в том, чтобы Вы и они стали лучше и свободнее.**

Здесь уместно напомнить притчу Иисуса о сеятеле.

«Вышел сеятель сеять; и когда он сеял, иное упало при дороге, и налетели птицы и поклевали то; иное упало на места каменистые, где не много было земли, и скоро



взошло, потому что земля была неглубока; когда же взошло солнце, увяло и, как не имело корня, засохло; иное упало в терние, и выросло терние и заглушило его; иное упало на добрую землю и принесло плод: одно во сто крат, а другое в шестьдесят, иное же в тридцать.

Вы же слушайте значение притчи о сеятеле:

Ко всякому слушающему слово о Царствии и не понимающему, приходит лукавый и похищает посеянное в сердце его: вот кого означает посеянное при дороге.

А посеянное на каменистых местах означает того, кто слышит слово и тотчас с радостью принимает его; но не имеет в себе корня и не постоянен: когда настанет скорбь или гонение за слово, тотчас соблазнется.

А посеянное в тернии означает того, кто слышит слово, но забота века сего и обольщение богатства заглушает слово, и оно бывает бесплодно.

Посеянное же на доброй почве означает слышащего слово и понимающего, который и бывает плодоносен, так что иной приносит плод во сто крат, иной в шестьдесят, а иной в тридцать». (Мт. 13:3-23).

**Будь Приносящим Свет.  
Ибо твоему свету под силу больше,  
Чем освещать свой собственный путь.  
Твой свет может быть светом,  
Который воистину освещает Мир.  
Сияй же, о светлый! Сияй!  
Да будет это твоей задачей,  
Да будет это твоей величайшей радостью:  
Снова давать людям их самих.  
Даже в их тёмный час.  
Особенно в тот час.  
Мир ждёт тебя.  
Исцели его.  
Сейчас же.  
Там, где ты есть.  
Ты можешь сделать многое.**

### **ТРИ ОТВЕТА**

Можно использовать много методик для развития своих качеств, и их действительно существует очень много, а можно просто жить, руководствуясь величайшей человеческой мудростью, которая присутствует в каждом человеке, только необходимо её услышать в себе, воспользоваться ею, и поступать, опираясь на неё. Это кратчайший путь к счастью.

Всё самое лучшее в человеке вмещается в три ответа на три вопроса.

**- Какой момент жизни самый главный?**

**- САМЫЙ ГЛАВНЫЙ МОМЕНТ ЖИЗНИ – ЭТО ТОТ, В КОТОРОМ ВЫ ЖИВЁТЕ, ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!**

Действительно, если к каждому моменту жизни относиться как к самому важному за все прожитые годы, то этот момент человек будет стремиться наполнить удивительным содержанием, радостью бытия, любовью, счастьем! Выполняете обычные дела, идёте по улице, встречаете кого-то – относитесь ко всему как к единственному моменту жизни. Такого

больше не будет! Поэтому прожить его надо с максимальной пользой для себя и других, с величайшей любовью и радостью.

- **Какой человек самый дорогой?**

- **САМЫЙ ДОРОГОЙ ЧЕЛОВЕК НА СВЕТЕ – ТОТ, КОТОРЫЙ ПЕРЕД ВАМИ В ДАННЫЙ МОМЕНТ ЖИЗНИ!**

Представьте, если к каждому человеку, с которым Вы встретились здесь и сейчас, Вы отнесётесь как к самому дорогому, то что произойдёт в Вашей жизни! Особенно разительная перемена может произойти в Ваших близких. (Потому что в некоторых семьях желательно бы повесить лозунг: «Относись ко мне хотя бы, как к гостю!»). Добиться того, чтобы при встрече с любым человеком в душе звучала радость и любовь, это значит полностью преобразить свою жизнь.

- **Какое добро самое великое на земле?**

- **САМОЕ ВЕЛИКОЕ ДОБРО НА ЗЕМЛЕ ТО, КОТОРОЕ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В ДАННЫЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ САМОМУ ДОРОГОМУ ЧЕЛОВЕКУ!**

Каждый человек в любой ситуации более всего нуждается **В ЛЮБВИ!** Конечно, форма выражения любви к человеку может быть разной: внимательно, с любовью в душе выслушать человека; сказать ободряющее, ласковое слово, мудрый совет; поцеловать и приласкать; помочь в каком-то деле; деньгами... И во всём должны звучать уважение, доброта и любовь!

Попробуйте жить согласно этим принципам. Кому-то это дастся легче, кому-то тяжелее, но постепенно, при определённом старании, будет получаться всё лучше и лучше. Всё больше мгновений в Вашей жизни будут соответствовать этой мудрости, и жизнь будет становиться всё ярче.

**ПОСТОЯННО РАСТУЩЕГО СЧАСТЬЯ ВАМ!**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**Вступление**

**Почему?**

**Семь методов исцеления**

**Перекрёсток**

**Троица**

**Человек имеет право на ошибку**

**Ответственность**

**Лучшая молитва – состояние любви**

**Солнце – выгляни в оконце!**

**Радость Души**

**Радость Тела**

**Солнце, воздух и вода...**

**Счастье**

**Практики**

**Три ответа**