

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, СЧАСТЛИВЫМ И УСПЕШНЫМ

# Благодарение

blagoda.com

с любовью

№ 9

**ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ  
ЗАРЯД ОРГАНИЗМА**

**ПСИХОСОМАТИКА:  
ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ  
ОТ СОСТОЯНИЯ ДУШИ**

**Как добиться  
сверхсильного иммунитета  
и защитить себя  
от вирусных заболеваний**

**Современная медицина:  
откуда растут корни  
неприятя натурального  
лечения**

**Как изменить свою судьбу  
и жить собственной,  
наполненной жизнью**

**Интервью  
с конкурентом Бога**

*С какой бы проблемой  
вы не столкнулись,  
кто-нибудь, скорее всего,  
уже решил её и написал  
об этом в своей книге.*

Уилл Смит

ВНЕ ПОЛИТИЧЕСКИХ ПАРТИЙ И РЕЛИГИОЗНЫХ КОНФЕССИЙ  
ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕЗ-ПЛАТНО

bleckt.com

Выпуск №9 / 2021

Тираж: 15 000 экз.

Общий тираж: 55 000 экз.

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

**ВНЕ ПОЛИТИЧЕСКИХ ПАРТИЙ И РЕЛИГИОЗНЫХ КОНФЕССИЙ.**

Журнал издается по вдохновению и по мере появления финансовой возможности и распространяется благодаря энтузиазму многих людей.

«Благодарение с любовью» – благотворительный проект. Издание распространяется **без-платно**. Многие люди и организации выразили желание его распространять, но некоторые просят за него плату или пожертвования, которые направляют на свои личные нужды. Мы против этого и просим всех, кто распространяет журнал, делать это благотворительно.

Этот номер журнала напечатан благодаря финансовой поддержке **РОФ ПО ФОРМИРОВАНИЮ, ПОДДЕРЖКЕ И РАЗВИТИЮ ЗДОРОВОГО, ПОЛНОЦЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВОЙ ПЛАНЕТЕ».**

**Издатель и главный редактор:**

Д-р Рами (Павел) Блект PhD, к.п.н.

Медицинский редактор:

Профессор, д. м. н., Михаил Суботялов

Дизайн и вёрстка: Инесса Митрозор

**Сайт Рами Блекта:**

[bleckt.com](http://bleckt.com)

**Издательский Дом «Благо-Дарение»**

г. Москва, ул. 1905 года, 23

+7 967 138 57 81

+7 964 561 08 04

**Интернет-магазин:** [shop.bleckt.com](http://shop.bleckt.com)

**Внимание!**

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

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

**Мы смиренно просим вас не выбрасывать журнал после прочтения. Авторы и добровольцы вложили много любви, времени и сил во все материалы номера. Подарите, передайте его другим людям! Журнал является благотворительным и без-платным с нашей стороны. От всей души благодарим всех, кто помогал в создании журнала!**

Фотоматериалы: [freepik.com](http://freepik.com)

Фото на обложке: [WestBoundaryPhotography.com](http://WestBoundaryPhotography.com) chris gill on Unsplash

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 ОБРАЩЕНИЕ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

### 2 ОТЗЫВЫ О ЖУРНАЛЕ

### 4 ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

4 Электромагнитный заряд организма

12 Прямая спина – признак наличия у человека возвышенной цели

15 Сексуальная экономика с точки зрения здоровья и сил организма

18 Преимущества смузи

21 Целебные соки растений

24 Психосоматика: физическое здоровье зависит от состояния души

28 Важная особенность возрождения через отдых

30 О вегетарианстве

32 Современная медицина: откуда растут корни неприятия натурального лечения

34 Правда об алкоголе

40 Как добиться сверхсильного иммунитета и защитить себя от вирусных заболеваний

42 Привики: за и против?

### 48 СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

48 Суперуспех в бизнесе: как?

56 лжеПравославный антикультурный террор

65 Санскрит – Божественный язык

66 Цифровые тенденции. Что необходимо знать

### 69 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

69 О влиянии Марса на судьбу и здоровье

75 Как изменить свою судьбу и жить собственной наполненной жизнью

78 Золотая середина состояния «Здесь и сейчас». Мысли или реальность

81 Смехотерапия

### 82 ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ

82 Интервью Рами с конкурентом Бога

88 Великий соотечественник





# ОБРАЩЕНИЕ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Здравствуйте, дорогие читатели!

Я надеюсь, наш очередной девятый выпуск журнала не только вам понравится, но также, что для нас намного важнее, будет очень полезен, чтобы вы стали гораздо более гармоничными на физическом, социальном, интеллектуальном и духовном уровнях.

Какое-то время назад нам показалось, что печатное издание должно скоро сократиться и возможно исчезнуть, так как значительно прогрессируют электронные издания, интернет и виртуальная реальность. Но сейчас мы понимаем, что наш журнал всё-таки имеет право на жизнь, как бы тяжело он ни давался: печать и распространение.

**Первая причина для продолжения издания и печати журнала** это то, что мы постоянно слышим и получаем тысячи положительных отзывов, как у читателей поменялась жизнь, они стали более гармоничными, отказались от вредных привычек, наладили отношения с родными и близкими, стали более успешными в карьере, бизнесе, социальной жизни и в конечном счёте в подлинной духовности. И люди благодарят именно за то, что журнал напечатан, его легко читать и хранить.

**Вторая причина** в том, что сейчас информацию, которую мы публикуем в журнале, практически тяжело найти где-то в печатных изданиях или средствах массовой информации в структурированном, целостном виде.

Потому что подавляющим большинством СМИ и компаний развлекательной индустрии владеют, как мы поняли так называемые либералы, глобалисты, владельцы транснациональных корпораций и их главные ценности — это распространение всех видов сексуальных извращений, разврата, безнравственности, чипизации населения, растление детей, ухудшение образования, оправдание любого количества призывов, ГМО, искусственные, наполненные вредной химией, продукты питания, медицина, отказывающаяся от многих очень действенных натуральных лекарств и методов лечения, использующая только химические, имеющие многие побочные эффекты, лекарства и средства, и ювенальная юстиция, разрушение семейных ценностей, национальностей, государств, и так называемая глобализация, выступающая за миграцию «беженцев», разрушение деревень и загон людей в большие города и т. д.

**Также мы заметили, что для подавления любого здорового роста духовности, трезвости, независимого мышления, эти силы используют так называемое антикультурное, антисектантское движение.**

И если есть какие-то небольшие СМИ, консервативные партии и отдельные личности, которые предлагают вернуться к семейным ценностям, помнить свои национальные интересы, прекратить глобальную миграцию, возрождать нравственность, натуральную медицину и в конечном счёте подлинную духовность, то за любой из этих пунктов вы можете оказаться в тюрьме, даже быть убитыми или в лучшем случае облиты грязью в СМИ и на просторах интернета.

Мы не хотим углубляться в политику, давать свою интерпретацию каким-то историческим реалиям, но нам хочется, чтобы мы учитывали то, что происходит с нами, чтобы у нас была доступна нужная информация. Насколько мы заметили, из печатных изданий мало кто это делает.

**Также мы не хотим делить мир на белых и чёрных, хороших и плохих.**

**Любить внутри нужно всех. Главный наш враг внутри нас — наш эгоизм и его последствия — потребительство, гнев, жадность, зависть, безразличие и т. д.**

И пока у нас внутри такой «набор», то и внешне жизнь будет преподносить трудные уроки.

Поэтому мы продолжили печатать наш журнал. Так что, надеюсь, представленная информация будет вам полезной и интересной.

## МИССИЯ НАШЕГО ЖУРНАЛА.

**Физический уровень.** Быть и помогать другим стать физически и ментально здоровыми и красивыми.

**Социальный уровень.** Быть успешными в личных отношениях, бизнесе или карьере, уметь зарабатывать нужное количество денег для жизни и реализовывать свои таланты согласно предназначению.

**Интеллектуальный уровень.** Уметь ставить цели и достигать их, контролировать чувства и ум, уметь общаться с другими людьми, иметь правильные ценности в жизни и жить в соответствии с ними.

**Духовный уровень.** Уметь жить безусловной любовью, осознанно, без привязанностей и без-корыстно, быть любящим присутствием.



# ОТЗЫВЫ О ЖУРНАЛЕ

Я получила посылку. Вы сделали мне божественный подарок, прислав журналы «Благодарение», я прыгала от счастья. Не могу передать словами, что даёт мне это издание, но моя душа ликует, когда я читаю и у меня открывается путь для развития. Какое счастье, что в моей жизни появились вы. Благодарю Вселенную за такой дар!

Низкий поклон всем, принимающим участие в реализации этого проекта: вдохновителям, спонсорам, издателям, редакторам, авторам, журналистам, и многим, многим другим сильным, добрым, разумным людям. Спасибо, что вы есть и у вас хватает смелости говорить открыто, с огромной любовью и состраданием о таких важных для государства в целом и для каждого человека темах. Я преклоняюсь перед вами и молюсь, чтобы Господь лично обратил своё внимание на этот проект и дал сил на его продолжение каждому из участников.

*Ирина Крашенинина, Тюмень*

Журнал мне принес муж. Именно в тот момент, когда мне надо было найти материал о бизнесе. То, что я нашла в вашем журнале — уникально! Это именно МОЁ ощущение, каким должен быть бизнес. Прочитала весь журнал до конца. В некоторых местах плакала — у меня всегда такая реакция, когда я вижу человеческую доброту, искренность, когда происходят правильные вещи. Я психолог, и мне очень пригодятся все ваши статьи. Журнал для меня — подарок. Спасибо Вам большое! Дай Вам Бог здоровья и успехов! Я, в свою очередь, с удовольствием закажу тренинги на видео по личностному росту, отношениям и др.

*С любовью, Ольга*

Удивительным образом журнал попал ко мне. Одна женщина принесла несколько выпусков в центр развития, где я занималась и просто оставила, вдруг, кому-то пригодится. Я взяла себе несколько, ради интереса. Но читать их начала только спустя полгода. И я благодарна Богу, что есть такое замечательное издание, наполнен-

ное теплом, светлыми знаниями, энергией и благодатью. Каждый день я читаю журналы и нахожу то, чего душа желает. Иногда даже плачу, когда читаю истории великих Мира. Этот журнал, кажется, наполнил мою жизнь еще большим светом, которым хочется делиться со всеми вокруг. Словами не передать и эмоциями не выразить, что я испытываю, когда держу в руках очередной выпуск журнала. Сейчас вижу, как меняется моё мировосприятие и понимание всего происходящего. Приходит новое осознание. Меняется окружение. Спасибо Вам, Рами, и всем, кто участвует в создании и распространении этого чуда! Пусть будет Мир в Ваших сердцах и пусть Ангелы помогают Вам и в дальнейшем нести людям Свет!

*Сафика, Украина*

Благодарю Рами и его команду за колоссальную деятельность!!!! За ценнейшие знания в простой и доступной форме, за практичность всей информации!!! В этом комментарии хотелось бы сказать отдельное

спасибо за информацию о чистке печени! Способ, который описан в журнале, действительно, очень эффективный. Но также очень важно то, что чистку можно осуществить в достаточно мягкой форме, без кривых гримас на лице ))) Благодарю!

*Татьяна, Ростов-на-Дону*

Уважаемый Рами!

Огромное спасибо за прекрасный журнал, за вашу смелость ломать стереотипы и заблуждения, восстанавливать нравственность и защищать семью! Вы настоящий Воин Света! Очень хочу распространять ваш журнал в Перми.

*Наталья, Пермь*

Здравствуйте!

Из всего потока информации, который выливают на нас современные СМИ, ваш журнал как луч света в царстве невежества! Хочу выразить огромную благодарность за вашу работу! Это потрясающий журнал! Его главная заслуга в том, что он не только дает полезную и важную информацию, но и мотивирует меняться к лучшему! И еще заметила, что ваши журналы заряжают положительной энергией. )))

Они интересны и полезны всем, и даже мой сын, которому почти 11,5 лет, тоже их читает. Желаю всем людям, кто участвовал в создании и выпуске журнала, много-много радости, счастья и крепкого здоровья!

*Ирина, Москва*

Я давно уже читаю ваш журнал «Благодарение» и слушаю ваши лекции. Это настолько вдохновляет — так хочется творить, любить, а главное, становиться лучше, расти! Сейчас я жду третьего малыша — и опять начала перечитывать журналы — многое «вспоминаю» :) Благодарю именно за напоминание, что время идёт и мы должны двигаться дальше, а не замирать на полученных позициях. Важно не самолюбование —

вот чего я достигла, а дальнейшее постоянное движение. Ещё раз благодарю за ваши дела и дары!!! Счастья и радости вам, вашей семье и единомышленникам!!!! )))

*Алёна*

Уважаемый Рами Блект!

Мне повезло получить журнал «Благодарение» на лекции Александра Усанина. Я хочу искренне поблагодарить Вас и весь коллектив за прекрасное издание. В нём я нашёл много интересных и полезных статей. Желаю Вам и всему коллективу журнала благополучия и успехов в творчестве.

*С уважением, Гинтарас Маткявичюс*

Очень понравился 6-й выпуск журнала. Я недавно написал в своём блоге, что прочитал разных журналов в том году на 9000 рублей, и ничего полезного из них почти не почерпнул, поэтому решил отказаться от всех подписок.

Теперь же я уверенно могу сказать, что один ваш бесплатный журнал дал мне больше ценной информации и интереса, чем все те, которые я купил в прошлом году, вместе взятые! Благодарю за журнал!

*Дмитрий*

Рами, благодарю Вас за потрясающий журнал! В нём много полезной информации. Его очень приятно держать в руках, от него идёт такая светлая и добрая энергетика, что всё вокруг меняется. Пусть Всевышний помогает вам во всех ваших добрых делах!

*Ирина, Омск*

Дорогой Рами и его команда! ))) Огромное Вам спасибо за такой замечательный журнал! Благодарю Бога за то, что нашла лекции и тренинги Рами и этот журнал! Вы несете свет людям! Пусть Благословляет Вас Господь на дальнейшее

творчество и успехи! Я его всем своим родственникам рекомендую..., когда сама пытаюсь кому-то что-то объяснить или донести истину — то не всегда убедительно и понятно получается. :)))) А в журнале — все доходчиво, лаконично, просто и ненавязчиво! Благодарю Вас от всего сердца и всей нашей семьи!

*Катя, Украина*

Добрый день! Меня зовут Наталья Григорьевна, я цветотерапевт. Методы светотерапии и цветотерапии в профилактике, лечении и восстановлении здоровья человека — это лечение в БЛАГОСТИ. Ваши журналы помогают мне донести до пациента истинное положение в настоящем моменте их физического состояния. Сейчас очень актуальны методы естественного лечения и есть жажда получения знаний тонких причин болезни. Прочитав 4-й выпуск журнала, я назвала его «журнал открывающий секрет богатырского здоровья». Его статьи авторитетных авторов нужны, как воздух, людям сбитым с толку фармацевтикой и без-системным употреблением добавок. Даже получив от врачей характеристику своего положения в физическом теле, врач не даёт рекомендаций, как излечить душу и убрать блокировки с жизненно важных систем организма, с платформы тела, всё очень шатко и недолгосрочно и состояние болезни повторяется. Я бы очень хотела вручать своим пациентам журнал «БЛАГОдарение» в руки, как рецепт для восстановления здоровья. С напутствием, что очень ВАЖНО его прочесть, изучить и запомнить, чтобы что-то изменить САМОМУ. С любовью и благодарностью ко всем, кто причастен к изданию и распространению такого замечательного ДАРА.

*Н. Г.*

# ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ ЗАРЯД ОРГАНИЗМА



**Яков Александрович Плясунов** – нутрициолог, заместитель координатора направления превентивной (профилактической) медицины в России, участник научной группы МОНКИ им. М. Ф. Владимирского<sup>1</sup>. Участник и координатор группы 4П Росконсилиума (консилиум заслуженных врачей России).

**Наше тело** – это определённая **биоэлектромашина**, которая требует постоянного технического обслуживания и диагностики. Этим вопросом мало кто занимается. У нас есть «ремонтные» мастерские, на каждом углу клиники, больницы, аптеки. Но туда люди идут, когда уже что-то сломалось. И это является достаточно серьёзной проблемой. Потому что поломки в последние годы жизни самые дорогостоящие, самые затратные.

Нужно заранее с детства давать инструкции по эксплуатации тела, регулярно делать его диагностику, нужно привить этот подход, чтобы человек это понимал. Когда человек покупает машину за миллионы рублей, то он боится, вдруг что-то сломается, поэтому

регулярно платит за ТО и диагностику, покупает страховку и т. п. У таких людей есть понимание ценности этой вещи, но понимания ценности своего тела у большинства нет. Сколько может стоить тело человека, если только одно сердце оценивают в миллион? Мозг,

<sup>1</sup>Московский областной научно-исследовательский клинический институт им. М. Ф. Владимирского

позвоночник, другие органы... если всё сложить выйдет не меньше 100 млн долларов. Но это в состоянии, когда уже сломано и плохо работает. А в новом состоянии? В 10 раз больше. Нужно понять, что наш организм дороже любой люксовой машины в тысячу раз. Машину можно купить новую, а новое тело, организм нигде не продают. Абсолютно нерационально не следить за своим здоровьем. Пища, вода — это топливо для организма и, соответственно, оно должно быть хорошего качества, чтобы не дай Бог, ничего не сломалось.

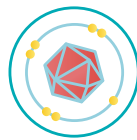


**Наш организм — уникальный механизм и его повторить невозможно, производство новых деталей отсутствует, соответственно важно делать диагностику регулярно.**

— **Можно ли улучшить здоровье и что нужно человеку для этого?**

— Нужно понять, что мы получаем из пищи, воды и воздуха на атомно-молекулярном уровне. Внешне — это белки, жиры, углеводы, калории, то, что все знают, как верхушка айсберга. Но под водой самое главное, что на атомно-молекулярном уровне является реальным топливом. Поэтому из пищи, воды и воздуха нам нужно получать элементы, из которых состоят все эти белки, жиры и углеводы. А что это? Это атом, который состоит из протона, электрона, нейрона. Некоторые атомы теряют электрон и получается **свободный радикал**. Молекула строится из атомов, соответственно, **когда атом без электрона попадает в молекулу, он за-**

**бирает электрон у другого атома**, тем самым нарушает структуру молекулы. Далее нарушение переходит на клетку, нарушается полноценность клетки. Дальше переходит на орган.



**Свободные радикалы — это «воры» электронов, которые разрушают наше тело.**

Поэтому важно избегать попадание свободных радикалов через воздух, воду и пищу.

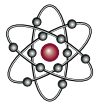
Что такое свободные радикалы? Это выхлопные газы, пища химической или после сильной термической обработки, вода, у которой заряд выше -100 мВ.

Электроны в организме — это электричество в милливольтках (мВ). Когда человек прикасается к другому, то через него проходит минизаряд тока, как говорят — глаза светятся, особенно по молодости, значит, в теле есть электричество. Если посмотреть по камере Кириана, можно увидеть вокруг пальца заряд, это и есть электромагнитное поле человека. И нам нужен заряд максимум -100 мВ, так как такой заряд у нашей крови. Эритроциты отталкиваются друг от друга за счёт электричества. И если это электричество пропадает — кровь начинает слипаться, эритроциты не могут принести кислород, вынести токсины, нарушается работа всех жизненных органов. Соответственно, поддержание электрзаряда в крови крайне важно.

Есть расхожее мнение — деньги нужно инвестировать в банк. Так вот. Самые реальные деньги — это электроны. А наш банк — это наше тело, наш опорно-двигательный аппарат, наша костная система.

## ОВП — КОЛИЧЕСТВО ЭЛЕКТРОНОВ

Питание с высоким содержанием Электронов, минимум 1 миллиард на 100 мл жидкости, сохраняет здоровье и ресурсы организма. Низкое содержание Электронов в пище и воде приводит к возникновению болезней и старению.



ОВП Расчет Количество электронов

+ 400	0	1
+ 341	1	10
+ 282	2	100
+ 223	3	1000
+ 164	4	10000
+ 105	5	100000
+ 46	6	1000000 Миллион
- 13	7	10000000
- 72	8	100000000
- 131	9	1000000000 Миллиард
- 190	10	10000000000
- 249	11	100000000000
- 308	12	1000000000000 Триллон

Баланс Окислительно Восстановительного Потенциала (ОВП)



Чем меньше термической обработки пищи, тем больше в ней электронов или электрзаряда.

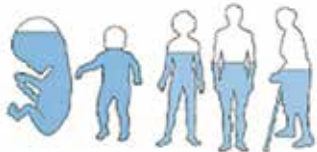
Там хранятся наши электроны. Почему? Потому что там у нас кальций, магний, цинк, калий. Соединения, у которых больше всего электронов на орбите атомов. Соответственно, когда мы принимаем пищу — мы должны получать эти соединения, для того, чтобы откладывать «инвестиции». Но сейчас много пищи, в которой нет электронов.

— **А в какой пище много электронов?**

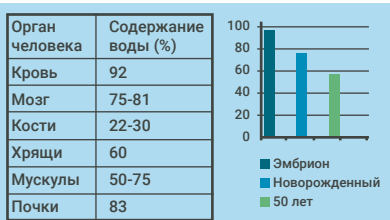
— Например, в морковном соке -100 мВ, даже до -150 мВ доходит в зависимости от сорта. Сельдерей, шпинат, сок пророщенной пшеницы -200 мВ и, вообще, во фруктах, овощах и зелени много электронов. Все замеры делаю сам, так как информации в интернете очень мало.

**РН – ВЛАЖНОСТЬ**

Питание с 75% содержанием ВЛАГИ останавливает старение организма. Вода составляет основу нашего тела. Внутри нас текут реки и ручейки. Организм человека состоит на 60-70% из воды.



Содержание воды в организме  
 Плод 90%  
 Новорожденный 80%  
 Ребенок 70%  
 Взрослый 60-70%  
 Пожилой 50%



Вот основные характеристики необходимые для того, чтобы тело не ломалось.

- ▶ Влага в воздухе, в пище;
- ▶ Щёлочность рН воды, пищи;
- ▶ Электрзаряд воздуха, воды и пищи;
- ▶ Температура воздуха, воды и пищи;
- ▶ Время принятия пищи, оно меняется в зависимости от конституции;
- ▶ Калорийность пищи.

Таковы основные 6 факторов. Необходимо поддерживать баланс по всем 6 факторам.

Есть информация, что в теле 70% воды. Логично будет, если мы в пище сделаем так, чтобы там было 70% влаги, чтобы сохранить этот баланс. Возникает вопрос, а в какой пище 70% влаги? Логически приходим к ответу — в свежих

овошах и фруктах. Значит, в нашем рационе должно быть 70% каких-то салатов, а 25%, допустим, могут быть какие-то другие продукты, в которых меньше влаги. (Прим. ред. Важно помнить, что алкоголь, жареная пища: мясо, рыба и др., а также промышленная молочная продукция содержит минимум влаги, в большинстве своём с химическими добавками и, соответственно, наносит большой вред организму.)

Например, дорогие произведения искусств хранят в определённой влажности, а вот наше дорогое тело мы храним как попало. Вы измеряли влажность в своей комнате?

— Нет, никогда.

— В современных каменных домах зимой, когда топят батареи, влажность воздуха в комнате 20%, в то время как норма 50%. Получается, что комната — дегидратор, а человек — увлажнитель, так как у него влажность больше. Дома в мегаполисах высасывают из людей влагу. Старение происходит быстрее. Лицо покрывается морщинами. Это что? Это — дегидрация. Всё очень просто.

Это одна из причин. Существует много причин, т. е. среда обитания — это целая технология. Как её создать такой, чтобы тело не подвергалось каким-то психическим изменениям, не выходило из баланса? Зимой, допустим, при -20 °C в сухой мороз, 5-7% влажности. Мы гуляем, не знаем об этом.

— Тогда как можно себя уберечь в зимнее время?

— Нужно просто наполнить влагой себя там, где возможно. Балансировать. Компенсировать. Если мы теряем влагу — нужно её компенсировать.

Если вы приходите в офис и рядом стоит увлажнитель, который обеспечивает 50% влаги, помогает вам дышать и работать — это будет хорошо. В комнате, где вы спите тоже должен стоять увлажнитель, тогда вы во время сна дышите воздухом с необходимым количеством влаги и ваше тело постоянно получает влагу. Все бактерии, паразиты появляются при влажности ниже 40% и выше 60%. Медики рекомендуют поддерживать влажность воздуха в помещении соответственно в диапазоне 40-60%. При такой влажности мы чувствуем себя максимально комфортно, эти условия идеальны для нашего здоровья, растений, животных, мебели, музыкальных инструментов и т. д.

— Почему человек при первой возможности стремится уехать отдышать к морю?

— Люди чувствуют, что здесь их высушивает среда и едут, чтобы хоть как-то получить влагу. Вопрос этот как раз потому, как люди подсознательно компенсируются, они не знают, почему так тянет, хочется съездить на море отдохнуть. Слово **отдохнуть** надо расшифровать — это значит **получить ионизацию, получить щёлочность, получить влагу**, чтобы ещё год продержаться. Вот что на самом деле происходит.

По щёлочности у нас есть коридор. Как только щёлочность с отрицательным зарядом (гидроксид) падает до 6,8 — человек умирает. А пища и вода обладают своей щёлочностью. Что такое щёлочность? Это вода распадается на кислород с водородом (-OH) и водород без электрона (H+). Количество гидроксидов (-OH) определяют щёлочность



pH, то есть у нас должно быть определённое количество этих соединений для нормального существования. Если оно уменьшается за счёт пищи и воды, у нас просто ломаются все органы, возникает болезнь. Это на атомно-молекулярном уровне является причиной различных заболеваний.

**— Многие говорят, что нужно пить 2 литра воды в день. Какая вода является полезной?**

— Очень важно понять, что **положительно заряжённая вода<sup>1</sup>, очень плохо усваивается**. Соответственно, нужна вода, у которой необходимый электрзаряд. У обычной воды, допустим бутилированной, заряд +200 мВ, а нужно - 200 мВ при нашем современном питании, ну или хотя бы -100 мВ. Горцы очень долго живут, потому что они пьют горную, наполненную электронами воду, у которой заряд -200 мВ.

Норма электрзаряда нашей крови -100 мВ. Это один миллиард электронов на 100 мл. В воде должен быть как минимум такой же электрзаряд.



**То есть, даже если вы выпиваете два литра воды — они могут просто проходить насквозь, не увлажняя организм.**

Конечно же, эта вода будет в какой-то степени задерживаться, однозначно, но её качества и свойства не будут соответствовать тем качествам и свойствам, которые есть в теле. То есть тело не будет воспринимать эту воду, потому что в ней свободные радикалы — атомы, в которых недостаёт электронов. **Атомы без электронов попадают в тело**

**и забирают электроны, они разрушают органы.**

Для того, чтобы выбрать метод и интенсивность ионизации, нужно проконсультироваться с нутрициологом.

**— А вода со льдом?..**

— Тут мы можем, в зависимости от конституции, нарушить температуру в теле. Если человек потребляет продукты или воду ниже комнатной температуры, а у нас во внутренних органах температура под 40 °С, то происходит резкий дисбаланс. То есть, чтобы нагреть воду в чайнике или на плите — это ничего не стоит. Чтобы нагреть воду внутри вас, организму потребуется огромное количество энергии.

**— Зимой всё равно хочется тепла и поддерживать рацион с 70% сырой пищи сложно, как быть?**

— Потому что не соблюдается температурный баланс. Вам нужно подогреть пищу до необходимой температуры, хотя бы просто в воде. В кастрюлю с горячей водой положите фрукты или овощи, они нагреются хотя бы до комнатной температуры, тогда уже делайте салат или какое-то блюдо. Не нужно есть из холодильника ледяную пищу в мороз. Тогда захочется съесть что-то тяжёлое, мучное и горячее, чтобы просто уравновесить температурный баланс.



**Люди едят для того, чтобы уравновесить температурный, калорийный и щелочной баланс.**

**— Именно поэтому женщинам хочется сладкого, съесть шоколадку или булочку?**

## ИОНИЗАЦИЯ ВОДЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1. В поисковике ищем «Активатор воды», далее выбираем с титановыми электродами и хорошими отзывами. Стоимость от 6 000-8 000 руб.

2. Проточный «Ионизатор Воды». На рынке в основном корейские и китайские варианты от 50 000 до 120 000 руб. Ищем ионизаторы с титановыми электродами и хорошими отзывами.

3. Поддерживаем отечественного производителя. Российские компании производят бытовые и промышленные ионизаторы с собственной технологией. Цены от 20 000 до 60 000 руб.

4. Для тех, кто постоянно в дороге, будут удобны БАДы, позволяющие ионизировать воду с зарядом от -100 мV до -500 мV, в зависимости от типа препарата.

Все индивидуально советуйтесь со специалистами — биохимиками/нутрициологами.

**(От ред. Пожалуйста, обратите внимание! Никто из сотрудников ИД «Благо-Дарение» не занимается производством или продажей этих приборов и представленная информация не является рекламой с нашей стороны.)**



<sup>1</sup> Вода, в которой недостаточно электронов.

— Шоколад без электронов не даёт ионизацию, но даёт щёлочность и восстанавливает щелочной баланс. Но сахар закисляет. Поэтому происходит нарушение. Соответственно, нужен шоколад без сахара, горький шоколад. Но опять же, что такое шоколад? Это какао-бобы. Что с ними сделали? Их пожарили. А что происходит, когда жарят? Если посмотреть через микроскоп, увидим разрушение клеток. Это миллиарды разрушенных клеток. Поэтому такой шоколад должен быть не жаренный — сыроедческий. Тогда он будет очень полезен для человека, т. к. он без сахара и термической обработки.

— **Часто люди говорят, но абсолютно не знают, что означает «свободные радикалы». Что это и чем они опасны?**

— Когда атомы без электронов — свободные радикалы, попадают в тело через воздух, они выбивают электрон из структуры молекулы организма. Эта молекула больше не может быть полноценной, а дальше она не может формировать клетку. Соответственно, клетка не может быть полноценной. А дальше клетка не может сформировать орган. То есть **на самом базовом элементарном уровне ломается основание.**

Представьте: есть здание, а есть центральная колонна, которая держит всё здание. И появляется вот этот свободный радикал и ломает основание, подтачивает эту колонну — здание разрушается.

Именно так действуют свободные радикалы. Когда мы дышим загазованным воздухом — это свободные радикалы. Когда мы едим пищу, у которой положительный электромагнитный заряд, т. е.

свободные радикалы. Если на камере Кириана рассмотреть под микроскопом продукт, у которого нет электромагнитного поля, нет электронов — значит, в нём есть **свободные радикалы**. То есть, на атомном уровне — это разрушенная пища. Соответственно, когда мы употребляем такие продукты, они **не могут в процессе переваривания желудочным соком встроиться в наше тело должным образом**. Они просто проходят через кишечник, портятся, создают газы, токсины, яды, и нагружают всю пищеварительную систему, приводят к различным болезням, что очень неблагоприятно. То есть, это топливо, которое в принципе очень вредно, и которое даёт даже больше свободных радикалов, чем тех, которые мы получаем из загрязнённого воздуха. Соответственно, тело постепенно начинает разрушаться.

— **От чего зависит количество электронов в воде или в пище? На что и как это влияет на здоровье и долголетие современного человека?**

— Очень хороший вопрос. Нам часто говорят: «У вас низкокалорийная диета. У вас недостаточно калорий».

А я говорю так: **«Человеку нужны соединения гидроксидов**, у него может быть недостаточно гидроксидов. Потому что pH практически для всех не имеет никакой смысловой нагрузки: 7 pH, 5 pH, 6 pH что это такое? Это количество соединений гидроксидов, и оно может быть больше или меньше. У нас в крови количество этих соединений 10 миллионов на 100 мл.

Таким образом, **когда пища и вода поступает с низким количеством гидроксидов, мы должны компенсировать**

**недостаток, где-то их взять.**

**Берём мы их из своих костей, зубов и волос.** То есть мы должны отдать пище с низким количеством гидроксидов свою щёлочность. Поэтому, когда что-то очень кислое поступает в организм, а кислое это что:  $H^+$  = кислота, которая разъедает. Соответственно, нам нужно кислоту чем-то компенсировать, а именно своей щёлочностью».

— **Есть какие-то универсальные продукты, которые всем подходят?**

— Я бы сказал, что щелочные продукты. Сначала давайте определимся: у нашего тела, венозной крови, лимфы, межклеточной жидкости, внутриклеточной жидкости щёлочность примерно 7 pH. Наше тело в основном щелочное на 75%. Это то же самое, как с водой, т. е. если внутри есть определённый баланс, то нам нужно давать телу пищу с таким же балансом. Пища, у которой 3 pH, 4 pH должна составлять в рационе не более 25%.



Если мы станем только защелачиваться, у нас не будет достаточно огня пищеварения, наше тело не сможет функционировать и работать. Поэтому нужно и то, и другое, но в определённом соотношении.

**Щелочная пища** — это овощи, зелень и некоторые фрукты, это то, что на вкус не кислое.

Попробуйте лимон или апельсин — кислый? Значит pH будет 3, 4 или 2, как минимум. И это является пищей аппетайзер<sup>1</sup>, то, что разжигает огонь пищеварения, но не является пищей как

таковой. (От ред. Лимонный сок и ферменты кураги, чернослива, яблок, клюквы, и других ягод (кислых на вкус) обладают свойствами конвертируемости (превращения). В ходе реакции пищеварения они становятся сильными ощелачивающими веществами. Все цитрусовые (лимон, апельсин) первоначально кажутся кислыми, но их окончательный эффект в организме является щелочным.) Сама еда — это щелочная пища, потому что у нас желудочный сок уже кислый. И чтобы нам получить энергию, нужно смещать что-то щелочное с желудочным соком, тогда произойдёт химическая реакция (аутолиз). Но если в кислоту добавить ещё кислоту, у нас просто будет больше кислоты. Вся пища сейчас на 75% закисляющая, соответственно, в теле усиливается ацидоз<sup>2</sup>, сбивается кислотно-щелочной баланс во всех органах, и тело начинает ломаться.

— Не все могут перейти на сыроедение сразу. И нужно ли всем? Как можно улучшить качество своей пищи?

— Полного сыроедения не требуется. 50-75% живой пищи уже будет достаточно. Можно потихонечку добавлять больше пищи без термической обработки, потому что в ней есть электрозаряд, т. е. она живая, скажем так, у неё есть электромагнитное поле и электроны. Но если её долго варить — она теряет электроны или электрозаряд. Надо выбрать: **есть всё подряд и сломать тело к 50 годам или продлить жизнь, прожить до 100-120 лет.**

— Человек заинтересовался вопросом здоровья, пользой

**продуктов для организма. К кому нужно обратиться, чтобы прояснить для себя этот вопрос?**

— Я сейчас работаю над созданием профилактических центров. Образовательная программа по предотвращению заболевания пока только создаётся. Есть дорожная карта, которая была подписана в 2015 году главой правительства РФ Дмитрием Анатольевичем Медведевым: программа создания в нашей стране центров профилактической медицины. И сейчас ведётся сборка первого пилотного центра.

Когда этот центр появится, люди смогут туда приходить и получать эту информацию. В данный момент таких специалистов я не знаю, поэтому, единственное, куда они могут обратиться — это ко мне. Я консультирую и обучаю. У меня для этого времени немного, поэтому, может быть, 3-4 человека в месяц обучаю и несколько человек консультирую.

— Как мы можем поддерживать в помещении влажность и температуру?

— Для поддержания влажности нужен **увлажнитель**. Для очищения воздуха от различных бактерий, вирусов нужен **озонатор**. Для наполнения и поддержания в воздухе необходимого количества электронов нужен **ионизатор** 30-40 тысяч воздушных ионов на кубический сантиметр.



Есть комплексные системы для увлажнения, в которых сначала воздух очищается, а потом увлажняется, это лучше всего. Нам нельзя увлажнять воздух, который, скажем так, грязный, потому что он попадёт в лёгкие. Сначала идёт очистка, потом увлажнение, лучше использовать комплексную систему.

— Может ли соблюдение всех перечисленных пунктов помочь человеку преодолеть хроническую усталость и стрессы?

— Да, конечно. Человек говорит: «У меня нет энергии, я устал».

Но это не потому, что он устал, просто нет необходимого электрозаряда и необходимого количества электронов. Человек говорит: «Отстаньте от меня, не трогайте меня». А

близкие люди воспринимают это как проблему в общении и желание прекратить общение. Бывает, супруги высказывают недовольство: «Ты меня не любишь...» Тут начинаются проблемы во взаимоотношениях очень серьёзные. А проблема кроется здесь — нехватка энергии и электронов. Когда у обоих есть электрозаряд, они соответственно, равномерно обмениваются, но когда у одного человека электронов меньше, он постоянно требует: «Поддержи меня, помоги мне».

Но он сам электричество не компенсирует, то есть это как шляпка, в которой дырка и постоянно набирается

<sup>1</sup> Блюдо, подаваемое перед едой и вызывающее аппетит, слюноотделение и улучшающее пищеварение.

<sup>2</sup> Ацидоз (от лат. acidus – кислый) – смещение кислотно-щелочного баланса организма в сторону увеличения кислотности (уменьшения pH).

вода. Поэтому человек должен постоянно пополнять своё электричество, чтобы делиться с другими. Когда у человека много электричества — он всегда готов общаться, всегда готов помогать, дать совет, вдохновить, поддержать и так далее. В этом кроется очень большая проблема взаимоотношений.

**А заряжаемся мы через воду, пищу и воздух.** Когда мы постоянно пополняем наш электрозаряд, у нас всегда много энергии. Соответственно, это так же влияет на мозг, он работает на электричестве. Как только в нём слабеет электрозаряд — у человека мозговая активность снижается. Допустим, очень сложно работать, когда у человека мозг плохо функционирует. Его увольняют с работы, он приходит домой, а там жена требует электричества, он не может его дать, они ссорятся и разводятся. Так человек теряет работу и семью. Проблема в электричестве.

**— Когда человек сидит много за компьютером, электрический заряд тратится?**

— Да. Проблема, когда человек сидит, то у него теряется электрозаряд просто от того, что он сидит. Поэтому нужно обязательно постоять или использовать специальный стул, сидя на котором колени расположены значительно ниже таза. При этом нормально работают позвоночник и стопы. На этом стуле приходится слегка удерживать баланс ногами и тазом, тем самым мы обеспечиваем себя электричеством. Когда мы сидим долго, то электрозаряд не проходит нормально, в этом проблема. Поэтому желательно: поработал — походил, поработал — походил. При этом

важно, что сердце — это не тот орган, который должен качать кровь. Мышцы и сосуды занимаются передвижением крови, и это происходит при движении.

**Когда у нас движения (физическая нагрузка) отсутствуют — вся нагрузка идёт на сердце, но оно не тянет всю работу.**



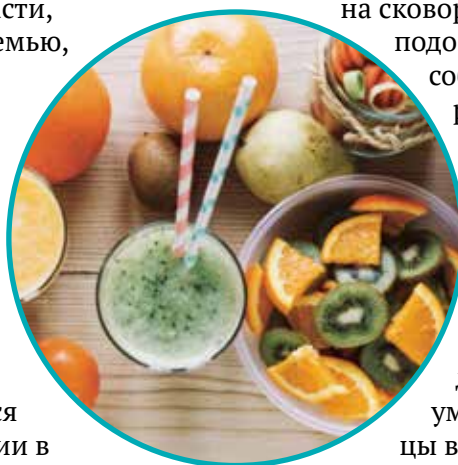
Тогда начинаются проблемы с сердцем. Слипаются, сворачиваются электроциты и входят в капилляр, а пройти не могут. Спиртное, тяжёлая и сухая пища снимает электрозаряд с электроцитов. Когда электроциты слипаются, это и головная боль и вся онкология и рак в том числе. Причинами рака являются, во-первых, закисление и, во-вторых, отсутствие электрозаряда. Нужно получить инструкцию по эксплуатации, которая не была дана в детстве и начать уже пользоваться этой инструкцией дорогой машины. Потому что вы не сможете ничего делать без «машины»: социально и карьерно расти, создавать семью, обучаться, эволюционировать духовно, всё преобразуется, прежде всего, поддержание тела, а тело используется для эволюции в сознании. Это инструмент эволюции сознания. Поэтому нам нужно его держать в самой лучшей форме.

Рад, что Вы задали свои вопросы, потому что мне

хотелось поделиться своими знаниями. Сейчас я их передаю в рамках закрытых сессий, институтов, но знания оттуда придут к людям через года. Пока не придут к единой системе образования, пока напишут учебники, люди будут терять года своей жизни. Огромное количество — 1,8 млн человек умерло в этом году, то есть у нас убыль населения очень большая, продолжительность жизни очень низкая. И если сравнить с Японией, то там влажность хорошая, плюс щелочная пища.

При термической обработке с высокой температурой аминокислоты разрушаются. Нам белок не нужен, нам необходимо белок расщепить на аминокислоты и собрать свой белок. Для этого нужны аминокислоты, которые в белке не разрушены. Какой смысл, как мы получим белок, если он уже разрушен и пища просто портится? Поэтому японцы едят без термической обработки<sup>1</sup>, в этом плане они правильно делают. Дальше, что они делают с овощами, с различными салатами: бросают их на сковородку, и только подогревают. То есть соблюдают температурный баланс, баланс ионизации и щёлочности. В Японии такие условия, которые продлевают жизнь. Щелочная пища даёт спокойный ум, поэтому японцы все приветливые, спокойные и позитивные.

И их питание отражается на экономике, на политике, на всём социальном устройстве. Но всё идёт от питания. Человек, как компьютер, который



<sup>1</sup> ВНИМАНИЕ! От ред. В термически необработанной рыбе могут содержаться очень опасные паразиты.

программируется. Вы устанавливаете фотошоп, он работает как фотошоп, если проберётся вирус — он будет ломаться, не будет работать. Пища может быть или вирусом, или полезной программой — выбирайте.

Также средиземная кухня отличается чем? Нет углеводов, местные пасты бездрожжевые. Термофильные дрожжи до 400 °С не разрушаются, грибы начинают внутри расти.

Белая мука забивает кишечник, поэтому лучше есть про-

рошенные зёрна, замачивать чечевицу, гречку (желательно зелёную, термически не обработанную).

Надо подбирать топливо для организма, как очень щепетильный владелец очень дорогой машины. Также нужно к нему относиться: моё тело очень дорогое, соответственно, я не буду использовать топливо (масло, жидкости и т. п.) любого качества, просто зашёл в любой магазин и купил. Тело разрушается очень медленно,

это такая совершенная машина, которая работает на любом топливе. Всё, что кидаем в него, на любом работает, просто от какого-то топлива оно ломается быстрее, от какого-то медленней, от какого-то не ломается. Надо использовать топливо, которое не разрушает наше тело.

*Специально для журнала  
«Благодарение с любовью»  
интервью взяла Ольга Масальская*



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

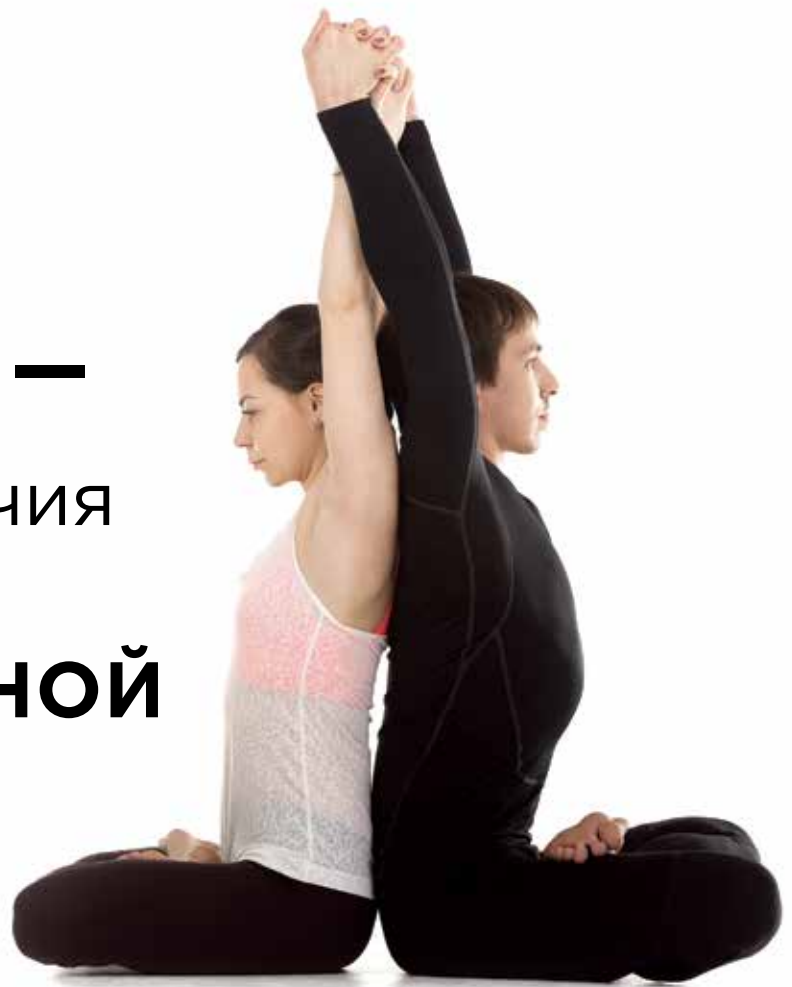
Периодически в прессе появляются публикации, за которыми стоят те, кто получает большие деньги, разрушая семьи и здоровье других людей, в частности, о том, что пиво, это пойло для плебеев (как называли его в Древнем Риме), чем-то якобы полезно. На самом деле эта дрянь разрушает ваше здоровье с первого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

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

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

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

# ПРЯМАЯ СПИНА – признак наличия у человека ВОЗВЫШЕННОЙ ЦЕЛИ



**Человек молод до тех пор, пока  
гибок его позвоночник!**

*Китайская поговорка*

Здоровье человека и его энергетический потенциал, тонус его организма во многом зависят от правильной осанки. Все внутренние органы человека подвешены внутри тела на своеобразных

тяжах, которые называются брыжейка. Корень брыжейки крепится в нижней части грудины; другие её части прикреплены к позвонкам.

Согласно Аюрведе, по осанке человека можно предсказать его будущее: если человек сутулится – он не достигнет своей цели; а если он сгорблен – значит, у него её нет.

**Когда позвоночник искривляется – это влечёт за собой смещение внутренних органов, из-за чего происходит сбой деятельности многих жизненно важных систем, нарушается**

**внутренний кровоток, затрудняется выработка ряда необходимых для организма**

**веществ.** Человек может даже испытывать внутренние боли из-за смещения внутренних органов, которое происходит вследствие нарушения осанки.

Нарушение осанки всегда связано с нарушением подвижности суставов. В позвоночнике выделяют три вида движений: сгибание/разгибание, боковые наклоны и скручивание. В зависимости от того, какой вид подвижности нарушен – происходят соответствующие нарушения осанки. И это становится заметно, в первую очередь, окружающим людям. Если уже не один человек говорит, что у вас с положением плеч что-то не так, что вы сутулитесь, сидите или ходите как-то не так – это первый самый тревожный признак, сообщающий, что проблема уже существует.

Чтобы восстановить осанку – необходимо обратиться к специалисту. Это могут быть мануальные терапевты, остеопаты, врачи лечебной физкультуры, которые вернут утраченную подвижность в этих сегментах. Физическая культура делает тело человека гибким, выносливым и сильным. Физический уровень связан с психическим, что отражается также и в чертах характера. Например, если девушка гибкая, у неё хорошая растяжка – то и её характер гибок.

У современных людей спина очень часто страдает из-за неправильно организованной профессиональной деятельности, особенно если человек долгое время сидит, смотря вниз. Любую профессиональную деятельность нужно осуществлять правильно. То есть, необходимо знать, как правильно сидеть, как правильно наклоняться, как правильно бегать, ходить, поднимать какой-либо груз... Если человек не следит за осанкой всё время — спина будет страдать. Обладающий правильной квалификацией специалист по технике безопасности или тренер дадут рекомендации, как правильно работать бухгалтером, поваром, как правильно заниматься каким-либо спортом, тяжёлой работой и т. д.

**Один из определяющих факторов здоровой осанки — здоровое умонастроение.** Здоровое состояние ума заключается в позитивном настроении человека, когда у него нет чувства страха или ощущения себя жертвой (в том числе жертвой каких-либо обстоятельств). Если человеку страшно выходить на улицу — его голова вдавливается в плечи (он голову опускает пониже, а плечи поднимает повыше), он часто засовывает руки в карманы, садится в различные защитные позы. Когда человек погружён в мрачные мысли и обременён многочисленными проблемами, этот невидимый груз давит его к земле и искривляет осанку. Дети очень часто начинают сутулиться из-за давления со стороны взрослых.

Но это не делает человека красивым. Наоборот: синонимом красоты во все времена был прямой стан! Всем нравятся люди с прямой спиной, с раскрытой грудной клеткой, с поднятой, а не опущенной головой. Потому что это признаки сильного духом человека. Все любят внутренне сильных и смелых, уверенных в своих силах людей.

**Один из признаков смелого человека — прямая спина.** Человек в защитной позе никогда не будет ходить с прямой спиной. Часто святые изображаются с прямой спиной. Потому что они доверяют Всевышнему и хорошо понимают, что Бог — друг всех существ и все жизненные задачи посылаются Им согласно нашим способностям и для нашей же пользы.

Прямая спина позволяет человеку дышать полной грудью, что увеличивает продолжительность и качество его жизни. Расправить плечи очень просто: поднимите их вверх, отведите назад и опустите.

Старайтесь, чтобы ваша спина всегда была прямой: когда вы идёте, сидите, работаете или едете в транспорте. Отрегулируйте высоту своего рабочего, а у детей — учебного стола и стула так, чтобы вам не приходилось сутулиться. Поскольку стандартная высота всех кухонных столов 90 см, многие хозяйки вынуждены немного сутулиться, когда готовят



Формирование позвоночника продолжается в среднем до 20 лет. Некоторые позвонки в нижней части спины достигают к зрелому возрасту размера в две трети кулака. И от того, какими они сформируются, будет зависеть многое. К 20 годам формирование позвоночника завершается. Если у человека в этом возрасте уже есть проблемы с осанкой — исправить их будет крайне сложно. И наоборот: если в детстве человеку заложили хороший фундамент здоровья, сформировав правильную здоровую осанку, а впоследствии профессиональных болезней она будет как-то немного теряться, то в процессе лечения осанка достаточно быстро вновь восстановится, потому что основа, заложенная в детстве, влияет на неё больше всего.

Поэтому мудрецы говорят — **то, что формируется в детстве остаётся на долго, подобно линиям, вырезанным на камне, а то, что делает человек в зрелом возрасте — сравнимо с рисунком, сделанным на песке палкой, — может достаточно быстро меняться.**



Чтобы формировать и поддерживать осанку здоровой, в учебных и государственных учреждениях дореволюционной России, в том числе в царском лицее, в котором учился А. С. Пушкин, вместо столов или парт были конторки — высокие письменные столы с наклонной доской, за которыми работают стоя или сидя на высоком стуле. Конторки, как часть здоровьесберегающих технологий сегодня вновь возвращаются в школы, благодаря усилиям известного российского учёного и педагога, доктора медицинских наук Владимира Филипповича Базарного.

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

70%

По статистике большинство работников офиса сидит в неправильной позе в течение всего дня



30%

Только 30% людей контролируют положение своего позвоночника во время работы за компьютером



на кухне. Поэтому лучше приподнять стол, увеличить его высоту на 10-15-20 см так, чтобы было удобно мыть овощи, резать салат или раскатывать тесто не наклоняясь.

Поскольку сегодня почти все диваны и кресла как будто бы специально (или же — специально?) сделаны, чтобы искривлять осанку — сделайте небольшой валик и подкладывайте его себе под спину, когда сидите. Секрет выправки морских офицеров довольно простой: садиться нужно всегда только на краешек стула или же кресла, дивана — так, чтобы спина всегда была прямой.

— Почему именно только на краешек? — спросите вы.

— Потому что краешек стула всегда жёсткий (даже если стул мягкий) и на нём легко сидеть прямо. Если вы просто сидите с прямой спиной — это уже само по себе является профилактикой или даже лечением многих заболеваний.

Периодически нужно посещать мануального терапевта, очень важно найти хорошего специалиста. Занимаясь физическими упражнениями, обращайте особое внимание на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Очень хорошо сказывается на осанке и на нервной системе занятия йогой, плавание; посещайте бассейн по возможности чаще, желательно 2-3 раза в неделю. Правильная здоровая осанка придаёт сил одновременно и телу, и духу!

Всех благ вам!

*Александр Усанин, писатель, общественный деятель, вице-президент Благотворительного Фонда «Светлый Мир», учредитель Международной премии «На Благо Мира» [nablagramira.ru](http://nablagramira.ru)*

### От редакции.

Для формирования и поддержания правильной осанки, лечебного воздействия на организм, естественной стимуляции работы внутренних органов и систем рекомендуем заниматься йогой. Начальные занятия необходимо посещать у квалифицированного тренера. Также на осанку женщин и организм в общем благотворно влияют занятия индийскими танцами.



# СЕКСУАЛЬНАЯ ЭКОНОМИКА

## с точки зрения здоровья и сил организма

В западном мире принято «любить секс». Социальная установка западного мира — «максимум секса» — настолько «довлеет» над умами молодых и не очень молодых людей, что люди считают себя «неполноценными», когда у них «нет секса» каждый день. И если это так, то считается, что они «больные» или старые-немощные-некрасивые, и по большому счёту — неудачники.

И христианство, и ислам, и ведическая традиция, не говоря уже о буддизме и даосизме, считают такую «установку» невежеством чистой воды.

Этот вопрос «почему плохо?» можно переформулировать в более продуктивном виде: «Каков на самом деле механизм сексуального акта с точки зрения здоровья и сил организма?» Какова «экономика сексуального акта»? И в каких «валютах» считать экономику?

Содержательный ответ на этот вопрос «глубоко зарыт» в учениях традиций, и чтобы его «откопать» и вынести на свет, требуется отдельная работа. И результаты такой работы очень показательны.

Прежде всего, вопрос о сексе связан с вопросом о «сексуальной энергии», с жизненной, витальной силой организма, которую называют «прана», «ци» а Зигмунд Фрейд назвал «либидо». Именно эта сила в организме, ища применения, провоцирует сексуальное желание. Фрейд, его последователи, и весь западный мир за ним, считают, что эта энергия

только для этого и годится. Что сексуальность — это только для секса, и это круто, вперёд наслаждайтесь! Расходуйте своё либидо, пока молодые и красивые! Любите друг друга физически как можно чаще и в этом совершенство жизни и высшее наслаждение!

И всё было бы не так плохо, если бы не три очень огорчающих обстоятельства, которые западная наука и «общественное сознание» практически сознательно игнорируют, хотя существует большое число работ и очевидных фактов, подтверждающие их. И именно эти три обстоятельства и задают реальную, а не «теоретическую», «экономику сексуального акта», которая считается в этой самой «валюте» — в жизненной силе.

**1. Сексуальная энергия, прана, ци используется не только на сексуальность. Это универсальная сила организма, используемая, прежде всего, для работы высшей нервной деятельности — творчества, мышления, здравого рассудка.**

Её правильнее называть «жизненной силой», витальной энергией, а не просто «сексуальным либидо». До 80% энергии физического тела расходуется на работу мозга, и с точки зрения праны, сексуаль-

ной энергии — та же пропорция. 80% жизненной силы тратится на работу ума, а остальное — на работу тела, на поддержание организма в здоровом виде. Недостаток жизненной силы, праны, прямо и непосредственно ухудшает работу, прежде всего, ума, его высших функций — интуиции, осознанности, мышления, связи с духом и Богом. Если у человека становится ещё меньше жизненных сил — то он заболевает физически, ухудшается работа иммунной системы, происходит прогрессивное старение органов. Именно поэтому сексуальную энергию, воплощённую в теле, семени и половых секретах, во всех традициях считают «драгоценностью». Это очень сильная «валюта» и очевидный факт, который игнорирует западная наука и психология.

## 2. Нужно понять, что во время полового акта, особенно во время оргазма, организм расходует огромное количество жизненной энергии. Именно тот «выплеск жизненных сил» и приносит «сексуальный экстаз» при оргазме.

Это очень тонко устроенный механизм, в котором родители отдают «всё лучшее — детям», вкладывая в зачатие детей большое количество жизненной энергии. Какой-то частью этой энергии (доля может быть очень разная) мужчина и женщина обмениваются во время сексуального акта, это важно, полученная от любимого человека энергия имеет другое качество, она может успокаивать и балансировать нашу собственную ци. Такие тонкие моменты нужно понимать, но всё равно, если смотреть «итого по объёму» — когда наступает оргазм, происходит сильный

расход энергии, общая «инвестиция» в будущих детей.

И мужчины во время семяизвержения расходуют её даже больше, чем женщины. Именно поэтому после полового акта мужики часто «отворачиваются и засыпают» — у них резко истощились силы, и «нет средств» для высшей нервной деятельности. Организму требуется много времени, чтобы восстановиться. Это действительно очень дорого!!! На восстановление половых секретов тратится не только множество ценнейших для организма химических веществ, но и огромное количество жизненной энергии! По затратам микроэлементов и энергии на одно семяизвержение организм затрачивает столько же сил, сколько при производстве 200-250 граммов крови. *(От ред. Сперма содержит значительное количество микроэлементов.)* И конечно, после такого расхода организму требуется время на восстановление.

Это понимали ещё в глубокой древности. Например, в Ветхом Завете мы находим правило (Лев 15:15, 22:4), что если мужчина «пролил семя», даже с собственной женой, даже для благого дела — зачатия детей, то он «нечист» (=не в форме) до вечера» и не может совершать достойные дела и богослужения, пока не восстановится.

В Китае сознательно использовали факт частого семяизвержения мужчинами в военных целях, есть даже такие рекомендации в трактатах по военному искусству. Вражескому командиру с почётом дарили (или подсылали) красивую девушку, которая в целях спасения своего народа должна как можно чаще «удовлетворять» командира, расходуя его энергию на удовольствия, а не на управление войсками. В современном жёстком бизнесе этот приём до сих пор используют

по отношению к конкурентам высокого уровня.

И в этой логике последнее, чем стоит заниматься — это самоудовлетворением. Мастурбация, особенно в подростковом возрасте — прямая «растрата» жизненных сил, в которой «драгоценность тела» обменивается на дешёвое удовольствие. Разговоры, что это «невредно», и «позволяет лучше понять себя» — чистой воды обман. Мастурбирующие молодые люди, просто обессиливаются, они платят реальную грабительскую цену за иллюзию.

В общем, секс и особенно оргазм — «дорогое, иногда слишком дорогое удовольствие», что нужно очень хорошо понимать. Именно в этом месте нас обманывает западная установка на «максимум секса». Но есть третий подвох, который ещё больше усугубляет ситуацию.

## 3. Здоровое удовольствие и наслаждение от сексуального акта — сильно убывает с повышением его частоты.

В экономике это называется «закон отрицательной предельной полезности», и он работает для всех материальных удовольствий: первая конфета самая сладкая, вторая уже не такая, а десятая — уже вызывает отвращение.

То же самое применимо к сексуальным удовольствиям. Предвкушение — самое сладкое, а в десятый, двадцатый раз — уровень наслаждения значительно снижается. И установка на «ежедневный регулярный секс» — просто лишение себя самой возможности получать наслаждение от процесса.

Здесь есть очевидная ловушка для ума, которая доступно разбирается в ведической психологии:

ум очень привязан к наслаждениям, особенно к самому сильному — сексуальному. Он «хочет ещё, т. е. больше, максимум секса», тем самым переходя в манию, а не радость от процесса. Особенно это касается большого количества сексуальных партнёров — просто ум становится в высшей степени рассеянным, он сравнивает, перестаёт быть в настоящем моменте. Элементарный факт!

В еврейской традиции считается хорошим обычаем, когда супруги две недели в месяц (в момент месячных у женщины плюс/минус несколько дней) «отдыхают» друг от друга. В результате — энергия не растрачивается сверх меры, чувства супругов поддерживаются в здоровом, непресыщенном состоянии, семейная жизнь укрепляется.

### **Итак, с точки зрения экономики сексуального акта, просто выгодно понять и применять в своей жизни такие правила:**

- Сексуальная, жизненная энергия — это драгоценность, и её стоит беречь.
- При оргазме происходит огромный выплеск сексуальной энергии, и чрезмерная частота таких выплесков ведёт к отрицательному балансу и далее — к «банкротству» организма.

Но самый большой подвох и таинство состоит в том, что секс и сексуальное удовольствие — не та высшая цель и высшее наслаждение, которые может испытать человек, и к которым он призван.

Высшее наслаждение — это наслаждения не тела, а души, которая «пьёт вкус Любви». По сравнению со вкусом Любви сексуальный оргазм просто неинтересен. И секс, и оргазм с его «потерями энергии» призван служить Любви, быть инвестицией, в которую мы вкладываем что-то пусть даже ценное, но ограниченное, а получаем нечто совершенно другого качества — вкус настоящей Любви.

Это самый тонкий момент, самая тонкая, парадоксальная «экономика» — экономика Любви, где отдавая, мы получаем. Это сфера духовных Сил, в которой своё устройство. Это отдельная большая тема. Но если в нас действует такая Сила Любви, то наша зависимость от сексуального наслаждения уменьшается.

Когда восходит Солнце, звёзды становятся невидимы. Когда мы живём энергией Любви, то все иллюзорные желания исчезают. И вопрос об «экономике сексуальности» разрешается сам собой идеальным образом.

*Левон Аршакуни,  
окончил магистратуру ВШЭ,  
более 15 лет финансовый директор в разных компаниях,  
практикует цигун с 2000 года, инструктор цигун с 2005,  
сертифицированный преподаватель йоги  
в традиции Шивананды Свами.*

## **ОТ РЕДАКЦИИ. ПРАКТИЧЕСКОЕ ДОПОЛНЕНИЕ**

- ▶ Многие врачи восточной медицины говорят, что молодому мужчине, находящемуся в обществе или постоянно созерцающему соблазнительные образы прекрасного пола, желательно выпускать семя во время полового акта раз в две недели или в месяц для очищения и исключения возникновения застойных явлений в тазовых органах, если только он не аскет, не живёт в отречении или не занимается какими-то духовными практиками.
- ▶ Эффективным средством профилактики застойных явлений в тазовых органах является тренировка мышц промежности. Одно из упражнений — сжимать мышцы в промежности, когда вы сидите за рабочим столом или едете в машине. Такие упражнения полезны как мужчинам, так и женщинам.
- ▶ Восточная медицина рекомендует мужчинам периодически мочиться сидя и при этом путём сокращения мышц временно задерживать струю при мочеиспускании, и так несколько раз до полного опорожнения мочевого пузыря. Это упражнение позволяет предотвратить проблемы с простатой и сохранять потенцию до старости.
- ▶ Древние оздоравливающие техники, особенно китайская медицина, настоятельно рекомендуют мужчине не выпускать семя во время полового акта, стараться удлинять половой акт или научиться долго не прекращать его, чтобы накопленная энергия оставалась у мужчины, так как позыв к семяизвержению продолжается всего секунду-две и за это время теряется больше, чем сохраняется. Например, многие китайские, даже современные, мастера цигун, тайчи, особенно дао, практикуя задержку семени, способны заниматься сексом продолжительное время, выглядят очень молодо, хотя им больше 60-70 лет и при этом они прогрессируют на всех уровнях.

# ПРЕИМУЩЕСТВА СМУЗИ

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ ЧИСТОТЫ ВАШЕГО ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ЖКТ) И ЧТО ОКОЛО 90% СЕРТОНИНА (ГОРМОНА СЧАСТЬЯ) ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ПОЛЕЗНЫМИ БАКТЕРИЯМИ В ВАШЕМ КИШЕЧНИКЕ?**

**В ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ МИКРОФЛОРЕ ОБИТАЕТ ОКОЛО 300-400 РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ БАКТЕРИЙ, КАК ПОЛЕЗНЫХ, ТАК И ВРЕДНОСНЫХ, И В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ПРАВИЛЬНОГО БАЛАНСА ЗАВИСИТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, НАСТРОЕНИЕ, РЕАКЦИИ, ВОСПРИЯТИЕ, УСТРЕМЛЕНИЯ И ЖИЗНЕННЫЙ НАСТРОЙ В ЦЕЛОМ.**

Если в среде бактерий, населяющих ваш ЖКТ, происходит какой-то дисбаланс, то производство серотонина подавляется, а также могут развиваться различные типы заболеваний такие, как синдром раздражённой толстой кишки, сердечно-сосудистые заболевания, воспаления, аллергии, артрит, диабет, депрессии и многие другие.

Существует тесная связь между тем, как вы себя чувствуете и чистотой вашего кишечника, так как кишечник является центральной базой всей вашей иммунной системы. Загрязнение кишечника не только кале-

чит вашу иммунную систему, но и разрушает ваш ум и центральную нервную систему. Чем больше в вашем организме не выведенных продуктов распада: слизи, шлаков, токсинов, переработанной пищи, неправильно усвоенных веществ и вредных микроорганизмов, тем вы больше испытываете усталость, отсутствие жизненной энергии, апатию, инерцию, депрессию, необъяснимое желание плакать, слабую концентрацию, нерешительность, нервозность, раздражительность, головные боли, потерю или набор

веса, а также многие другие физические, поведенческие и эмоциональные симптомы.

Что же делать, чтобы восстановить микрофлору кишечника, почистить организм, вывести шлаки, предотвратить появление разного рода недугов и болезней, приостановить те заболевания, которыми вы страдаете, а также поднять жизненный тонус и увеличить продолжительность вашей жизни?

На помощь вам придут зелёные коктейли. Правда, удивительно?

**Зелёные коктейли — это не только уникальный цвет,**

но и уникальные преимущества для здоровья. Зелёные коктейли, сделанные из листовой зелени, фруктов, семян, и овощей богатых антиоксидантами, витаминами и минералами — это отличный способ насладиться вкусным напитком, который удовлетворяет голод и предлагает наилучшее питание для каждой клеточки вашего организма. Вот лишь небольшой список всех преимуществ и пользы для здоровья, которые дадут вам зелёные коктейли:

**1 Очень питательны:** они обеспечивают наиболее питательную и поглощаемую форму необходимых витаминов, минералов, белков, антиоксидантов, фитонутриентов, омега-3 жирных кислот и других лакомств, содержащихся в целых фруктах, овощах и тёмной листовой зелени. Ваше тело нуждается в этом питании, чтобы быть здоровым на долгие годы.

**2 Лёгкая усвояемость:** размельчение ингредиентов в процессе их смешивания в блендере повышает их способность усваиваться в вашем организме и не утруждает работу вашего пищеварительного тракта.

**3 Богатый источник клетчатки:** клетчатка в зелёных коктейлях способствует регулярному опорожнению кишечника, а также удаляет тяжёлые металлы, шлаки, слизь и продукты распада из вашего организма, таким образом, изгоняя вредные для здоровья бактерии из вашего пищеварительного тракта и восстанавливая правильную микрофлору в вашем кишечнике. Долой запоры и плохое настроение!

**4 Источник полезных жиров:** зелёные коктейли содержат полезные жиры, которые легко сжигаются для получения энергии, а это, в свою очередь, помогает нашим органам и мозгу функционировать на оптимальном уровне.

**5 Источник полезных углеводов:** зелёные коктейли помогают без труда избавиться от синдрома «сладкоежки», так как регулярное употребление зелёных коктейлей выводит из вашего организма вредоносные бактерии, которые питаются преимущественно от метаболических отходов и веществ, находящихся в переработанной, жирной, химической пище, содержащей пустые калории и белый сахар. Примерно через неделю вы заметите, что становится легче противостоять всяким сдобным булочкам, конфетам и печеньям и ваш уровень энергии повысится. Это происходит потому, что ваше тело усиленно работает, чтобы пополнить все клетки вашего организма полезными, питательными веществами, которых они были так долго лишены. Когда питательные вещества в ваших клетках пополняются достаточным количеством минералов, витаминов, аминокислот и других веществ, ваше желание поесть вредную пищу естественно уменьшится и со временем исчезнет.

**6 Естественная гидратация организма:** зелёные коктейли питают каждую клеточку структурированной водой, содержащейся в клетках зелени, фруктов и овощей. По химическому составу эта вода наиболее близка к химическому составу воды, которая так необходима для всех жизненных процес-

сов и функций, происходящих внутри человеческого организма. В результате, вам легче будет избежать обезвоживания организма, а также усталости и головных болей.

**7 Богатый источник кальция и магния:** кальций и магний, содержащиеся в зелени, фруктах и овощах, используемых в качестве ингредиентов для приготовления коктейлей, должным образом ассимилируются в организме и укрепляют ваши кости и зубы. Сочетание кальция и магния также полезно для вашей нервной системы, поскольку они оказывают успокаивающее действие на ваши нервы. Эти два основных минерала также облегчают боль от мышечных спазмов и головные боли.

**8 Богатое количество питательных веществ:** выпивая зелёные коктейли, вы можете потреблять различные разновидности листовой зелени, фруктов и овощей, которые вы бы не употребили в обычных условиях. Например, не каждый добавит листья одуванчика, мангольда или листья шпината в салат, или просто съест семена лимона или кокосовое масло. Тем не менее эти ингредиенты можно добавлять и смешивать в коктейль, так как вы даже не ощутите их настоящего вкуса, потому что он будет замаскирован наличием фруктов в коктейле. Таким образом, ваше тело получит огромное количество всех ценных питательных веществ, необходимых для борьбы с воспалением, патогенами, микробами и даже предотвращением роста раковых клеток.

**9 Восстанавливает уровень pH:** зелёные коктейли обеспечивают оптимальный уровень кислотно-

щелочного баланса, что, в свою очередь, препятствует образованию болезней где-либо в вашем организме. Как вы знаете, вредные бактерии и патогены не могут жить в щелочной среде.

**10 Источник хлорофилла:** листовые растения, используемые в коктейлях, богаты хлорофиллом, который (посредством фотосинтеза) производит пищу для растений и считается сконцентрированной формой солнечной энергии. Химическая структура хлорофилла близка к химической структуре вашей крови, поэтому хлорофилл является мощнейшим элементом для поддержания крепкого здоровья в вашем организме.

► Хлорофилл увеличивает количество красных кровяных телец, которые переносят кислород в ваши клетки, следовательно, выводят все вредные микроорганизмы из ваших внутренних систем, клеток, тканей и внутренних органов.

► Хлорофилл обезвреживает токсические вещества в печени, повышает вашу иммунную систему, уменьшает воспаление, действует, как мягкий мочегонный препарат, улучшает здоровье щитовидной железы и селезёнки, снижает раздражительность, повышает уровень гемоглобина, обеспечивает железо для органов, очищает ткани внутренних органов, заживляет раны, удаляет запах изо рта, улучшает зрение и борется со свободными радикалами в вашем теле.

► Хлорофилл может также бороться с различными видами рака и атеросклероза, потому что он является самым сильным из всех существующих щелочных элементов на планете.

**11 Минимальное время для приготовления:** зелёные коктейли быстро и легко готовятся и переносятся. И вкусно!

**12 Омолаживают ваш организм и продлевают вашу жизнь:** ваше тело состоит из миллиардов крошечных клеток. Когда они получают качественное питание, то весь ваш организм укрепляется на клеточном уровне.

**13 Нормализация веса:** зелёные коктейли помогают легко сбросить ненужный вес. Правильное питание клеток жизненно важно для поддержания здорового веса.

**14 Источник энергии:** зелёные коктейли обеспечивают естественную энергию без кофеина. Среди преимуществ здоровья зелёных коктейлей этот пункт занимает особое место. Один плод может дать вам энергию в течение некоторого времени, но смеси фруктов и овощей сохраняют баланс сахара и обеспечивают высокую энергию, чтобы поддерживать вас в активном состоянии.

Найти рецепты и узнать больше информации о зелёных и фруктовых коктейлях, как они гармонизируют на четырёх уровнях, вы можете в различных интернет-источниках или придумать свои варианты.

Главное, начните уже сегодня, пейте зелёные коктейли на здоровье и будьте счастливы и здоровы!

*Галина Наухин, сертифицированный доктор по питанию и здоровью, автор книги Super Charge Your Health*

## НЕОТРАЗИМЫЙ СМУЗИ



Очень вкусный, совершенно неотразимый смузи с множеством полезных для здоровья питательных веществ, антиоксидантов, витаминов и фитонутриентов. Всякий раз, когда у вас есть время, сделайте его для себя и близких на ужин. Он наполнит всех энергией и спокойствием. Вы заснёте, как ребёнок, и проснётесь свежими и готовыми выполнить свои самые смелые мечты!

Смешайте все ингредиенты в блендере:

- 1 стакан воды
- 1 горсть листьев мангольда
- 1 горсть листьев капусты
- 1 стакан свежей хурмы
- 1 стакан свежей папайи
- 1 яблоко
- 1 лимон
- 1 ч. л. имбиря
- 1 ст. л. алоэ вера
- 2 банана
- 1 ч. л. порошка ашваганды (по желанию)
- 2 финика для сладости (по желанию)

Ингредиенты этого коктейля повышают иммунитет и улучшают пищеварение, активизируют кровообращение, помогают вывести токсины и метаболические отходы из внутренних органов.

# ЦЕЛЕБНЫЕ СОКИ

## РАСТЕНИЙ

Рекомендации  
доктора  
Нормана Уокера



Норман Уокер родился в Италии в 1886 году в семье шотландского священника. Он был вторым из шести детей в многодетной семье. Тяжело заболев в возрасте 30 лет, Норман чудом смог вылечиться с помощью интуитивно открытого им самим метода — ежедневного употребления свежевыжатого сока.

Позднее он многим помог вылечиться от тяжёлых заболеваний и омолодиться.

Д-р Уокер стал основателем натуропатии — учения о натуральном питании и рекомендовал в качестве основы питания использовать именно сок, а не сами фрукты и овощи. Почему так? В чём разница?

**В процессе исследований врач выявил:**

- ▶ сок усваивается даже лучше, чем фрукты и овощи;
- ▶ для того чтобы усвоить сок полностью, организм практически не затрачивает энергии;

- ▶ именно соки очищают организм от омертвевших клеток;
- ▶ в соках имеется множество витаминов, минералов и микроэлементов.

Переехав в США, Норман Уокер написал книгу «Лечение соками», завоевавшую широкую популярность и изданную во многих странах. Основав небольшую фирму по производству и продаже свежевыжатых соков, Уокер очень быстро столкнулся с сопротивлением медицинской системы. Вскоре на законодательном уровне правительство запретило продажу сырых, не пастеризованных соков. Напомним, пастеризация бывает трёх видов: длительная (63–65 °С в течение 30–40 минут), короткая (85–90 °С в течение 0,5–1 минуты) и мгновенная (98 °С в течение нескольких секунд).

Однако, соки, как, впрочем, и вся растительная пища, утрачивают свои основные полез-

ные свойства при нагревании, поскольку растительные ферменты очень чувствительны к высоким температурам: при 49 °С они становятся инертными и не способными к действию, а при 54 °С — погибают.

Не сумев противостоять медицинской системе, Норман Уокер разработал шнековые соковыжималки и прессы (плоды растираются, а волокна не рвутся, позволяя получать напиток наилучшего качества), чтобы люди сами могли жать сок в домашних условиях.

О каждом учении необходимо судить по плодам. Здоровье и долголетие доктора Уокера лучше всего иллюстрируют практическую систему питания, которой он следовал и рекомендовал в своих книгах.

*«Сейчас я могу искренне и правдиво говорить о том, что не ощущаю своего возраста, — писал он в своих книгах. — Я достиг предельной степени*

зрелости (во всяком случае, я не знаю никого, кто был бы старше меня), но с полной ответственностью заявляю, что сейчас я даже более здоров, энергичен и полон энтузиазма, чем был в свои 30 лет. Я по-прежнему считаю, что мои луч-

шие годы всё ещё впереди. Я не отмечаю свои дни рождения и не помню о них. Я наслаждаюсь жизнью и могу честно и открыто заявить: я — человек без возраста!»

Основатель натуропатии прожил 99 лет, причём до по-

следних дней был бодр и чувствовал себя замечательно, постоянно подчёркивая: **«Чтобы не болеть и быть бодрым, надо пить как можно больше свежавыжатых соков и есть овощные салаты!»**

## Рекомендации доктора Нормана Уокера

Мы все уже хорошо знаем, что для поддержания здоровья необходимо употреблять не менее 1,5-2 л воды ежедневно. Однако, вода бывает живая и неживая, органическая и неорганическая.

Талая вода горных рек и ручьёв, богатая природными минералами в их натуральной, естественной форме — это живая вода.

Водопроводная вода — это вода неживая, со сломанной, искажённой структурой, для усвоения которой наш организм затрачивает очень много усилий. Даже бутилированная вода в большинстве случаев не полезна.

Выбор соков, варианты их смешивания бесконечно многообразны. Самые удачные — сочетания двух соков: моркови и яблока, редьки и груши; корнеплодов (свекла, морковь, редька) и сельдерея, редьки и апельсина, моркови и огурца. Замечательно сочетаются яблоко, морковь, сельдерей, огурец. С апельсиновым соком хорошо сочетаются соки огурцов, тыквы. Коктейль из свеклы, моркови и апельсина тонизирует деятельность почек.

За основу лучше всего брать овощной сок, поскольку овощи содержат аминокислоты, минеральные соли, энзимы и витамины, необходимые человеческому организму для жизни и роста. Вы можете взять любой овощной сок (сельдерей, тыква,

морковь, огурец, кабачок, редька) и добавлять к нему другие варианты.

К сокам вишни, черешни, сливы и прочих косточковых плодов лучше не добавлять других соков.

Не стоит приобретать зимой овощи из тёплых стран, так как они не соответствуют сезону. Зимой очень хорошо пить соки из корнеплодов (морковь, тыква, брюква), которые хорошо сохраняются и поставляют нам витамины, минеральные вещества и сложные углеводы.

Со временем можно перейти на употребление только лишь свежавыжатых соков вместо воды. Чтобы получить суточную дозу необходимой для организма живительной влаги, необходимо выпивать по одному стакану сока (250 мл) 3-6 раз в день.

Согласно восточным учениям, преждевременная смерть — это смерть до достижения человеком духовного совершенства. Человек должен достичь совершенства уже в этой жизни. Для этого нам нужно жить долго и счастливо, не теряя время зря на болезни. Здоровье — это наш самый ценный ресурс, берегите его! Духовного продвижения вам и успехов во всём!

*Нина Плискунова*  
Статья основана на книгах  
доктора Нормана Уокера  
«Лечение соками», «Соколение  
против всех болезней»

Ниже приведены примеры соковых смесей на морковной основе:

- ▶ Морковь – 210 г, свекла – 90 г, яблоко – 100 г
- ▶ Морковь – 300 г, свекла – 90 г, огурец – 90 г
- ▶ Морковь – 210 г, свекла – 90 г, сельдерей – 150 г
- ▶ Морковь – 270 г, свекла – 90 г, гранат – 120 г
- ▶ Морковь – 240 г, сельдерей – 150 г, петрушка – 60 г
- ▶ Морковь – 240 г, сельдерей – 150 г, редиска – 90 г
- ▶ Морковь – 270 г, сельдерей – 210 г
- ▶ Морковь – 210 г, пастернак – 120 г, картофель – 90 г, кресс-салат – 60 г
- ▶ Морковь – 330 г, редиска – 150 г
- ▶ Морковь – 300 г, шпинат – 180 г.
- ▶ Морковь – 240 г, шпинат – 120 г, кресс-салат – 60 г
- ▶ Морковь – 270 г, люцерна – 60 г.
- ▶ Сельдерей – 150 г, салат – 150 г, шпинат – 60 г



---

## Живой пример

---



**Александр Павлович  
Силичев, майор полиции.**

До перехода на осознанное соковое питание я был убеждённым потребителем минеральной воды, как одного из главных, на мой взгляд, источников здоровья.

С появлением у меня на кухне соковыжималки, а произошло это два года назад, я начал пить свежевыжатый сок. Удивительно, но уже через несколько дней я перестал хотеть пить воду вообще, хотя до этого я ежедневно выпивал по 1,5-2 литра воды и мой организм просто уже не мог без неё существовать в принципе. Но, тем не менее, воды мой организм уже не просил. Я убедился, что заменителем жидкости может стать любой свежес-

жатый сок, и это не могло меня не радовать, так как теперь вместо безвкусной жидкости я стал счастливым обладателем любого фруктового или овощного вкуса.

Воодушевлённый подобной вкусовой палитрой, я начал отжимать практически все растения, попадавшие мне под руку: от одуванчиков с полей и крапивы в лесу до гранатов и хурмы, не говоря уж о яблоках и апельсинах. Будучи гурманом, я очень люблю смешивать соки в разных пропорциях между собой и совершать удивительные вкусовые открытия. Прошлым летом огуречный сок составлял основу моих соковых композиций.

Важно отметить: вода в моём рационе всегда занимала главное место, так как моя жизнь сопровождается постоянными физическими нагрузками, в которые включены лыжи и сноуборд зимой, бег и велокроссы весной, летом и осенью. Круглый год я ежедневно занимаюсь гирями и воркаутом.

Моя профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел также связана с определённой психической

напряжённостью и стрессами. С переходом на соковое питание я очень быстро ощутил кардинальные изменения в лучшую сторону. Практически все мои показатели по физической нагрузке поползли вверх, увеличились выносливость и работоспособность, сократилось время сна с 6 до 4 часов. И это не удивительно: ведь теперь я стал давать своему организму не просто минеральную воду, а органическую — синтезированную растениями. Также стоит отметить — соковое питание изменило и мой режим питания: несмотря на увеличившиеся физические нагрузки, есть мне теперь хочется меньше и реже. Вот так свежие соки чудным и простейшим образом улучшили мою жизнь!



---

### ► Дополнение от редакции

Мы уже публиковали сведения о целительных свойствах овощных и фруктовых соков. Клиники сокотерапии организованы и действуют в разных странах: Японии, Германии, США, России. Они помогают людям излечиться от различных тяжёлых болезней.

На наш взгляд, можно отметить ещё одного выдающегося немецкого врача прошлого века, Макса Герсона. Он тоже придерживался методов натурального лечения и разработал метод альтернативной диетотерапии под названием Gerson Therapy, которая позволяла лечить злокачественные ново-

образования и большинство хронических и дегенеративных заболеваний. Терапия Герсона восстанавливает невероятную способность организма к самоисцелению без вредных побочных эффектов.



# ПСИХОСОМАТИКА: ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ СОСТОЯНИЯ ДУШИ

На протяжении всей обозримой истории человечества доктора говорили, что причины болезней находятся внутри нас. Аюрведа — древнейшая наука о сохранении жизни говорит нам, что болезни начинаются сначала на уровне души и ума, появляясь сперва в виде определённого рода привычек и черт характера, и только затем уже в виде болезней физических.

Ещё в царской России профессор терапии и патологии Императорского Московского университета Матвей Яковлевич Мудров (1776-1831) подчёркивал — болезни вызываются «душевыми возмущениями:

*гневом и злобою, завистью и честолюбием, роскошью либо скупостью, ревностью или отчаянием и всякими печальми житейскими...»*

Видя взаимосвязь состояния души пациента с появлением в его теле различных болезней, немецкий врач Иоганн Хайнрот двести лет назад, в 1818 году ввёл термин «психосоматика». После него многие известные учёные отмечали душевную первопричину телесных недугов. Среди них — Густав Бергман, разработавший учение о функциональной патологии; американский невропатолог Джордж Миллер и его сооте-

чественник Франц Габриэль Александер, которого считают одним из основоположников современной психосоматической медицины; всемирно знаменитый французский психиатр Жан Мартен Шарко, у которого учился отец психоанализа Зигмунд Фрейд<sup>1</sup>.

В своём фундаментальном труде «Психосоматическая медицина» Франц Габриэль Александер — подробно аргументировал необходимость психического подхода к трактовке и лечению многих недугов и заболеваний. В современном мире его работы признаны классикой, которая оказала

<sup>1</sup>Сам Зигмунд Фрейд называл психосоматику конверсией — переходом внутреннего конфликта на физический план.

огромное влияние на развитие психоэмоционального интеллекта у человека.

В начале двадцатого века лауреат Нобелевской премии И. П. Павлов наглядно показал прямую связь «стимул-реакция», доказав, что определённые мысли вызывают соответствующие реакции организма. А другой нобелевский лауреат, канадский патолог и эндокринолог Ганс Селье в работе «Теория стресса» объяснил уже более подробно, как эмоции негативного плана вызывают нервное напряжение, разрушают иммунитет и приводят к появлению различных болезней, вплоть до рака.

Кандидат медицинских наук, член-корреспондент РАЕН Михаил Ефимович Литвак пишет: «...я пришёл к выводу, что больных следует не столько лечить лекарствами, сколько обучать правильной коммуникации с самим собой, с близкими и незнакомыми людьми, в общем, правильно строить общение и успешно решать свои дела как на работе, так и в личной жизни».

**Психосоматические заболевания («психо» — душа и «сома» — тело) — болезни, возникновение которых тесно связано с психическими и психологическими факторами. Суть этих достаточно распространённых расстройств заключается, как видно из самого названия, в тесной связи и взаимодействии души и тела. Каждая эмоция ведёт к выработке определённых гормонов, которые влияют на наше здоровье и самочувствие, на появление и исчезновение болезней.**

Согласно заключению учёных, с психосоматикой связаны

все известные современной науке болезни. То есть, болезни происходят из определённого состояния души. Поэтому ещё Боткин и Пирогов отмечали — нужно *«лечить не болезнь, а человека, во всей полноте его личностных черт и состояний»*, и, если это возможно, лечение лучше всего начинать с терапии души, а не тела.

***Низкая духовность наряду с другими причинами ведёт к упадку личности, а в конечном счёте — к болезням.***

***В. М. Бехтерев***

**Согласно восточным учениям, суфизму и христианству, материальный мир — это школа, в которой частички Всевышнего (души) учатся взаимодействовать друг с другом в любви. Когда душа достигает совершенства любви, развив любовь к Богу — она становится достойна войти в мир духовный.** Цель разных видов духовной практики заключается в трансформации эгоизма (корысти) в любовь. Эгоизм — это повышенная сосредоточенность на своём индивидуальном благополучии, тогда как любовь — это служение и забота о благополучии всех живых существ. Потому что все существа — это частички Единого Целого — Бога.

Теперь давайте посмотрим, как и чему в этом материальном мире нас учат?

**Учёные отмечают, что все или почти все болезни — это болезни психосоматического характера, которые возникают из-за негативных эмоций: злость, эгоцентризм, жадность, зависть, корысть, ревность, гнев и т. п.** Теперь давайте задумаемся: как эти наши эмоции влияют на наши

отношения с окружающими? — Они их разрушают!!!

Таким образом, разрушая отношения с другими — мы разрушаем и наше здоровье. В то время как любовь — лечит! Чему учит нас Бог с помощью этого механизма? — Хочешь быть здоровым — заботься о своём здоровом отношении к другим!!!

Таков образовательный механизм материального мира, заложенный в него Богом. *«Всё, что отношения улучшает — улучшает наше физическое здоровье, а всё, что отношения разрушает — разрушает здоровье!»*

Например, алкоголь. Он разрушает практически все отношения: подавляющее количество разрушений семьи и преступлений всех видов связаны с ним. Поэтому алкоголь разрушает все органы в теле. Это же относится и к наркотикам. Они разрушают здоровые отношения всех уровней. Поэтому они разрушают здоровье.

Гнев через психосматику «бьёт» по печени, разрушает её (поэтому, если человек на кого-нибудь злится — он так и говорит: *«он у меня в печёнках сидит!»*). Уныние, обида на жизнь, судьбу и других ведут к онкологии.

Лень — одно из проявлений корысти и эгоизма. Её следствие — болезни неподвижного образа жизни. Противоположность пассивности или лени — любовь. Те, кто наполнен любовью — никогда не бывают пассивными или ленивыми: любовь не статична; она — экстатична!

То же самое, как о причине болезней, можно сказать о ком-

пьютерных играх. Иллюзорная власть и контроль над ситуацией превращают детей в эгоистов: они ссорятся с родителями, оскорбляют их и даже были случаи убийства подростками родителей, которые отобрали компьютер и не разрешили играть. Компьютерные игры, как и любая нездоровая зависимость, вредят отношениям, поэтому они вредят и здоровью. Дети, чтобы быть здоровыми в будущем, должны много двигаться, тогда как многочасовое сидение за монитором компьютера ослабляет их зрение, искривляет позвоночник, ведёт к застою крови и ко многим нехорошим явлениям.

В 2015 году Всемирная Организация Здравоохранения наконец-то признала мясные изделия вредным для человеческого здоровья продуктом. Но ещё перед этим, в 2006 году Министерство Здравоохранения РФ издало пособие с говорящим за себя названием *«Профилактика и лечение ишемической болезни сердца с помощью вегетарианских диет»*. Другими словами, ишемическая болезнь сердца — это болезнь мясоедов из-за их бессердечной, жестокой диеты. Предназначение сердца — любить. Болезни сердца указывают на недостаток любви к тем, кто нас окружает. Всевышний нас учит, прежде всего, через тело. Закон здесь простой: *«Не хочешь, чтобы твоё тело доставляло тебе страдания, — не причиняй страданий другим!»*

При этом важны не только лишь внешние отношения. Натянутые улыбки и холодная вежливость — это не то, чему нас здесь учат. Мы должны изменить не только своё поведение, но и в первую очередь — **своё отношение** ко всем, кто

нас окружает. К каждому существу мы должны быть исполнены признательности, доброжелательности и любви!

Негативные эмоции, которые отношения разрушают — ведут нас к болезням. Тогда как Любовь, Благодарность, Признательность лечат. Нас лечат эмоции, которые отношения улучшают. Целительная сила Любви и позитивных эмоций известна с незапамятных времён всем докторам.

Поэтому, заботясь о благополучии и здоровье людей, руководители государства должны тщательно следить, чтобы воздействие средств массовой информации увеличивало в людях любовь и благодарность друг к другу, а не неудовлетворённость их жизнью. Сегодня СМИ стали самофинансируемыми, они поддерживаются за счёт рекламы и постоянно внушают всем людям, что их счастье зависит от разных материальных благ. Но если люди сосредотачиваются на материальных вещах — это разрушает здоровые отношения между ними, блокирует их духовный прогресс.

Почему реклама и фильмы сейчас популяризуют спиртное? — Потому что производители алкоголя платят за его продвижение в массы. Никто не платит за продвижение трезвости. Есть силы, которые платят за разрушение семьи, тиражирование извращений и однополых семей. Но никто не платит за совершенствование внутреннего мира людей, популяризацию возвышенных нравственных ценностей.

СМИ — это образовательная система, которая настраивает внутренний мир людей на

определённый лад, объясняет всем людям, в чём цели и ценности жизни. В школах и в институтах даются разнообразные знания, а СМИ объясняют на самых различных примерах, как применять эти знания в жизни. И отдавать эту систему свободному рынку нельзя. Чтобы общество было здоровым, средства массовой информации должны быть ориентированы на благополучие общества, а не на материальную прибыль. Для этого они должны финансироваться государством на все сто процентов и не зависеть от денег, которые идут от рекламы.

Согласно всем видам религий, мы все по своей подлинной сути — бессмертные души, и наш настоящий дом — это духовный мир, царство Бога, а здесь мы лишь только проходим своё обучение любви во временных материальных телах. Все виды религий говорят нам о том, что духовный мир — мир любви и заботы, войти куда становятся достойны те, кто заботятся о благополучии всех существ.

**Духовный мир — это мир отношений, мир чистой и безусловной любви. Духовная жизнь — это жизнь чистых, свободных от эгоизма возвышенных отношений. Поэтому духовный прогресс — это прогресс отношений.**

Поскольку материальный мир — школа духовности, школа возвышенных отношений, все законы Вселенной побуждают нас к совершенствованию своих отношений со всеми, кто нас окружает, — с другими частичками Бога, включая наших меньших братьев — животных.

А если мы не хотим это делать — приходят страдания,

цель которых — подтолкнуть человека изменить свой образ жизни.

В заключение озвучим принцип, который Бог заложил в психосоматическую связь, ещё раз — **всё, что разрушает наши отношения друг с другом, с природой — разрушает наше физическое здоровье; а всё, что улучшает наши отношения с другими — улучшает здоровье!**

**Здоровье человека не в сердце, не в почках или спине. Суть человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку!**

**М. М. Пришвин**

Отрицательные эмоции сигнализируют о том, что мы что-то неправильно делаем.

В своей лекции Софья Зеленкова<sup>1</sup> говорит так: «Эмоция — слово из двух частей, эмо — движение, э — наружу. Само слово «эмоция» говорит, что наши чувства должны выходить наружу. Если эмоции не выходят наружу, то страдает тело. Чем больше человек выражает свои чувства, тем меньше болеет, это подтверждено многими исследованиями».

Уныние (депрессия) — смертельный грех (ошибка в мировоззрении, которая ведёт к возникновению тяжёлых болезней). Оно следствие сильных материальных привязанностей, неосуществлённых или неосуществимых эгоистических материальных желаний.

Гордыня — это ощущение внутреннего превосходства над

другими или, наоборот, принижение себя. Прежде всего, это результат непонимания своего истинного места во Вселенной, своего предназначения в жизни, отсутствия осознания истинной цели и ценности жизни. Получается, вся энергия уходит на прямое или косвенное доказательство своей правоты, на борьбу с окружающим миром.

Гордыня, эгоизм — один из смертельных грехов. Именно гордыня — чувство собственной важности является причиной страданий, часто неизлечимых болезней и смерти. Именно гордыня — источник всех пагубных мыслей и эмоций. Ощущение собственного превосходства над другими рождает высокомерие и желание унижить словом, мыслью, поступком. Чувство собственной важности рождает огромную подсознательную агрессию, которая затем оборачивается против самого автора, возвращается мощной программой самоуничтожения в виде травм, несчастных случаев, неизлечимых болезней и, наконец, смерти.

Это чувство означает желание поставить себя выше чего-либо или кого-либо в этом мире. Гордый человек никак не может и не хочет принять травмирующие ситуации в своей жизни — то есть ситуации, которые не соответствуют его ожиданиям. У него есть своё понимание окружающего мира и он считает, что именно оно является самым верным и самым лучшим. Он стремится подчинить себе окружающий мир, часто с помощью насилия. Поэтому любое несоответствие его представлениям о том, каким должен быть окружаю-

щий мир, вызывает в его душе всплеск агрессивных эмоций: злости, обиды, ненависти, презрения, зависти, жалости и др. А это, в свою очередь, приводит к различным болезням и смерти.

Гордыня, как способ познания себя в этом мире, тоже имеет своё позитивное намерение, оно многогранно. Это и стремление к совершенству, и желание чувствовать себя спокойно и комфортно, и желание заявить о себе на весь мир.

Позитивное намерение: чувствовать свою уникальность, ценность и исключительность в этом мире, осознать своё предназначение, стремление к собственному совершенству и к совершенству окружающего мира. **Каждый человек хочет чувствовать, что живёт в этом мире не зря, что есть в его жизни какой-то смысл.** Но чувствовать свою ценность и исключительность за счёт вышестояния над другими — значит, вынашивать в подсознании программу уничтожения других миров. На самом деле, все мы на тонком плане равны. Гордый человек — закрытый человек: не желая принять мир другого человека, он делает свой мир убогим и бедным.

Болезнь приходит, чтобы через мучения и страдания человек избавился от гордыни, высокомерия, зависти, жадности, гнева, невежества и других разрушающих эмоций и качеств характера. Только избавившись от этих чувств, ты обретёшь спокойствие и счастье.

*Александр Усанин, писатель, общественный деятель, вице-президент Благотворительного Фонда «Светлый Мир», учредитель Международной Премии «На Благо Мира»*

<sup>1</sup> Софья Зеленкова — врач-психотерапевт, психолог, ведущая авторского курса, тренер по психодраме 1-й ступени МИГИП, психодраматерапевт.

# ВАЖНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ВОЗРОЖДЕНИЯ ЧЕРЕЗ ОТДЫХ

Отдых имеет большое значение в нашем суетном мире. Если человек не отдыхает, то он будет страдать и быстро разрушаться. Важно отдых не путать с ленью.

Дан Лука — автор бестселлеров по саморазвитию, в своей новой книге «Продуктивная супергерой» утверждает: «Тот, кто делает из своей жизни марафон — скоро начинает проигрывать в эффективности и у него разрушается здоровье».

Наиболее эффективны те люди, кто сочетает интенсивную работу с короткими перерывами, например, 25 минут полного вовлечения и активной работы и 5 минут отдыха. После четырёх таких серий — 25 минут отдыха.

И соответственно необходимо полностью отдыхать, как минимум раз в неделю. Мы уже писали, что лучший отдых — в субботу согласно древнеиндийской астрологии, буддизму, иудаизму и раннему христианству.

## ЕСТЬ ВАЖНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ОТДЫХА.

**МУЖЧИНЫ** — это представители огненных планет: Солнца и Марса.

**ЖЕНЩИНЫ** — проявление энергии Луны и Венеры — чувственных, водных и следовательно эмоциональных планет.

Очень часто приходится слышать жалобы от женщин на хроническую усталость, чувство слабости в теле, лёгкую апатию ко всему. На вопрос «А как вы отдыхаете?», звучит ответ: «Нет, дело совсем не в отдыхе, я позволяю себе отдыхать — в свободное время я хожу по магазинам, встречаюсь с подругами, занимаюсь спортом и фитнесом, хожу

гулять, читаю книги, смотрю познавательные фильмы».

Да, это всё важная составляющая женского здоровья, но важно понимать — **природа женщины пассивная**, и она набирает силы в тишине, покое и даже бездействии, а мужская сила, наоборот, растёт от деятельности, поэтому активный отдых очень благоприятен для мужчин, и не всегда очень благоприятен для женщин. Современные женщины настолько привыкли жить в мужском мире с мужскими энергиями, а также переняли мужские виды отдыха и удовольствия, что теперь им просто невдомёк, почему же мужчины заряжаются от этого, а **в женском организме это удовольствие резонирует очень слабо.**

**ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ОЧЕНЬ ВАЖНО УМЕТЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ ТОТАЛЬНО, ЖИТЬ В СВОЁМ РИТМЕ, ТОГДА ОНА БУДЕТ ВСЕГДА НАПОЛНЕНА ЭНЕРГИ-**

## ЕЙ И СОСТОЯНИЕМ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ.

Давайте посмотрим, где присутствует женская природа и понаблюдаем, откуда там берётся сила.

**ЗЕМЛЯ:** земледельцы знают — чтобы земля была плодородной, каждые пять лет её не засеивают, а просто дают ей отдохнуть, прогреться солнцем, пропитаться дождями. И целый год она отдыхает, набирается сил, соков для того, чтобы взрастить будущий посев.

**ВОДА:** для того чтобы вода была полезной, питательной — её отстаивают, дают ей время, чтобы на дно осело всё ненужное, в неё кладут драгоценные камни или сереб-

ро, заговаривают, чтобы она наполнилась чистой энергией. **НОЧЬ тоже является стихией женственности.** Ночью всё утихает, смолкает, засыпает, мир погружается в тишину и покой, энергия ночи даёт силы, чтобы действовать днём.

Для восстановления энергии, женщина должна научиться **отдыхать по-женски, в недеянии.** Не говорится, что так нужно проводить каждые выходные, но раз в месяц женщине было бы очень хорошо поставить себе за правило — **НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ!** Выспаться, делать то, что говорит сердце, совершенно не вовлекаясь эмоционально и ментально. Лучше в такие дни выспаться и побывать на природе. **Этот день даст много сил и энергии.** Важным условием

является не думать ни о чём тяжёлом, не планировать, не размышлять, ведь умственная деятельность тоже забирает много сил! Подумаете в другой день, ваши мысли никуда не денутся!

**ПОВЕРЬТЕ, ОТДЫХАЯ ТАК РАЗ В МЕСЯЦ, ВЫ СОХРАНИТЕ МНОГО ЗДОРОВЬЯ, НЕРВОВ, СИЛ, УВЕЛИЧИТЕ КРАСОТУ И, ГЛАВНОЕ, НАЧНЁТЕ ПОНИМАТЬ ЖЕНСКУЮ ПРИРОДУ!**

Мужчинам отдых рекомендуется проводить в медитациях и молитвах. Еженедельный отдых в планировании и обязательных спортивных, туристических походах, прогулках на природе.

Лариса Субботина,  
учитель-филолог

## ПОДДЕРЖИТЕ ЖУРНАЛ «БЛАГОДАРЕНИЕ»

*Вы можете поддержать выпуск журнала любым доступным для вас способом*

### **ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

*Если вам нравится наш журнал, вы считаете, что он приносит благо миру и от всего сердца хотите пожертвовать, то мы будем благодарны вам. Пожертвованные деньги (100%) по указанным счетам используются только для печати журнала. Если вы покупаете журнал или у вас просят пожертвования на улице — это не имеет к нам отношения. Как правило, это духовные мошенники, использующие популярность журнала в корыстных целях.*



1. Для переводов через интернет-магазин Рами: [shop.bleckt.com/catalog/charity/magazine/](http://shop.bleckt.com/catalog/charity/magazine/)

2. Для перевода по системе PayPal: [omram@live.com](mailto:omram@live.com)

Будем рады ответить на ваши вопросы.  
**+7 967 138 57 81**  
**+7 964 561 08 04**

## О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ



**СУБОТЯЛОВ МИХАИЛ АЛЬБЕРТОВИЧ** — доктор медицинских наук, профессор, научный консультант НАМА<sup>1</sup>. Преподаватель Новосибирского Государственного Университета и Новосибирского Государственного Педагогического Университета. В 1996 году окончил Новосибирский медицинский институт. Практика аюрведической медицины с 1996 года. Автор более 220 публикаций, посвящённых аюрведе и различным вопросам здоровья. Вегетарианец более 20 лет с 1996 года (Показатели общего анализа крови: гемоглобин — 153 г/л, эритроциты —  $4,97 \times 10^{12}/л$ , общий белок — 73 г/л).

С 1996 года помимо практики и преподавания классической западной современной медицины также изучает восточные методики, древние системы питания, сам практикует здоровый образ жизни,

трезвость и вегетарианство. Более того, он **служит примером активного, здорового образа жизни, в молодости бегал марафоны, сейчас занимается оздоровительной ходьбой**. М. А. Суботялов научно доказал пользу вегетарианства.

Основой научного обзора являются **результаты многолетних исследований** вопросов вегетарианства, опубликованных в научных рецензируемых журналах, в том числе, входящих в международные базы Web of Science и Scopus, проведённых профессором.

В настоящее время вегетарианство как система питания привлекает всё больше людей, заботящихся о своём здоровье и благополучии, а те, кто ещё не решился перейти на него, порой задаются вопросами о его полноценности. Одним из основных моментов, который беспокоит многих людей — боязнь вызвать в организме **дефицит белка**.

Специалисты **в области питания пришли к выводу — растительная пища в качестве источника белков не только не хуже мяса, но даже и превосходит его**. Такая пища также содержит все 8 аминокислот<sup>2</sup>.

До сих пор в России есть врачи, которые говорят о вреде вегетарианства и какой-то полезности мясоедства, несмотря на множество доводов доказывающих, что правильное вегетарианство намного здоровей, полезней, гуманней, а также является просто нравственным образом питания.

Предлагаем вам ознакомиться с выдержками научного обзора о вегетарианстве профессора Суботялова М. А. Полный текст обзора представлен на сайте журнала — [blagoda.com](http://blagoda.com), статья «Вегетарианство — научный обзор».

Растения синтезируют аминокислоты из воздуха, почвы и воды, но **животные получают белки только через растения: либо поедая их, либо поедая животных, питавшихся растениями и усвоивших все их питательные вещества**.

**Таким образом, у человека есть выбор: получать их напрямую через растения или обходным путём, ценой больших экономических и ресурсных издержек — из мяса животных**. Соответственно, мясо не содержит никаких аминокислот, кроме тех, которые животные получают из растений.

Ещё одно важное преимущество растительной пищи — **вместе с аминокислотами организм получает вещества, необходимые для наиболее полного усвоения белков: углеводы, витамины, микроэлементы, гормоны, хлорофилл и т. д.** Также в вегетарианском рационе в полной мере содержатся необходимые минералы и, макроэлементы.

Профессор приводит следующие данные: «У **лакто-вегетарианцев уровень кальция в крови сравним с таковым и даже выше, чем у невегетарианцев**».

<sup>1</sup>Национальная Аюрведическая Медицинская Ассоциация.

<sup>2</sup>Лецин, изолецин, валин, лизин, триптофан, треонин, метионин, фенилаланин.

<sup>3</sup>Сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, диабет, ожирение, катаракта, мочекаменная болезнь, хроническая болезнь почек



«По данным Американской диетической ассоциации, недостаток железа у вегетарианцев встречается не чаще, чем у невегетарианцев».

Приводя в пример крупные научные исследования, профессор делает выводы, что здоровье вегетарианцев в несколько раз лучше невегетарианцев, а риск возникновения опасных заболеваний<sup>3</sup> ниже на 20-60%.

О продолжительности жизни вывод следующий – **нулевой уро-**

**вень употребления мяса** связан со значительным увеличением продолжительности жизни.

Ещё статистика показывает, что **вегетарианцами становятся люди с более высоким уровнем интеллекта**. Кроме того, у них **значительно меньше количество отрицательных эмоций**.

Таким образом, мы можем ещё раз убедиться, что **вегетарианство** – это не просто диета, набирающая всё большую по-

пулярность в мире, а разумный и **естественный метод** наполнения организма человека всеми необходимыми элементами, способствующий укреплению и сохранению здоровья на всех уровнях: физическом, интеллектуальном, социальном и духовном.

Статья подготовлена Анастасией Лукачевой, студенткой Академии Рами Блектта

## МИНЕРАЛЫ

Ca Кальций	Fe Железо	Mg Магний
Лидеры: семена кунжута и мака, сыр. Пекинская капуста, брокколи, кудрявая капуста (49–61% усвояемости). Молоко (31–32%). Миндаль, фасоль (21–24%). Инжир, семена чиа, соевые бобы, фенхель, крапива.	Бобы, орехи кешью, семена конопля, фасоль, брокколи, чечевица, овсянка, изюм, шпинат, капуста, салат, горох, соя, зерновые завтраки, семечки, нут, томатный сок, тмин, хлеб из цельного зерна, куркума (!).	Пшеничные отруби, семена тыквы, подсолнечника, чечевица. Растения: горчица, имбирь, кориандр, петрушка, тимьян, тмин, фенхель

## ИСТОЧНИКИ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Mn Марганец	Zn Цинк	Se Селен	I Йод	Br Бром	Cr Хром	Cu Медь
Геркулес, пшеничная мука, гречка, фасоль, имбирь, тимьян.	Семена тыквы, черника, грибы, геркулес.	Бразильский орех (лидер по содержанию), вешенка, белый гриб, фисташки, пшеница.	Запечённый картофель, клюква, чернослив, водоросли, молоко.	Паста, нут, кешью, миндаль.	Кукуруза, брокколи, персик, перловая крупа.	Капуста, арахис, фундук, паста.

## ИСТОЧНИКИ МАКРОЭЛЕМЕНТОВ

S Сера	P Фосфор	K Калий	Na Натрий	Cl Хлор
Геркулес, перловка, молоко, капуста, картофель.	Фасоль, горох, сыры, геркулес.	Печёный картофель, овсянка, гречка, цитрусовые, бананы.	Соль, ржаной хлеб, сыры, молоко.	Ржаная мука, сыр, сливочное масло, творог.

## ИСТОЧНИКИ НЕЗАМЕНИМЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

Омега-6	Омега-3
Овсяные отруби, грецкие орехи, миндаль, семена подсолнечника, оливковое, арахисовое масла, соевые бобы.	Льняное семя, грецкие орехи, горчичное, льняное, рапсовое, конопляное и соевое масла.

**Ефимов****Виктор Алексеевич**

Ученый, общественный деятель.

Профессор, доктор экономических наук, кандидат технических наук. Ректор Санкт-Петербургского Государственного Аграрного Университета (2005-2015 гг.)

*15 ноября 2018 года Ефимов В. А. задержан Следственным отделом г. С-Петербурга по подозрению в хищении 36 млн. руб. в ВУЗе, которым он руководил. По этому обвинению у него изъяли все материальные ценности. 23 декабря 2019 года Экспектору С-Петербургского аграрного университета В. А. Ефимову судебным приговором определили меру лишение свободы на пять лет в исправительной колонии общего режима. Многие, кто знаком с В. А. Ефимовым и этим делом, считали, что дело носит заказной характер.*

# СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА:

## ОТКУДА РАСТУТ КОРНИ НЕПРИЯТИЯ НАТУРАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

В свое время изначально эта тема была разработана Д. Рокфеллером. Примерно в 1910 году он поставил задачу: организовать самый крупный бизнес на земном шаре, который затмил бы и нефть и газ. К выводу он пришёл на основании опыта своего отца, Уильяма Рокфеллера, который ещё в 1850 году начал такую компанию.

У отца было немного не простое прошлое, он часто менял фамилии, имена, место жительства, избегая преследований. Он начал выпускать лекарство против онкологии, на котором было написано: для любых форм рака, кроме запущенных.

Пузырек содержал сырую нефть и добавки мочегонных средств. Лекарство продавалось по 25 долларов и прекрасно раскупалось. Правда, потом когда люди выясняли суть, они пытались найти мошенника, но он продавал лекарство уже в другом месте.

Д. Рокфеллер вывел продажу лекарств на концептуально новую методологическую основу. Он поставил задачу: сформировать принципиально новую медицину, то есть отказаться от природной медицины. Медицинская школа, функционирующая до Рокфеллера, была фактически полностью уничтожена.

В США были ликвидированы 160 медицинских учебных заведений, базировавшихся на принципе «Не навреди!». К 50-м годам XX столетия они исчезли, и это коснулось большинства стран в мире. Медицина, основанная на принципе «Не навреди!» перешла в разряд вне закона, хотя показатели здоровья людей были намного лучше, чем у новоявленной медицины.

С тех пор в медицинских университетах обучают лечению с помощью химических таблеток и уколов, а студенты автоматически становятся распространителями фармацевтической продукции.

Дальше стояла задача: объединить, по сути в одну корпорацию пищевую, химическую и фармацевтическую промышленности. Также сюда ещё и добавилась система медицинского страхования. И вот к сегодняшнему дню эта задача абсолютно успешно и благополучно решена.

Большинство людей ставят знак равенства между здоровьем и аптекой. Хотя это антиподы, за здоровьем в одну сторону, а в аптеку совершенно в противоположном направлении. Но сегодня люди оказались в этой матрице и она считается общепринятой —

## От редакции.

Информация с сайта РБК. Основатель династии Уильям Рокфеллер (1810–1906) обладал весьма скандальной репутацией. Он работал лесорубом, а затем начал путешествовать и продавать лекарства собственного производства, хотя не имел никакого медицинского образования<sup>1</sup>. В 1849 году он был обвинен в изнасиловании домработницы. [rbc.ru/business/20/03/2017/58d004c89a79470a2514b935](http://rbc.ru/business/20/03/2017/58d004c89a79470a2514b935).

Также важно отметить. В пересчёте на сегодняшние деньги 25\$ (1850 г) приблизительно соответствует 700\$ (2018 г) или 45 500 Р (2018 г) (по разным данным), т. е. ситуация с «волшебной жидкостью» похожа на современную тенденцию со стоимостью «уникальных» БАДов и лекарств. Для сравнения стоимость аренды комнаты в то время составляла 5-10\$.

«если ищешь здоровье, иди в аптеку».

А цепочка работает неукоснительно. Химическая промышленность добавляет в питание элементы, гарантированно приводящие к утрате здоровья, а потом работает принцип аллопатии — противоположность медицине. Нынешнюю медицину неправильно называют медициной — это аллопатия. То есть способ вызывания у организма какого-то эффекта противоположному тому, кото-

рый вызван каким-то источником заболевания.

Источник (первопричина) заболевания не трогается вообще. Есть какая-то реакция организма: повышенная температура, головная боль, изжога и т. п., соответственно придумывается какая-нибудь химия, снижающая температуру, убирающая боль, изжогу и т. п.

У человека что-то заболело, нужно что-то, что угнетало бы эту боль, но важно, чтобы болезнь оставалась. Иначе больной человек не принесёт прибыль производителям лекарств.

Так сформировался самый «крутой» бизнес на Земле. Не все ещё это осознают — обороты и прибыль фармацевтических компаний не сопоставимы уже ни с нефтяным бизнесом, ни с газовым. Триллион долларов, цифры, которые я случайно услышал на телевидении. И это действительно так.

Выйти из этой матрицы можно только человеку, концептуально состоятельному. И бесполезно говорить, что вот вы знаете, нужно питаться иначе. Это он никогда не поймет. Он поймет только тогда, когда поймет всю фальшь современной медицинской доктрины.

Если взять книгу Бытие (Библия), то в первой главе говорится — есть нужно только растительную пищу, а всё живое нам дано в услужение и оно создано, чтобы всему этому радовались мы и наши дети. Но люди перестали выполнять основные законы природы. Так, может быть, великий потоп и был организован свыше только за то, что были нарушены эти базовые божественные заповеди. А теперь мы наблюдаем, что мясоедение стало вообще нормой. Но очевидно же — пока не было бы бойнь, не было бы войн.

Тем не менее, тенденция к пониманию ситуации с современной медициной уже проявляется. Многие люди перестали верить в чудодейственность химических таблеток и лекарств, осознавая, что между врачом и пациентом встали деньги.

Они уже глубже смотрят на вопросы своего оздоровления. При этом обращаются, прежде всего, к народной медицине, аюрведе, натуропатии и к другим зарекомендовавшим себя традициям лечения, которые далеки от того, что предлагает нынешняя медицина.

*Статья подготовлена на основе выступления Ефимова В. А., Альбиной Мансуровой студенткой Академии Рами Блектта.*

## От редакции.

Мы не являемся последователями В. А. Ефимова и не знакомы с ним лично. Представляем этот материал, как исследование интересного автора, на наш взгляд.

Мы не можем гарантировать, что всё именно так и печатаем статью из уважения к автору. Но, тем не менее, при необходимости нам приходится пользоваться услугами современной аллопатической медицины. На наш взгляд, полностью её отвергать нельзя. Лично мы стараемся сочетать её с натуральными методами лечения.

Рекомендуем всем регулярно проходить полные медицинские обследования и проверки. В шутке современных врачей: не бывает здоровых людей, бывают недообследованные — есть доля истины.

<sup>1</sup> Во многих источниках указывается, что лекарство было снадобьем от рака по цене 25\$. В итоге мошенника разоблачили.

# ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛЕ

ЭТИ ЗНАНИЯ ВАЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ  
И АКТИВНО РАСПРОСТРАНЯТЬ  
ВО ВСЕХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ!



*Алкоголь затуманивает сознание и даёт волю инстинкту, низводя человека к скотскому состоянию. Я считаю исключительно важной миссией школы утвердить в юной душе презрение к этой мерзости.*

*В. А. Сухомлинский*

Химическая формула алкоголя –  $C_2H_5OH$ . Относится к классу органических соединений «спирты». Это вещество имеет ещё три названия: этиловый спирт, этанол, винный спирт. С точки зрения биохимии, алкоголь – это типичный яд, оказывающий на организм не только отравляющий, но и наркотический эффект.

Согласно ГОСТу этиловый спирт – это: «Легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы» (ГОСТ 18300-72).

Ещё в 1975 году на 28-й сессии Генеральной ассамблеи Всемирной организации здравоохранения было вынесено специальное решение: считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье людей (Женева, 13–30 мая 1975 г.).

Также, согласно техническому докладу экспертов ВОЗ 1968 года, алкоголь относится к наркоти-

кам типа барбитуратов с перекрёстным привыканием (Всемирная Организация Здравоохранения «Серия технических докладов. № 363»).

Этиловый спирт принято разделять на технический и так называемый пищевой (медицинский), хотя на самом деле это одно и то же вещество с той лишь разницей, что в техническом варианте могут присутствовать некоторые дополнительные примеси, делающие его ещё более токсичным.

Но самое сильное отравляющее действие в любом случае оказывает именно сам спирт – вещество с химической формулой  $C_2H_5OH$ , даже если он идеально очищен от всех примесей. Например, для некоторых целей технический спирт очищают так же тщательно, как и так называемый пищевой спирт, и тогда его называют «спирт этиловый технический ректифицированный<sup>1</sup>». Такой спирт абсолютно идентичен по своему составу спирту, который добавляют во все алкогольные изделия.

<sup>1</sup>Ректификация – (от позднелатинского *rectificatio* – выпрямление, исправление) один из способов разделения жидких смесей, основанный на различном распределении компонентов смеси между жидкой и паровой фазами.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА АЛКОГОЛЬ ПОПАДАЕТ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК В КРОВЬ?

В обычном состоянии внешняя поверхность клеток крови покрыта защитной оболочкой, которая при трении о стенки сосудов электризуется. Клетки несут на себе однополярный отрицательный заряд, поэтому имеют изначальное свойство отталкиваться друг от друга. Спирт удаляет этот защитный слой и снимает электрическое напряжение. В результате кровяные клетки вместо того, чтобы отталкиваться, начинают слипаться.

*Это феноменальное явление обнаружили ещё в 1961 году три американских физика: Найсли, Маскауи и Пеннингтон. Они изготовили длиннофокусный микроскоп для того, чтобы изучать человеческий глаз. Благодаря ему и боковой подсветке им удалось через зрачок сфокусироваться на мельчайших сосудах сетчатки глаза. В итоге впервые в истории науки учёные заглянули внутрь кровеносного сосуда человека! Что же увидели исследователи? Они увидели стенки сосуда, лейкоциты (белые кровяные тельца) и эритроциты (красные кровяные тельца, которые переносят кислород от лёгких к тканям, а углекислый газ – в обратном направлении). Весь процесс снимали на плёнку.*

*Однажды учёные посадили к микроскопу очередного клиента, и, изучая его глаза, сильно удивились: у человека по сосудам гуляли тромбы – сгустки, склейки эритроцитов. Причём в этих склейках они насчитали по 5, 10, 40, 400 и даже до 1000 штук эритроцитов! Исследователи образно назвали их «виноградные гроздья». Физики не на шутку испугались – не случится ли с несчастным какая беда? Но пациент сидел в кабинете как ни в чём не бывало, чувствуя себя, на первый взгляд, нормально.*

*На обследование пригласили ещё трёх пациентов. У второго и третьего состояние глаз было в норме, а у четвёртого – тромбы. Всех обследованных расспросили об их образе жизни, и выяснилось, что двое – с тромбами в глазах – накануне пили спиртное. Тогда учёные решились на циничный эксперимент: трезвому человеку, у которого с сосудами всё было в порядке, дали выпить кружку пива. Как показали исследования, уже через 15 минут в его крови появились алкогольные склейки эритроцитов.*

Тот факт, что алкоголь сворачивает кровь в пробирке, был известен давно. Эти опыты даже проводят на уроках биологии в школах: в пробирку с водой капают небольшое количество крови, вода окрашивается в оранжевый цвет, сюда же капают несколько капель водки, и прямо на глазах кровь сворачивается хлопьями.

Опыты физиков доказали, что алкоголь сворачивает кровь, то есть является тромбообразующим веществом не только в пробирке, но и в кровеносных сосудах человека.

Медицина определяет алкоголь, как наркотический, нейротропный<sup>2</sup> и протоплазматический<sup>3</sup> яд, то есть воздействующий и на нервную систему, и на все органы человека, который разрушает их структуру на клеточном и молекулярном уровнях.

Этот факт подтверждает **Большая медицинская энциклопедия**: «**Этиловый спирт C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH** – бесцветная гигроскопическая жидкость жгучего вкуса, с характерным запахом.

**На организм человека оказывает НАРКОТИЧЕСКОЕ и ТОКСИЧЕСКОЕ действие, а затем резкое угнетение центральной нервной системы.**



**Даже в небольших дозах приводит к нарушению важнейших функций организма и тяжёлому поражению всех органов и тканей, вызывает органические заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем, печени, пищеварительного тракта, ведёт к моральной и психической деградации личности» (1, с. 372-373).**

Широко распространено заблуждение, что алкоголь – это продукт питания, но специфический, и поэтому употреблять его можно, но в ограниченном количестве. При этом употребление спиртного часто сравнивают с употреблением сахара: если есть много сладкого, то может развиваться сахарный

<sup>2</sup>Действующий на нервную систему.

<sup>3</sup>Действующий на уровне клеток.

диабет, а если употреблять в меру, то это нормально и вкусно (хотя на самом деле белый сахар вреден и в маленьких количествах). Но здесь надо понимать: ни один человек от переедания сладкого, ни один заболевший сахарным диабетом не станет, например, хвататься за нож и нападать на своего соседа за столом, не станет после сладкого обеда избивать и насиловать людей, громить витрины, разбивать теле-

## ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ БЕХТЕРЕВ

Выдающийся учёный, психиатр, психолог, физиолог, академик, основоположник рефлексологии и патопсихологического направления в России

*Доказано, что даже малые дозы алкоголя разрушают умственные способности.*

*Очевидно, что финансовый вопрос не должен служить тормозом для решения вопроса «алкогольного», ибо это значило бы не верить в экономические силы страны, не верить в возможность обойтись без «пьяного» бюджета и, следовательно, тем самым положить крест над всем, ибо безнадежный пессимизм есть начало смерти.*

**Действие алкоголя (во всех содержащих его спиртных изделиях: водки, ликёры, вина, пиво и т. п.) на организм, в общем, сходно с действием наркотических веществ и**

*типичных ядов, как хлороформ, эфир, опиум и т. п. Как и эти последние, алкоголь в слабых дозах и вначале действует как бы возбуждающим образом, а позднее — парализующим как на отдельные живые клетки, так и на весь организм.*

*Алкоголь является таким социальным злом, которое трудно, вообще, переоценить.*

*Алкоголь — зло никак не меньшее, чем любые другие наркотики. Любая доза алкоголя сокращает сосуды мозга. Эритроциты перестают туда попадать, и клетки мозга через какое-то время погибают. В результате даже после умеренного потребления спиртного в мозгу человека остаётся целое кладбище из погибших нервных клеток. А через несколько лет мозг у него сморщивается, уменьшается в объёме. Так что алкоголь — это настоящий яд!*

фонные будки. Ведь излишнее употребление какого-то продукта питания может привести к плохому самочувствию, даже к развитию какой-то болезни, но не к помутнению сознания и утрате адекватности. В случае же с употреблением спиртных изделий, причём любых, происходит именно так: человек теряет адекватное восприятие реальности, то есть становится невменяемым. Это происходит потому, что алкоголь — не продукт питания, а наркотический яд, лишаящий человека здоровья, разума, самоконтроля, памяти, совести и других достоинств.

## КАК АЛКОГОЛЬ ДЕЙСТВУЕТ НА МОЗГ?

Человеческий мозг состоит из 15 миллиардов нервных клеток — нейронов. Каждую нервную клеточку питает кровью свой сосуд — капилляр. Они настолько тонкие, что эритроциты буквально по одному «протискиваются» по ним. Наименьший диаметр капилляра — 8 микрон (0,008 мм), это в 50 раз тоньше человеческого волоса! Наименьший диаметр эритроцита — 7 микрон (0,007 мм). Поэтому появившаяся из-за алкоголя склейка эритроцитов не способна двигаться по капиллярам. Двигаясь по ветвящимся артериям<sup>4</sup>, она достигает сосудов, имеющих диаметр меньше диаметра склейки, и перекрывает их, как пробка, полностью прекращая кровоток к ним. Кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга прекращается, и мозговые клетки человека навсегда и безвозвратно погибают. Таким образом, после каждой «умеренной» выпивки у человека в голове появляется новое кладбище погибших нейронов.

*Когда врачи-патологоанатомы вскрывают череп любого «умеренно пьющего» человека, то у всех они видят одинаковую картину: сморщенный, усохший мозг, покрытый микрорубцами и микроязвами — участками, разрушенными алкоголем. Если посмотреть под микроскопом мозг человека, «культурно» употребляющего алкоголь, то*

*можно увидеть сглаженные, атрофированные извилины с множеством мелких кровоизлияний, а также участки, заполненные серозной жидкостью. Кора головного мозга такого человека напоминает землю после того, как на неё сбросили бомбы — она вся в воронках. Каждая воронка — след от употребления алкоголя.*

<sup>4</sup>Крупным кровеносным сосудам.

## ПОЧЕМУ ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОХМЕЛЬЕ?

Мёртвые клетки головного мозга, как и любая мёртвая материя в тёплых условиях (нормальная температура тела человека — 36,6 градуса), начинают активно разлагаться, отравляя токсинами весь организм. Чтобы избежать летального отравления процессами гниения, организм запускает защитный механизм, активно направляя воду, забираемую из других клеток, в головной мозг. Именно это давление воды, вымывающей мёртвые клетки мозга, вызывает у человека, выпившего алкоголь головную боль, а также сухость в горле, что является результатом обезвоживания других органов тела. Мёртвые клетки мозга выводятся из организма с мочой. Фактически, после каждого принятия алкоголя человек смывает часть своего мозга в унитаз.

Коварство алкоголя заключается ещё и в том, что организм молодого человека обладает значительным, приблизительно десятикратным запасом

капилляров. То есть в каждый момент в организме функционирует лишь около 10% всех капилляров. Поэтому алкогольные нарушения кровеносной системы и их последствия проявляются в молодости не столь явно, как в более поздние годы. Однако со временем «запас» капилляров постепенно исчерпывается, и последствия отравления алкоголем становятся всё более ощутимы. При современном уровне употребления алкоголя «средний», в этом отношении, мужчина «вдруг» сталкивается с самыми разными недугами в возрасте около 30 лет. Чаще всего это болезни желудка, печени, сердечно-сосудистой системы, неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными, ведь действие алкоголя универсально: он поражает все органы и системы человеческого организма. Согласно исследованиям, после 100 грамм водки навсегда отмирают не менее 8 тысяч активно работающих клеток, главным образом, половых клеток и клеток головного мозга. Таким образом, алкоголь — это невидимое, но очень мощное оружие, направленное на то, чтобы лишить человека разума.

### ФЁДОР ГРИГОРЬЕВИЧ УГЛОВ

Выдающийся врач-хирург, доктор медицинских наук, профессор, академик Российской академии медицинских наук, почётный доктор ПСПбГМУ им. И. П. Павлова, обладатель двух орденов Трудового Красного Знамени, ордена Дружбы народов, ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени, золотого значка Минздрава РФ.

*Даже один глоток вина причиняет вред человеку.*

*Самое сильное разрушение алкоголь приносит мозгу, изменения в веществе головного мозга необратимы. Они оставляют после себя глубокий след в виде выпадения мелких и мельчайших структур мозга, что неизбежно и неотвратимо сказывается на его функции.*

*Если употребление алкоголя получило среди населения широкое распространение, то это рано или поздно скажется на его интеллек-*

*туальном потенциале, увеличении процента дефективных и умственно отсталых детей, родившихся от пьющих родителей.*

**Установлено, что любая доза спиртного, сколь бы мала она ни была, оказывает негативное влияние на центральную нервную систему.**

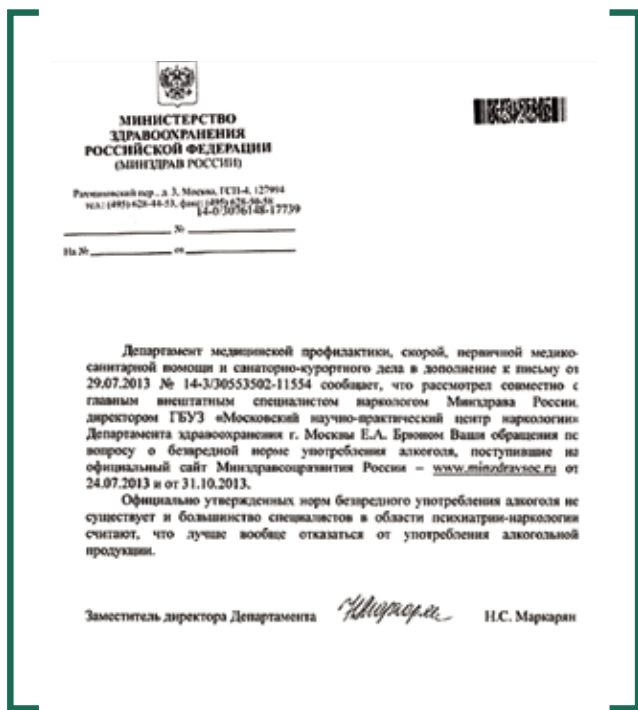
*Употребление алкоголя родителями ведёт к мертворождению, ранней детской смертности, задержке физического и умственного развития ребёнка, уродствам.*

**Согласно данным ВОЗ, каждый третий на земле погибает от причин, связанных с потреблением алкоголя, каждый пятый — от причин, связанных с курением. Как врач, я могу сказать, что, если человек хочет сохранить своё здоровье, развивать, а не губить свои способности, сделать что-то полезное для своей семьи и страны, видеть жизнь ясными и светлыми глазами, он не должен пить никакого алкоголя.**

*Самое серьёзное влияние алкоголь оказывает на нервно-*

*психическое здоровье населения. Он влечёт за собой увеличение числа преступлений, понижение нравственности, возрастание нервных и психических заболеваний, увеличение количества людей с дурным характером, расстраивает физические способности и правильный труд. Анализируя тяжёлые последствия употребления алкоголя и взвешивая материальные потери, специалисты справедливо считают: следует сожалеть не о материальных потерях, хотя они исчисляются сотнями миллиардов рублей, нужно ужаснуться при мысли о вреде, который наносится государству нравственным развращением населения.*

**Одну из своих последних операций Углов провёл накануне своего 100-летия. Рядом с операционной находились представители Книги рекордов Гиннеса, которые осуществили её видеозапись. Так прославленный врач стал самым пожилым практикующим хирургом в мире!**



## КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ЖЕЛУДОК И ПЕЧЕНЬ?

Также от спиртного страдают желудок и печень. Как только алкоголь попадает в желудок, происходят серьёзные повреждения желёз, расположенных в его стенках и вырабатывающих желудочный сок, который необходим для переваривания пищи. Сначала железы, реагируя на токсическое действие алкоголя, выделяют много слизи, а затем атрофируются. В результате возникает гастрит, который может перейти в рак желудка.

А когда этиловый спирт попадает в печень, то там он берётся за разрушение печёночных клеток. На их месте образуется соединительная ткань или попросту рубец, не выполняющий печёночной функции. Печень постепенно уменьшается в размерах, то есть сморщивается, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление повышается в 3-4 раза. И если происходит разрыв сосудов, то начинается обильное кровотечение, от которого больные часто погибают. По данным ВОЗ, около 80% больных умирает в течение года после первого кровотечения. Описанные изменения носят название «цирроз печени». По количеству больных циррозом определяют уровень алкоголизации в той или иной стране.

Алкогольный цирроз печени – одно из наиболее тяжёлых и неизлечимых заболеваний человека. Цирроз печени, как последствие потребления алкоголя, по данным ВОЗ, опубликованным в 1982 году, стал одной из основных причин смерти в мире.

## ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ЧАСТО ВОЗНИКАЕТ СОНЛИВОСТЬ?

Когда алкоголь через желудок и кишечник попадает в кровь, он разрушает поверхность кровяных клеток – эритроцитов, в результате чего они начинают слипаться и образовывать склейки по типу виноградной грозди. Процесс идёт по принципу снежного кома, размер которого нарастает с количеством выпитого спиртного. В результате кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга прекращается. Вследствие того, что кислород прекращает поступать к клеткам головного мозга, начинается гипоксия, то есть кислородное голодание, которое вскоре приводит к отмиранию отдельных участков мозга. Именно гипоксия и воспринимается человеком, как якобы безобидное состояние опьянения, как «расслабление». В действительности часть головного мозга искусственно отключается от восприятия объективной реальности, каких-то жизненных трудностей. Это ощущение мнимой свободы и пытаются испытать пьющие люди. Хотя очевидно, что проблемы и трудности от употребления алкоголя не только не уходят, но и, наоборот, усиливаются. Разрушение организма ещё никому не помогало в решении проблем.

Даже «сон», наступающий в результате опьянения, это вовсе не сон в обычном физиологическом смысле, который позволяет человеку отдохнуть. Это потеря сознания вследствие разрушения алкоголем головного мозга. Другими словами, во время кислородного голодания бодрствующий организм не может дышать, и чтобы облегчить дыхание, спасая человека от гибели, происходит защитная реакция – «сон» с целью снизить скорость обмена веществ.

У многих людей перед тем как организм впадает в защитный «сон», возникают нарушения в координации движений (пьяная походка), агрессивное поведение, потеря адекватного восприятия реаль-





ности, временная утрата моральных и нравственных принципов. Именно в таком состоянии совершается большинство тяжких преступлений: убийств, изнасилований, нанесения увечий. Всё это следствие повреждения алкоголем отдельных участков головного мозга, отвечающих за разные физиологические и психические функции.

## ПОЧЕМУ ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАЗНЫХ НАРОДОВ ПО-РАЗНОМУ РЕАГИРУЮТ НА ПОПАДАЮЩИЙ В ОРГАНИЗМ АЛКОГОЛЬ?

Необходимо отметить, что существуют значительные отличия в способности представителей разных народов нейтрализовать попадающий в их организм алкоголь. Например, у южных народов, испокон веков употребляющих виноград, эта способность выше, чем, скажем, у северных народов. Употребляемый в пищу виноград в результате естественного брожения в желудочно-кишечном тракте приводит к появлению небольших доз алкоголя. И организм на протяжении многих поколений научился вырабатывать особые ферменты, нейтрализующие его. Основной из этих ферментов называется альдегиддегидрогеназа. Он первый встречает молекулу алкоголя в организме, первый начинает её расщеплять. Но у северных народов, народов Азии этот фермент организмом или совсем не вырабатывается, или вырабатывается в крайне малых количествах. Таким образом, алкоголизму подвержены по генетическим аспектам целые расы, целые народы. Например, для чукчей, якутов или других народов севера, не имеющих этого фермента в организме, даже небольшие дозы спиртного представляют огромную опасность. Попадающий в их организм алкоголь быстро приводит к возникновению зависимости. Исторически у народов России на генетическом уровне очень низкая способность расщеплять алкоголь, поскольку наличие этого фермента в организме также крайне мало. Именно поэтому употребление даже небольших доз спиртного быстро приводит к появлению алкоголизма.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ

**Юрий Вяльба — нарколог, врач-психиатр, психотерапевт:**

*«Действительно, многие люди считают, что есть заметная разница между потреблением крепких алкогольных изделий, таких, как водка, коньяк,*

*самогон, — и потреблением вина. Якобы вино — безопасный и даже полезный «напиток». Это большая ошибка. Могу сказать, что в западных странах, где очень сильна традиция потребления вин, алкоголизм достаточно сильно распространён. Ну, скажем, в Италии, Франции проблема алкоголизма не менее значима, чем в странах, где потребляют крепкие алкогольные изделия. Существуют также клиники, которые работают и помогают людям, зависимым от алкоголя. Там довольно большой процент алкоголизма. Самый большой процент рака печени среди французов. А основной причиной рака печени что является? Потребление вина и другого алкоголя.*

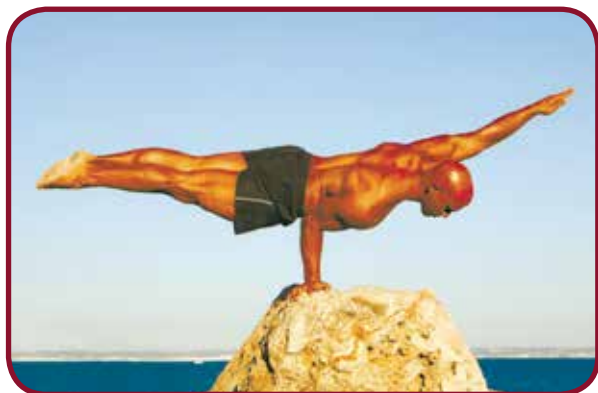
*В Италии очень большое количество больных алкоголизмом. Там тоже есть много клиник для лечения. Я бывал там и видел, что эти клиники переполнены. Там такая же проблема зависимости от алкоголя, как и у нас. Хотя в России употребляют больше крепкий алкоголь. А там вроде как, слабоалкогольные изделия и вина. Но там также болеют алкоголизмом и распространён рак печени. Также присутствуют социальные проблемы, связанные с пьяной преступностью, разрушением семей, беспризорными детьми, детским алкоголизмом. Всё то же самое, что и у нас».*

**По материалам выступлений российского научного журналиста, врача-терапевта высшей квалификационной категории, токсиколога Алексея Валерьевича Водовозова**

- Эндогенного алкоголя внутри организма нет, в науке не описана ни одна реакция во внутренней среде организма, приводящая к его появлению.
- Алкоголь, как результат нездорового брожения, присутствует в кишечнике в очень незначительном количестве, которое меняется. Но это не эндогенный алкоголь.
- Любая доза алкоголя, особенно, который принимается в виде спиртных изделий, оказывает на человека крайне негативное влияние, разрушает мозг и другие органы и функции организма, постепенно или достаточно быстро вызывает наркотическую зависимость.

*Ковалевский Ярослав Викторович,  
руководитель направления по работе с молодёжью,  
член правления общероссийской  
общественной организации «Общее Дело»*

# Как добиться сверхсильного иммунитета и защитить себя от вирусных и других заболеваний



*В этой статье я хочу разобрать для вас две важнейшие темы – «Насколько реален коронавирус» и «Как не заразиться, уменьшить его побочные эффекты, усилить иммунитет и защитить себя от многих заболеваний».*

Итак, коротко, не вдаваясь в политику. Кто-то говорит, что есть официальная точка зрения, есть другие факты, говорящие, что коронавирус накручен и там много страхов, некоторые даже говорят, что его, вообще, нет и т. д.

Я слушал интервью одного доктора из США – противника официальной версии, по его словам, всё завышено и не так всё страшно. Он говорит, что в Нью-Джерси, вышел документ, подписывающий врачам констатировать причину любой смерти, даже во время операции, как коронавирус. Также прослушал ещё несколько программ, которые доказывают, что вся эта шумиха с коронавирусом организована фармкомпаниями и глобалистами. Различных мнений много. Не хочу сейчас в это погружаться.

Я сделал запрос ученикам, платинцам и тем, кому доверяю, более тысячи человек, болен ли кто-то из них и их близкого окружения. Пришли ответы, что есть переболевшие с разной степенью тяжести<sup>1</sup>. Один из моих сотрудников в Москве заразился вместе с женой. Несколько дней хватило, чтобы вылечиться.

Значит, факт болезни есть.

На мой взгляд, одним из минусов этой ситуации является то, что есть люди, которые полностью отрицают существование коронавируса, это, возможно, неуважение к врачам.

Пользуясь случаем, выражаю им огромное почтение. Для меня современные герои – это медперсонал и добровольцы, сражающиеся на передовой. На данный момент от этой

болезни уже умерло около 100 врачей. Сколько добровольцев сейчас в США, России помогают друг другу! И я вам скажу, что это как раз и показывает, сколько у нас сейчас великих личностей. Я хочу сказать спасибо всем медработникам и добровольцам, кто помогает в это замечательное время.

Вторая тема, которую я хотел бы разобрать – как усилить иммунитет. Потому что эта болезнь, да и другие, очень сильно зависят от нашего иммунитета. В личной беседе один врач, ректор медицинского университета, высказал мнение, что коронавирусом заразятся все, как герпесом и вопрос в том насколько наш иммунитет готов к новым вызовам.

**1** Многие учёные считают, что новая **технологии 5G совершенно не нужна для обычной жизни**. Нам вполне хватает и 3G, и 4G для жизни, работы, пользования интернетом. Нет ни одного научного исследования, которое бы доказывало, что 5G безвреден (!), но его массированно продвигают на разных уровнях. Поэтому рекомендую не покупать такие приборы, не жить рядом с вышками. *«Мы точно знаем, что все излучения электромагнитного спектра вызывают биологические реакции у живого организма. Бывает, что эта радиация положительная, но в большинстве случаев она отрицательна, особенно, если вы находитесь под постоянным излучением».*<sup>2</sup>

**2** Профессор Брюс Липтон известный генетик из США говорит, что мы, в общем-то, все давно

знаем – **коронавирус не так опасен. Самое опасное во всём этом – это стресс**. И вы знаете, все болезни от нервов и только сифилис от удовольствия. Но сейчас и коронавирус можно подцепить через половые контакты. Так или иначе, стресс на генном уровне наносит огромный урон и разрушает наш иммунитет. Поэтому избегайте стресса. У меня есть тренинги, как кризисы проходить, как от напряжения избавиться. Без подлинной духовности тут не преуспеть...

**3 Духовный уровень – это основа, но и на физическом уровне требуется усердие** – регулярные физические упражнения, желательно на свежем воздухе, йога, цигун. Сидячий образ жизни – один из самых разрушающих аспектов жизни современного человека. Сюда же важно добавить закаливание. Например, холодные обливания по утрам.

**4** Один из моих студентов из Москвы, с которым у меня дружеские отношения, заболел коронавирусом в начале апреля, и первые дни были тяжёлые, он сразу перешёл на полное голодание и болезнь отступила. Он фанат голодания, утверждает, что видел много раз, как люди излечивались от рака, так или иначе, голодание – это в природе заложенный механизм, который очень помогает при заболеваниях. Я вам рекомендую раз в неделю или на экадаши голодать или быть на сыроедении. У меня тоже были симптомы похожие на коронавирус: сильная простуда и очень болело горло. Я перешёл на сыроедение и за один-два дня всё прошло.

Обратите внимание на питание и на чистку кишечника вообще. Потому что и аюрведа, и современная медицина подтверждают, что 90% заболеваний формируются в грязном кишечнике. Поэтому **очищайте кишечник**,

<sup>1</sup> См. их истории по ссылке: [bleckt.com/publication/blog/24432.html](http://bleckt.com/publication/blog/24432.html)

<sup>2</sup> Канадский профессор честно о 5G: [bleckt.com/publication/interesting/24526.html](http://bleckt.com/publication/interesting/24526.html)

## употребляйте больше клетчатки, больше натуральных фруктов, овощей.

Вам наверняка известно, когда заболели, возьмите три-четыре чайных ложки касторового масла, разбавьте с томатным соком и выпейте на ночь – оно очень хорошо и мягко очищает, что важно не вызывает привыкания. Я могу подтвердить это из личного опыта, особенно если болеют дети: даёшь такое слабительное на ночь, утром кишечник очищается и простуда быстро уходит. В любом случае я вам рекомендую регулярно чистить кишечник. После очищения, можете сделать клизму и ещё желательно принять пробиотики. Естественно, любую вредную пищу, начиная с ядохимикатов типа белого сахара, дрожжевого хлеба, мяса, наполненного гормонами и других химических продуктов, которых, к сожалению, очень много в современных магазинах и фастфудах, лучше вообще исключить из своего рациона. Кишечнику нужно как можно больше сырой пищи, но натуральной. Находите продукты Био или Органик. Употребляйте фрукты, овощи, зелёные смузи, цельные зёрна, добавляйте в блюда топленое масло или масла холодного отжима.<sup>3</sup>

## 5 Очень важен витамин С.

Сейчас многие говорят об имбире и куркуме – действительно в аюрведе и восточной медицине это очень важные ингредиенты, которые очищают организм, усиливают иммунитет, прекрасно гармонизируют капху и справляются с вирусами. Я вам рекомендую, перед обедом тщательно прожевать небольшой очищенный кусочек имбиря размером с фалангу пальца. И тогда у вас будет выходить скопившаяся слизь и яды. Куркуму для лучшего усвоения нужно употреблять вместе с чем-то жирным. Меня этому научил опытный аюрведический врач в Индии, который никогда не болел. Под прямыми солнечными лучами этот вирус если не погибает, то резко уменьшается. И много доказательств, что витамин D – один из важнейших витаминов для иммунитета. Он вырабатывается при нахождении на солнце, и также его можно принимать как БАД. Также очень важен йод, цинк и другие микроэлементы и витамины.

## 6 Очень важно поддерживать свой нормальный вес.

Я прочитал исследования нескольких врачей, изучавших умерших от коронавируса. Врач-исследователь из Гамбурга утверждает, что одной из отмеченных

особенностей было наличие у умерших от 1 до 4 тяжёлых заболеваний: рак, сердечно-сосудистые заболевания и др. Вторая особенность – практически у 100% наблюдавшихся был лишний вес. Многие из нас сейчас сидят дома на удалёнке, но находите время для физической нагрузки – отжимайтесь, приседайте, ходите на активные прогулки, двигайтесь. В «Благодарении с Любовью» №3 мы писали, что есть внешний жир и более опасный – внутренний жир. Если человек не занимается спортом, физкультурой, особенно аэробной нагрузкой: быстрая ходьба 3-10 км, продолжительные поездки на велосипеде, плавание 1 км и больше, то при любой конституции тела образуется внутренний жир. Таким образом, самый эффективный способ сжигания внутреннего жира – аэробные занятия. Так или иначе, всем у кого лишний вес пришло время задуматься, что это может послужить причиной смерти, потому что идёт вторая волна коронавируса и другие вирусы на подходе, также в глобальном масштабе меняется климат, поэтому сейчас очень важно иметь очень сильный иммунитет. Переизбыток, малоподвижный образ жизни и, как следствие, лишний вес – одни из главных врагов иммунитета и здоровья.

## 7 Ещё один важный аспект – пранаяма, дыхательные техники

(Бутейко, Гроф), она очищает воздушные каналы и лёгкие, успокаивает ум и избавляет от стресса. Я вам очень рекомендую её делать, особенно, практикующим йогу. Если вы не знаете, как правильно делать пранаяму, то найдите хорошего инструктора и занимайтесь онлайн.

В йоге есть поза Льва, которая может за день-два снять ангину и другие простудные заболевания.

## 8 Сон – важнейший элемент для иммунитета.

Самый полезный промежуток времени 21:00–01:00. Я вам настоятельно рекомендую придерживаться правильного режима сна, особенно во времена пандемии, в межсезонье. В аюрведе говорится, что одна из главных причин болезней – это сон днём, а не ночью.

9. Ещё один момент, касающийся больше мужчин. По статистике в штатах, Канаде, европейских странах большинство умерших – это мужчины.

**Одни из причин, по которым мужчины теряют свой иммунитет – протестировать порнографии, мастурбация, слишком активная сексуальная жизнь.** Нужно иметь в виду, что мужчины вместе с семенем теряют много микроэлементов и праны, находясь в стрессе, постоянно находясь у компьютера и с телефоном, теряют много тонкой энергии, что ведёт к значительному ослаблению иммунитета. Призываю мужчин беречь себя для хорошего собственного здоровья. Желаю вам всего самого хорошего! Смотрите на ситуацию трезво, не нервничайте, очень много позитивного сейчас происходит в мире. Перестаньте всех осуждать, критиковать, больше радуйтесь, наслаждайтесь жизнью, природа сейчас очищается. Желайте всем Божественной Любви, гармонии на четырёх уровнях, чего я вам тоже желаю. Будьте счастливы, здоровы и успешны!

*С любовью, Рами Блект*

## МУДРОСТЬ ИЗ ПРОШЛОГО

... Молодой человек дьяволу: «Как вы успели послать столько душ в ад?»  
Дьявол: «Через страх!»  
Молодой человек: «Молодец! И чего они боялись – войны, голода?»  
Дьявол: «Нет... Болезнь!»  
Молодой человек: «Они не заболели? Разве они не умирали? Разве не было лекарства?»  
Дьявол: «... заболели. Они умерли. Было лекарство...»  
Молодой человек: «Я не понимаю...»  
Дьявол: «Случайно посчитали, что единственное, что нужно хранить любой ценой – ЭТО ЖИЗНЬ!!!  
Они перестали обниматься... Они перестали приветствовать друг друга!!! Они оставили все человеческие контакты...»

Они оставили все, что было человеком! Они остались без денег. Они потеряли работу. Но они предпочли бояться за свою жизнь, даже если у них не было хлеба, чтобы есть. Они верили услышанному, читали газеты и слепо верили, что читают. Они отказались от свободы. Они больше никогда не выходили из дома. Они никуда не ходили. Больше никто никогда не навещал друзей и родных. Весь мир превратился в огромную тюрьму с осужденными добровольцами. Они все приняли!!! Все это, чтобы пережить еще один жалкий день.... Они не жили, они умирали каждый день!  
Забрать их жалкую душу было слишком легко...»

*К. С. Льюис, 1941 г.*

<sup>3</sup> Здоровое питание: [bleckt.com/publication/zdorovoe-pitanie/12826.html](http://bleckt.com/publication/zdorovoe-pitanie/12826.html)

# ПРИВИВКИ: ЗА И ПРОТИВ?

В одном из предыдущих номеров<sup>1</sup> журнала была рассмотрена тема прививок с перечислением фактов научных исследований об их опасности и вреде для здоровья детей. Мы посчитали, что тема закрыта, уж если и напишем про прививки, то позитивные аспекты, если найдём их.

Но в апреле 2019 года в Государственной думе прошёл круглый стол «Отказ от вакцинации — серьёзная угроза XXI века» — собрание с тоталитарным духом: запретить, наказать заставить. Даже те, кто является приверженцем прививок, и то отметили неоднозначный тон и требования чиновников: прививать всех поголовно, запрет на информацию о последствиях и вреде прививок, лишение права родителей на решение о прививании детей.

И похожие тенденции прослеживаются во всём мире: во многих западных странах невозможно отказаться от прививок или с каждым годом очень усложняется этот процесс, как, впрочем, и любой обмен информацией о фактах вреда прививок.

Поэтому пока не запретили полностью освещать негативную сторону прививок, мы решили напечатать небольшое журналистское расследование на эту тему.

Я лично потратил значительное количество времени, изучая различные источники, сайты и доводы. Я увидел, что горячими приверженцами вакцинации являются, как правило, представители крупных

корпораций, лобби, а также подконтрольные им медицинские и научные учреждения, которые замалчивают сведения о последствиях после прививок. Хотя имеется множество научных исследований с подтверждёнными негативными результатами о воздействии вакцин на организм человека и особенно детей.

У меня сложилось впечатление, что все, кто независимо исследовал тему вакцинации пришли к мнению — прививки очень опасны и малоэффективны или совершенно неэффективны.

Также на фон статьи повлиял мой личный опыт.

**1.** Примерно 5 лет назад я попал в приёмный покой канадской больницы с травмой пальца, полученной при работе в гараже. Меня убедили срочно сделать прививку от столбняка.

Впоследствии я узнал, что от такой травмы невозможно заразиться столбняком, но даже если бы я и заразился, прививка мне бы не помогла т. к. антитела вырабатываются через несколько месяцев.

После прививки у меня начались сильные боли в плечах: неврит плечевого нерва и другие признаки её негативного последствия, которые, оказывается, уже давно описаны.

**2.** Моей старшей дочери сделали прививки, которые рекомендуют врачи, не делали от кори и некоторые другие. И по тому, как ухудшился её иммунитет, концентрация и т. д. мы решили пока не прививать младших детей.

<sup>1</sup> Журнал «Благодарение с любовью» №6.

3. Я лично встречался со многими родителями, у детей которых сразу после прививок развились тяжелейшие болезни, например, аутизм, паралич и т. д. Особенно после прививки от кори.

Не раз читал в новостях, что у кого-то в день прививок умерли дети. Тоже в основном после прививки от кори.

4. Все или почти все врачи, которых я уважаю как хороших специалистов как конвенциональной, так и натуральной медицины против прививок и не ставили их себе и своим детям.

5. В Канаде, как я понимаю, вы можете отказаться от прививок только по религиозной причине, при этом вы должны прослушать получасовой фильм, в котором врачи бодрым голосом говорят, что прививки очень полезны и используемые ртуть и алюминий совершенно безвредны.

Но при этом вы можете найти в интернете видеоинтервью Кеннеди младшего, который обещает любому сразу же выдать 100 000 долларов, кто докажет, что ртуть и алюминий в прививках безвредны, но никто, как очевидно, за призом не является.

6. Производители вакцин стали использовать грязные манипуляционные приёмы, что противники прививок — это мощное, хорошо спонсируемое лобби, либо секты. Я не знаю в каких религиозных организациях запрещают прививки, по статистике большинство родителей в США и Голландии, думаю, и в других странах — это не религиозные люди, но хорошо образованные. И какая выгода, например, у меня и других врачей в том, что мы зарабатываем себе таких врагов? Или у бедных родителей, дети которых стали инвалидами?

Как видите, существует разная информация о действии прививок. Поэтому, мы рекомендуем вам собрать максимум информации, ознакомиться с мнением независимых ученых, чтобы любое ваше решение было максимально осознанным.

С любовью, Рами

Недоверие к вакцинам возникает не на пустом месте. Очень часто отнюдь не предрассудки, а вполне конкретные случаи серьёзных негативных постпрививочных последствий заставляют родителей отказаться от прививки. К сожалению, система здравоохранения не может гарантировать безопасность вакцинации для детей.

Большинство родителей пугает сама мысль подробного изучения важного вопроса. С одной стороны, считается, что необходимо быть биологом или медиком. Но оказывается, любой здравомыслящий человек способен разобраться в этом вопросе и понять для себя — безопасны прививки, или нет.

С другой стороны, считается, что никто не может разобраться в этой теме лучше, чем учёные из Минздрава РФ, FDA<sup>2</sup> или CDC<sup>3</sup>.

Если они утверждают, что прививки полностью безопасны и

*Заслуги, приписываемые прививкам, должны принадлежать улучшению санитарии.*

Профессор патологии и бактериологии Эдгар М. Крукшенк, 1887 год

*Прививки — огромный обман... они не спасли ни единой жизни, но стали причиной стольких болезней и смертей, такого количества абсолютно ненужных и незаслуженных страданий, что грядущим поколением будут считаться одной из величайших ошибок эпохи невежества и предрассудков, а их навязывание под страхом наказания — грязнейшим пятном на в целом благодетельном развитии законодательства в нашем столетии.*

Британский учёный Альфред Рассел Уоллес, 1898 год

*Рак был практически неведом до тех пор, пока не началась вакцинация коровьей оспой. Я видел 200 случаев заболевания раком, ни одного — у непривитых людей.*

Доклад В. Б. Кларка, Нью-Йорк пресс, 1909 год

*Одинаково умно обсуждать с мясником ценность вегетарианства и советоваться с врачом о пользе прививок.*

Джордж Бернард Шоу, 1856-1950

<sup>2</sup> Food and Drug Administration — Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США.

<sup>3</sup> Centers for Disease Control and Prevention — Центры по контролю и профилактике заболеваний США.

## ► МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

**Галина Петровна Червонская** – вирусолог, кандидат биологических наук, член российского национального комитета по биоэтике РАН, независимый эксперт по проблемам вакцинологии. Принимала участие в изготовлении первых серий отечественного варианта вакцины против вирусов полиомиелита. В течение 12 лет работала в Государственном НИИ стандартизации и контроля медицинских биологических препаратов имени Л. А. Тарасевича. Принимала участие в разработке трёх федеральных законов – «Основы законодательства об охране здоровья граждан» (1993), «О лекарственных средствах» (1998), «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (1998).

- Прививки ведут к аутизму, так как содержат ртуть, повреждающую нейроны мозга.
- Прививки поражают почки детей, так как содержат ртуть, их повреждающую.
- Прививки поражают репродуктивную способность детей, т. к. содержат ртуть. Прививки – причина низкой деторождаемости у следующих поколений, вплоть до четвёртого.
- Прививка манту даёт детям лейкоз! Именно она повинна в появлении огромного числа лейкозных детей!
- Прививки содержат формалин – сильнейший канцероген, а их делают младенцам в роддомах!
- Только 1% населения имеет склонность к туберкулёзу, причём это определяется наследственностью. Однако прививку БЦЖ делают всем – ЭТО ПРЕСТУПЛЕНИЕ! Имеется страшная статистика о том, что вспышки туберкулёза происходят именно в районах вакцинации от него!
- Вакцины – это генно-модифицированные вирусы, искусственно изменённые в лаборатории, – это ГМО оружие!
- Прививка от гриппа – блеф и обман, за которую Россия платит западным фирмам 4 миллиарда рублей, и после которой заболеваемость гриппом увеличивается, причём более тяжёлыми формами гриппа! Это прививка выгодна только чиновникам «откатами» по договорам.

Читайте продолжение:

[logoslovo.ru/forum/all/topic\\_16805/](http://logoslovo.ru/forum/all/topic_16805/)



эффективны, то любое другое мнение – по определению, мнение некомпетентного человека.

**Важно понимать – здоровье ваших детей интересует только вас. В большинстве своём оно не интересует ни врачей, ни медсестёр, ни фармацевтические компании, ни тем более учёных. Если с вашим ребёнком что-то случится из-за прививки, никто из них не понесёт никакой ответственности.**

В настоящий момент тенденция осознанного отказа от прививок усиливается. Родители, врачи, заботящиеся о здоровье своих детей и пациентов, посвятившие значительное время изучению этого вопроса, называют неблагоприятные последствия и причины, по которым отказываются от вакцинации.

Перечислим наиболее важные.

1. Месячный ребёнок, весом 5 кг, получает ту же дозу вакцины, что и пятилетний, весом 18 кг. Новорождённые с незрелой, не развившейся ещё иммунной системой, получают в 5 раз большую дозу (относительно массы тела), чем старшие дети.
2. Практически всегда детские инфекционные болезни доброкачественны и проходят сами по себе. Кроме того, они приводят к выработке пожизненного иммунитета, в то время как прививочный иммунитет лишь временный, поэтому существует повторная вакцинация.
3. Нет долгосрочных исследований безопасности вакцин.
4. Ребёнок получает не одну, а много прививок. Не существует тестов для определения действия комбинированных вакцин.
5. Пионеры вакцинации рекомендовали соблюдать большую предосторожность перед вакцинацией населения и никогда не пропагандировали массовое прививание.

6. Детям, которые находятся только на грудном молоке, вводят мощные вакцинные токсины, что противоречит любой логике и науке.

7. Вакцины содержат тяжёлые металлы (ртуть, алюминий), канцерогены, ядохимикаты, живые и генномодифицированные вирусы, сыворотку, содержащую вирусы животных и чужеродный генетический материал, крайне ядовитые деконтаминанты и вспомогательные вещества, непроверенные антибиотики, ни один из которых не может быть введён без нанесения вреда организму.

8. Вакцина БЦЖ (от туберкулёза) в Америке и Европе признана совершенно неэффективной и от неё отказались.

9. Оральная полиовакцина (ОПВ) вызывает полиомиелит и другие неврологические и желудочно-кишечные расстройства у детей.

10. Столбнячная сыворотка содержит как алюминий, так и ртуть, а также столбнячный анатоксин — любой из этих компонентов способен нанести непоправимый вред организму человека.

---

**От редакции.** Существует мнение, что если бы с прививками была какая-либо проблема, они были бы небезопасны или неэффективны, то врачи знали бы об этом. Но в настоящее время существует практически полный медицинский консенсус — прививки безопасны и эффективны. Ведь врачи, за их долгие годы обучения, наверняка учили про прививки намного больше, чем мы прочитали о них в интернете.

Однако в программе обучения медицинских университетов уделяется крайне мало времени, а также минимально представлена информация о прививках. Например, в престижных американских университетах из 6 700 страниц, которые студент должен выучить, лишь 4 страницы посвящены прививкам.

---

И всё же многие врачи идут на риск, и не советуют своим пациентам прививаться. Вот несколько исследований:

- Несмотря на то что 93% врачей знают, что министерство здравоохранения рекомендует прививать беременных женщин от гриппа и коклюша, лишь 70% следуют этим рекомендациям. Треть врачей считают, что обе прививки опасны, или их безопасность сомнительна. 40% врачей, которые считают, что эти прививки опасны, всё равно рекомендуют их своим пациенткам. (Gesser-Edelsburg, 2017, *Am J Infect Control*)
- 11% врачей не рекомендовали своим пациентам прививать своих детей всеми вакцинами.
- Врачи-терапевты в 2 раза чаще педиатров не рекомендовали прививать (терапевты на прививках зарабатывают меньше).
- Врачи доверяют медицинским журналам больше чем CDC и FDA. Фармацевтическим компаниям они доверяют меньше, чем интернету. (Gust, 2008, *J Health Commun*)

Формат журнала не позволяет разместить много примеров. В конце статьи приведена ссылка подробного анализа темы прививок.

Любой намёк на возможность неврологической реакции на противокклюшную прививку должен быть абсолютным противопоказанием к дальнейшей вакцинации.

Доктор Дж. М. Берг,  
1958 год

Коклюш изменился и стал более лёгким заболеванием, что ставит под вопрос необходимость массовых прививок против него. [Неврологических осложнений от коклюша меньше, чем от коклюшной вакцины.]

Из исследования Юстуса Штрома, Британский медицинский журнал, 1960 год

Формальдегид — распространённый компонент вакцин, который обладает способностью вызывать рак. [Высказывается о своём несогласии с решением IARC умолчать о канцерогенной природе вещества.]

Питер Инфант, 1981 год

Любая и каждая из гриппозных вакцин способна вызвать синдром Гийена-Барре [множественное поражение периферических нервов].

Педиатр  
Роберт С. Мендельсон,  
1988 год

## ► МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

**Герхард Бухвальд (1920–2009)** — известный немецкий врач, критик вакцинации, автор книг «Прививки — бизнес на страхе», «Прививочный абсурд».

**Д-р Ланкто:** Почему Вы говорите, что всему причиной деньги?

**Д-р Бухвальд:** Кто финансирует ВОЗ? Откуда у них денежные средства? Какая связь существует между ВОЗ и всеми огромными фармацевтическими компаниями? Просто взгляните на это. Мы, врачи, сегодня являемся рабами фармацевтической индустрии... Мы зависим от их лекарств... Они — подлинные повелители...

Отрывок из свидетельства д-ра Г. Бухвальда перед медицинским комитетом Квебекской коллегии врачей (Канада).

### **Комментарии д-ра Ланкто:**

«Именно ВОЗ принимает решения о проведении вакцинации в наших странах. Ваш ребёнок может быть привит завтра, и это будет не вашим решением, и не решением вашего доктора или вашего правительства, но решением ВОЗ. Вот о чём он говорит.

Герхард Бухвальд знает, что медицинская и правительственная системы основаны на деньгах и контролируются ВОЗ. Власти скрывают правду о связи между болезнями и прививками. Д-р Бухвальд эту правду знает и не боится высказать её во всеуслышание. Он знает всё о вакцинах. У него есть факты, детали. Энциклопедия фактов. **Он описывает, как каждая прививка приводит к поражению мозга, которое остаётся нераспознанным до тех пор, пока не проявится гиперактивностью, проблемами при обучении, поведенческими нарушениями, а также насилием в обществе.**

**Список последствий от прививок у детей длинный: аллергия, диабет, рассеянный склероз, синдром внезапной детской смерти... Он описывает разрушение семей, которые вынуждены заботиться о ребёнке-инвалиде: разводы и социальная цена.** Я не могу сдержать слёзы.

Мне вспоминаются ужасные истории, рассказанные жертвами прививок. Я позволяю себе выплакаться... затем продолжаю задавать вопросы. Я отнюдь не единственная, потрясённая этими фактами. Иногда носовой платок достаёт переводчик. Люди сидят в тишине. Только члены комитета являют пример стоического безразличия. Они ждут, когда же всё закончится. Они смотрят на д-ра Бухвальда с явным презрением. Они не способны отвергнуть его свидетельства, так как, помимо того, что он врач, он ещё и иностранец. К ним он не имеет никакого отношения. Он безразличен им, и в любом случае их мнение было сформировано ещё до того, как он произнёс первое слово».

## ПРЕДЛОЖЕНИЕ ИЗ ГОСДУМЫ РОССИИ ОТНОСИТЕЛЬНО САЙТОВ, БЛОГОВ, СОЦСЕТЕЙ

Предложение, прозвучавшее 11 апреля 2019 г. категорично: закрывать, уничтожать, сажать. Использовать максимальные ресурсы, выделять больше средств для уничтожения любых сомнений и дискуссий на эту тему. Торжественно было объявлено, что с некоторыми соцсетями есть договорённость о закрытии противо-прививочных сайтов и дискуссионных форумов. Чиновники договорились.

Важно отметить — такая тенденция не только в России: в середине марта Американская медицинская ассоциация обратилась к Amazon, YouTube, Google и Twitter с просьбой блокировать антипрививочные ресурсы. Всемирная организация здравоохранения в 2019 году впервые включила отказ от прививок в список глобальных угроз человечеству.

Из большинства выступающих чиновников не было никого, кто по-настоящему беспокоился бы о здоровье людей, семьях и детях. Кругом фигурируют огромные деньги сейчас и в будущем ещё больше.

Основной упор делался на то, что есть множество вакцин, а завтра их будет ещё больше и их необходимо внедрять, сократить список противопоказаний, отменить дополнительные обследования перед вакцинацией. Тех, кто мешает — нужно уничтожить. И ещё больше пропаганды: медицинский ТВ-канал, телефоны доверия и т. п.

---

**От редакции.** Раз за разом права родителей в различных областях, в том числе в сфере здравоохранения, пытаются ограничить под благовидными предложениями.

---



Самое главное, что необходимо отстаивать и что должно оставаться неприкосновенным — это право родителей на информированный выбор в сфере вакцинации: согласие или отказ на медицинское вмешательство в отношении своих детей.

На самом деле это противостояние не с врачами, а с корпорациями, которые продают вакцины и которых интересует только своя выгода, а не интересы общества, семей и детей.

Поэтому обратите внимание, пока что это лишь предложения от Министерства здравоохранения РФ. Они могут быть приняты, если наше общество молча с ними согласится.

Источник: [vk.com/feed?w=wall-68170677\\_9324](https://vk.com/feed?w=wall-68170677_9324)

## ► МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

**Анна Пузанова** — мама троих детей, практикующий врач-педиатр со стажем 19 лет.

Почему я не делаю прививки своим детям:

1. Наша иммунная защита состоит из трёх основных частей или барьеров:

- Кожа и слизистые оболочки;
  - Лимфатическая система;
  - Гуморальное звено иммунитета (в том числе антитела — то, что должно вырабатываться в результате введения в организм вакцин)
- Когда какой-либо чужеродный агент попадает в наш организм, он должен пройти по очереди каждый барьер (и на любом этапе он может быть подавлен). Только в случае, если ему удастся дойти до третьего этапа — попадания в кровь — он подвергается атаке антител, которые содержатся именно там. Поэтому каждый раз, перенося естественную болезнь, иммунитет ребёнка полноценно развивается во всех трёх своих

звеньях, становится сильнее. Вакцинальный же иммунитет получается однобокий, к тому же он нестойкий, именно поэтому многие привитые дети болеют теми болезнями, от которых их прививали. Следует также отметить, что у некоторых после вакцинации даже антитела не вырабатываются.

2. Вмешиваясь в такую сложную систему, как иммунитет, мы не даём ему развиваться так, как ему положено.

К тому же иммунитет не только борется с инфекциями, у него ещё куча другой работы. Например, он контролирует размножение собственных клеток организма, и если он сформирован неправильно, то делает это кое-как, отсюда — аутоиммунные заболевания (то есть когда иммунитет «нападает» на собственный организм) и раковые заболевания (они возникают в результате того, что иммунитет не убивает атипичные клетки, появляющиеся в организме).

Читать продолжение:  
[rifinfo.ru/news/41452](https://rifinfo.ru/news/41452)

## ► ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

- О новом законе о прививках: [tass.ru/obschestvo/6298804](https://tass.ru/obschestvo/6298804)
- Петиция о соблюдении прав родителей в сфере здравоохранения: [www.citizengo.org/ru/fm/169696-nedopustim-ogranicheniya-prav-roditeley-vsphere-vakcinacii](https://www.citizengo.org/ru/fm/169696-nedopustim-ogranicheniya-prav-roditeley-vsphere-vakcinacii)

• Подробный анализ вакцинации. Описаны составы и влияние прививок, приведены множество исследований влияния прививок. Чтение не для слабонервных.

<https://amantonio.livejournal.com/20771.html>

- Проект публичного и массового доступа к научным первоисточникам: [sci-hub.se](https://sci-hub.se), [sci-hub.tw](https://sci-hub.tw)

Вакцинация — это единственная самая распространённая и самая предотвратимая причина младенческих смертей.

Доктор Виера Шейбнер,  
1991 год

Самая великая ложь, которая когда-либо была сказана, — это то, что прививки безопасны и эффективны.

Д-р Леонард Г. Хоровиц

Количество «БЦЖ-итов» [осложнений на вакцину БЦЖ] превышает заболеваемость туберкулёзом у невакцинированных детей. Вакцина БЦЖ не обеспечивает защиты от туберкулёза... У ревакцинированных детей и подростков в случае заболевания возникают вторичные формы туберкулёза, которые часто сопровождаются распадом лёгочной ткани и прогрессированием заболевания.

Профессор,  
д. м. н. Борейко Б. В.

Коллективный иммунитет к кори, краснухе — миф и его невозможно достичь массовой вакцинацией детей!

Кандидат наук, иммунолог  
Т. Обуханич

Скоро все эти ресурсы обещают закрыть, так что по необходимости распечатайте для сохранения информации. Также всё идёт к тому, что скоро останутся только зёрна ГМО.

# СУПЕРУСПЕХ В БИЗНЕСЕ.

## КАК?

УДАЧА ПРИХОДИТ  
К ТЕМ, КТО  
В ПРОШЛОМ  
СПОСОБСТВОВАЛ  
УДАЧЕ ДРУГИХ.

Рами Блект

Интервью Рами Блекта  
на Баланс-ТВ

**Андрей Сидло:** Что такое бизнес вообще, как это понимать? Семья – это бизнес?

**Рами Блект:** В зависимости как мы к этому относимся. Современное понимание Бизнеса – это сделка, в результате которой подразумевается получение прибыли. К семье мы можем тоже подходить, как к бизнесу. Это социальная ячейка общества.

В этом материальном мире всё в 3 энергиях: невежестве, страсти и благодати.

Люди в невежестве и страсти пытаются из всего извлечь выгоду и, как правило, за счёт других порой несмотря на нравственные и духовные ценности.

В благодати – самые лучшие отношения, в том числе и в бизнесе, win-win, когда выигрывают обе стороны: я выигрываю, ты

выигрываешь или мы не вступаем во взаимоотношения вообще. Когда на бизнес, на свою работу смотрят как на способность личностного роста, человек работает с энтузиазмом, на благо всех, и без внутренней привязанности к плодам труда и любит любую работу, которую он делает здесь и сейчас.

**А. С.:** Что такое успешный бизнес?

**Р. Б.:** Успешный, согласно восточной психологии, а сейчас к этому приходят и западные ведущие психологи бизнеса – это когда человек развивается гармонично благодаря своему бизнесу. Он не просто делает деньги, материально обеспечивает себя, свою семью, он (и, как правило, окружающие) растёт личностно,

физически, ментально, социально и, главное, духовно.

**А. С.:** Вы знаете, в наших реалиях чаще всего получается, что ты вынужден продавать что-то в ущерб другим, но в некий плюс себе.

**Р. Б.:** Да, это зависит от уровня развития личности, по большому счёту люди действуют так в страсти или невежестве. Вы затронули очень важный вопрос.

Недавно я проводил бизнес-тренинг в Москве для успешных людей – закрытый бизнес VIP тренинг и мы разбирали, что для того чтобы быть успешным в этом материальном мире, нужно уметь ставить цели и достигать их. Успешные бизнесмены, как правило, те, кто ставит цели и достигает их, могут отказываться от



ненужных дел ради чего-то необходимого. **Но для того, чтобы правильно ставить цели, у человека должно быть правильное мировоззрение и возвышенные ценности.**

Первым из западных бизнес-учителей это «докопал» С. Кови. Но в восточной психологии это было тысячелетия назад: у человека должны быть развиты правильное мировоззрение и его ценности. Если у человека депрессия, значит, нет цели, если у человека нет цели или они неправильно построены, значит, проблема с мировоззрением. Кроме мировоззрения и ценностей, мы в достижении успеха ещё зависим от уровня нашей энергии, праны (жизненных сил), харизмы, ресурсного состояния. Один из важнейших постулатов, о котором говорит восточная психология – карма (судьба, последствия прошлых мыслей и поступков).

У каждого своя психологическая и физическая природа, свой социо и психотип (это тоже следствие кармы) и мы должны знать это и правильно использовать. Сейчас бизнес понимается, как кому-то что-то «втюхнуть». Это неправильное понимание, это уровень примитивных людей.

Одно из главных пониманий ценностей, самый главный шаг – прояснить для себя: правильно

---

**ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА  
ДЕПРЕССИЯ, ЗНАЧИТ,  
НЕТ ЦЕЛИ, ЕСЛИ  
У ЧЕЛОВЕКА НЕТ  
ЦЕЛИ ИЛИ ОНИ  
НЕПРАВИЛЬНО  
ПОСТРОЕНЫ,  
ЗНАЧИТ, ПРОБЛЕМА С  
МИРОВОЗЗРЕНИЕМ.**

---

мы живём, будем ли мы гармонично развиваться? Нужно понять, что мы – душа. Мы – не это тело, не ум, не эго. Когда человек придерживается только материальной концепции, то считает, что жизнь коротка и надо быстрее всё урвать. Но с позиции духовной концепции – всего в этом мире хватит, человек пришёл учиться быть гармоничным, служить другим и самое главное безусловной Любви.

Когда с таким мировоззрением вы приходите в бизнес, то не пойдёте продавать наркотики, водку, пиво, сигареты. Вы понимаете – это травит других. И может быть, вам даже будет вначале тяжело, вы будете продавать сантехнику, яблоки, преподавать или что-то ещё. Вначале доход может быть минимальным или отсутствовать, но тут момент такой, что вы трудитесь от души, в соответствии со своими талантами, на благо всех живых существ и вам приходят деньги. Может, больше, чем положено по судьбе, по карме.

А люди, заикленные на материальном, «впаривают» или занимаются чем-то вредным для общества. К ним приходят проблемы, потому что рано или поздно рухнет психика, человек становится несчастлив или ухудшается судьба у него, у его детей, может закрыться род и т. п.

Но какое-то время может быть больше денег, чем положено по судьбе и может быть какой-то временный престиж.

Поэтому очень важно знать законы природы для того, чтобы, в том числе, заниматься бизнесом.

**А. С.:** *Хорошо, у человека есть конкретное понимание цели, весь процесс выстроен на принесение пользы людям, а результата нет. То есть он не приходит к этому результату. Что тогда?*

**Р. Б.:** Во-первых, может быть неправильно по-



**Рами Блект**

## **КАК ИЗ ЛЮБОГО КРИЗИСА СДЕЛАТЬ БОЛЬШУЮ ПОБЕДУ!**

**Очень полезная и актуальная во все времена книга научит вас всегда быть лидером в жизни, получать энергию, быть на плюсе. Она подскажет, как развить подлинный энтузиазм и в каждой ситуации чувствовать вдохновение. А также вы раскроете секреты управления подсознанием. Какая программа в подсознании, этого вы и добьётесь; то, во что вы верите, и будет происходить в вашей жизни.**

**Будьте победителями в любой ситуации!**

► Мир полон людьми, ожидающими, не появится ли кто-нибудь в их жизни, кто сможет превратить их в то, какими они хотели бы себя видеть. Однако помощи ждать неоткуда — они стоят на автобусной остановке, но по этой улице автобусы не ходят.

► Ваш потрясающий мозг может поднять вас из нищеты до богатства, превратить вас из одиночки во всеобщего любимца, вывести из депрессии, сделав счастливым и радостным, — если вы правильно воспользуетесь им.

### Брайан Трейси

Американский писатель, бизнес-тренер

строена система. У каждого свой путь. Есть тысячи причин для неуспеха: может, не туда пошёл, может, пошёл туда, но не так и т. д.

Может, просто надо подождать. Есть тысячи вариантов.

Во-вторых. Для успешного бизнесмена очень важно быть непривязанным к своему ре-

зультату. И успех выстраивать не только по деньгам. Важно любить то, чем ты занимаешься. Совсем недавно я читал у одного из ведущих бизнес-тренеров мира с подтверждёнными исследованиями, что люди, занимающиеся любимым делом, достигают в пять раз большего и быстрее, чем те, кто своё дело не любит, кто ходит на работу или занимается бизнесом с одной лишь установкой — фу, надо деньги зарабатывать.

**А. С.:** *То есть надо ли сначала находить своё призвание и потом стараться его как-то развивать или можно своим призванием сделать практически всё что угодно. Ну, вляпался ты и занимаешься переработкой мусора. В общем и целом, может быть, такая приятная и правильная цель. Но представить, что школьнику говорят: «Вот ты знаешь, твоё призвание — мусор перерабатывать». Я думаю, вряд ли он обрадуется такой профориентации.*

**Р. Б.:** Почему?

У каждого своё предназначение. Просто нашему Эго требуются какие-то большие воплощения. Но давайте разберём ситуацию. Иногда мы вынуждены работать не там, где наше призвание или где хотим, а просто нет денег, нужно обеспечить хотя бы минимум. Например, я эмигрировал в другую страну, у меня большой ребёнок, мне нечего было кушать. Я просто пошёл туда, где меня взяли учителем психологии, тренером. Мне надо было содержать большого ребёнка. Не

особо был выбор да и время задумываться.

Рассуждая философски — мы иногда вынуждены работать или делать то, что мы не любим.

Но очень важный показатель успешных людей — то, что делается здесь и сейчас, выполнять максимально осознанно и с любовью.

**Важно любить то, что мы делаем здесь и сейчас.**

Мы проходим этот урок и нам даётся следующая более высокая ступенька. Понимаете, как артист в театре. Вначале он приходит как молодой артист. Участвует в массовках. Потом хорошо поуча-



## ВАЖНО ЛЮБИТЬ ТО, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

ствовал, уже переступает выше. И также мы в нашей жизни. Если мы проходим уроки успешно, то нам более высокие даются, в том числе, роли. Поэтому одно из главных правил — любить то, что мы делаем здесь и сейчас. Не надо думать постоянно, призвание — это сейчас или нет...

Если мы находимся в осознанном состоянии, мы делаем всё с любовью. Я был в армии, провёл много времени в монастырях. Вижу, улица грязная, иду и подметаю, чтобы людям и мне было

приятно. Мне, вообще, стало очень даже нравиться просто ходить и собирать мусор на улицах, пляжах и других местах.

Я не знаю, моё призвание или нет, я не беспокоюсь по этому поводу. Вопрос в том, как вы к этому относитесь. Понимаете?

То, что нам нужно делать здесь и сейчас — это и есть наше призвание здесь и сейчас. И если мы делаем это осознано, без-корыстно внутри, с благодарностью, на благо всех живых существ то мы сливаемся с Поток жизни. Этот Высший Дух начинает течь через нас. А если мы при этом повторяем Святые имена Бога, то быстрее духовный рост нам гарантирован, а с ним и большое счастье, и часто успех, как побочный продукт.

**А. С.: Хорошо. Каждому бизнесмену на том или ином этапе приходится вести переговоры, в которых каждый хочет победить. Правильно ли это, с точки зрения духовно развитого человека?**

**Р. Б.:** Дело в том, что если мы живём гармонично, правильно понимаем законы природы, придерживаемся духовной позиции, то рассматриваем свой бизнес, как служение людям.

С. Кови — самый продаваемый сейчас автор бизнес-литературы, пришёл к выводу — если вы хотите долгое время быть успешным в бизнесе, необходимо придерживаться следующего принципа: если вы проводите сделку, но видите, понимаете или знаете, что партнёр проиграет, вам необходимо отказаться от сделки. Потому что в дальнейшем проиграете и вы. Договор подписывается, если только выигрывают обе стороны, либо не вступаете во взаимоотношения вообще. Тут очень интересный момент. Вы можете сказать, что это невозможно.

Я знаю мультимиллионеров, которых вёл как коучер и личный консультант. Они живут этим десятилетия, и благодаря этому принципу они стали мультимиллионерами. Если они приезжают к кому-то, то преподносят подарки именно с открытым сердцем. Видят, что человек обманывает, просто отходят.

В природе всё так устроено — все друг другу служат. Когда мы приходим с такой позицией в бизнес, вдруг всё как-то начинает устраиваться. Понимаете? И вам хватает. Потому что, если у вас карма хорошая, если вам помогают свыше, вы можете просто случайно услышать, позвонить и осуществить сделку. А можете обманывать десятерых человек, заработать миллион, а потом раз в один день банк разорится или ещё что-то.

Законы кармы, то есть законы Природы обмануть нельзя. Говорится — всё, что человек заработал обманом, подлостью, как правило, исчезнет из его жизни в течение десяти лет. По крайней мере, в следующую жизнь точно не возьмёт материальные блага, только последствия своих поступков.

**А. С.: Очень часто бизнесмены говорят, что у них хорошо развита интуиция. А другие не понимают что это такое. Интуиция, что это? Как её развивать? И как отделить игры ума, когда я хочу, и поэтому мне кажется, что это срабатывает моя интуиция?**

**Р. Б.:** Очень хороший вопрос. Спасибо Вам! Гарвардские учёные, ещё наверно лет 10 назад провели исследование: какое главное качество очень успешных в течение долгого времени бизнесменов и топ-менеджеров высокого уровня. Они установили: самые успешные не те, кто закончил Гарвард с отличием, логичен исполнитель и т. д., а

► Главная причина жизненных успехов — способность намечать цели и добиваться их. Именно поэтому люди без цели обречены работать на тех, у кого эти цели есть. Вы работаете для достижения либо собственных, либо чужих целей.

► Главное отличие ведущих от ведомых состоит в том, что лидеры всегда выталкивают себя из зоны комфорта. Им известно, как быстро зона комфорта в любой области становится ловушкой. Им известно, что безмятежность — величайший враг творчества и будущих возможностей.

**Брайан Трейси**

Американский писатель, бизнес-тренер

именно те, у кого развита интуиция.

Менеджеру среднего звена, допустим, начальнику департамента, трудно использовать интуицию — у него регламент, множество согласований и огра-

► Основная цель лидера — оставлять после себя мир лучше, чем он был до тебя.

► Лишь посредственности умирают на пике своих свершений. Подлинные лидеры непрестанно совершенствуются — и поднимают для себя планку всё выше и выше.

► Лидеры достаточно дисциплинированы, чтобы делать то, что считают нужным и правильным, жертвуя тем, что легко и приятно.

► Как правило, люди, искусные в оправданиях и отговорках, не бывают искусны в чём-то ещё.

### Робин Шарма

Канадский писатель индийского происхождения, специалист по мотивации, лидерству и развитию личности

ничений. А вот руководителям выше нужна интуиция.

Оказалось, для развития интуиции и включения творческого начала необходимо вывести людей на природу, отдыхать, успокаивать ум, заниматься йогой и медитацией и быть непривязанным к результату.

Поэтому, какая бы многомиллиардная сделка ни была, нужно внутри принимать и понимать — в итоге всё зависит от Бога. Вы можете произвести высококачественный продукт, разработать эффективную маркетинговую стратегию, но почему-то всё может сорваться. Это и есть влияние Свыше.

И когда вы внутри это допускаете, то становитесь игроком в жизни. Для того чтобы играть в этой жизни, интуитивно чувствовать, нужно внутри быть ни к чему не привязанным и стремиться отдать больше, чем получаешь. Отдать даже не в плане денег, отдать — в плане энергии: заботой, отсутствием претензий и гнева, позитивом и т. д. А если деньги приходят больше, какую-то часть пустить на пожертвование, служение другим. И это очень уменьшает жадность и привязанности, особенно если мы этим не хвастаем и не гордимся.

**А. С.: Благотворительность — что это такое? Нужна ли она? И является ли покупкой некоего будущего блага?**

**Р. Б.:** Вы мудро задаёте вопросы, это очень глубокий на самом деле вопрос. Многие думают, вот я зарабатываю деньги на водке, наркотиках, зато я храм строю, стариков кормлю и мне ничего за это не будет. По законам кармы мы за всё ответим. Я как раз сейчас учил на своём бизнес-тренинге и приводил много примеров, что человек начинает жертвовать и вдруг все деньги уходят. Знаете, забирается ещё

и другое — остаток. В восточной психологии говорится — пожертвования бывают в трёх гунах: страсти, невежестве и благодати. Если пожертвование в страсти или невежестве, то человек разрушается и оно не приносит ему блага. Например, вы идёте по улице, подаёте нищему, а он наркотики купил, или отдаёт тем, кто похищает людей. Ведь 95-99% нищих на улице — это мафия, которая собирает дань, порой ворует людей и заставляет их попрошайничать. И если вы их спонсируете, то вы страдаете.

Если в страсти вы жертвуете ради славы: вот я дам, но повесьте мою табличку, её повесят, то вы ничего хорошего не возьмёте. Наоборот, увеличится Эго и т. п.

Пожертвования в благодати — это самое лучшее. Вы понимаете — лучше распространять знания, мудрость, и голодному человеку не просто дать еды, самое лучшее — научить его, поднять сознание.

Основываясь на личных наблюдениях, я могу вам сказать, что если я работаю с бедными людьми: я читал лекции в домах престарелых и инвалидам, в тюрьмах, консультировал тех, кто не мог оплатить — там один уровень развития сознания. Или я консультировал и проводил тренинги для успешных, богатых людей — у них другой уровень энергетики, другие ценности. Поэтому важно менять свой уровень сознания, свои ценности. Истинная благотворительность — когда мы повышаем сознание других.

И важно понимать, что почти всё, что мы получаем сейчас — это следствие нашей Благотворительности, наших добрых дел в прошлом.

**А. С.: Понятно. Как Вы считаете — женщинам можно вести бизнес?**

**Р. Б.:** А что им порой ещё остаётся? Сейчас мы живём во время

войны. Только война в основном информационная: разрушение психики людей, разрушение духовной сущности людей, разрушение семейных ценностей. Практически все СМИ пропитаны развратом, растлением детей, разрушением семейных ценностей. И поэтому многие женщины вынуждены быть одни, они матери-одиночки, и вынуждены вести бизнес, порой, и в чём-то, кстати, успешней, чем мужчины.

Также есть души, которые специально родились в наше время в женских телах, чтобы получить подобный опыт. В другие времена это было почти невозможно.

**А. С.: То есть противоречий нет?**

**Р. Б.:** Понимаете, есть противоречия, а есть жизнь. Нет чётких законов буквально на все случаи жизни. Нужно учитывать время — место — обстоятельства.

В этой реальности, например, женщина одна, хочет выйти замуж, пытается, но из-за того, что в прошлом она совершила какие-то ошибки, ей сейчас 30 и никого нет. Ей надо как-то зарабатывать, реализовывать творческое начало. Но именно женщинам очень важно найти то дело, которое им нравится.

У мужчин психика создана посылней, они могут, когда надо вагоны разгружать, что-нибудь ещё, чтобы прокормить семью. У женщин не так. У них психика такая, что, если работать вовне, то очень важно найти хороший коллектив, там, где она себя реализует хорошо, проявит творческое начало.

**А. С.: Хорошо. Уж коли мы о дамах заговорили: очень часто Вы в книгах пишете о том, что весь мир наполнен любовью, и любовь нужно направить в эту сторону. Любовь и бизнес — эти понятия как-то сочетаются?**

**Р. Б.:** Напрямую!

**А. С.: Серьёзно?**

**Р. Б.:** Если у вас нет любви, вы не будете успешны в бизнесе.

Вы можете в этом сомневаться, но, обратите внимание, выше я вам привёл научный факт, подтверждающий, что люди, любящие дело, которым они занимаются, в пять раз более успешны тех, кто не любит своё дело. Очень важно любить. И более того, человек, который не может безусловно любить, как правило, жадный, эгоистичный, завистливый и бедный. Чем больше у вас безусловной любви, тем вам легче двигать большие проекты, потому что меньше привязанностей, страхов и зависимостей к этому миру.

Есть люди жадные, они предали душу, скажем так, живут ради денег, бизнеса, забросили свою семью. Какое-то время деньги могут к ним идти, но на тонком плане идёт отток, а через какое-то время и на грубом, они потеряют в отношениях с близкими, здоровье или просто умрут неожиданно.

А люди полные Любви, создают бизнес-проекты, далее поддерживаются их внуками, правнуками, приносят благо другим. Но для этого нужно уметь в душе безусловно любить. Тогда интуиция будет развита. Потому что эгоистичный и завистливый человек не может быть интуитивным.

ВАЖНО внутренне ЛЮБИТЬ СВОЁ ДЕЛО, КЛИЕНТОВ И ДАЖЕ НАЛОГОВУЮ СЛУЖБУ и через какое-то время вы можете обнаружить, что почему-то проблем становится всё меньше.

**А. С.: У нас ещё очень часто такой термин упоминается, как служение. Само по себе слово служение, не очень понятно, что я должен кому-то служить? Для бизнеса этот термин, вообще,**



---

**ИМЕННО ЖЕНЩИНАМ ОЧЕНЬ ВАЖНО НАЙТИ ТО ДЕЛО, КОТОРОЕ ИМ НРАВИТСЯ. ЖЕНЩИНАМ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ИМ НЕ НРАВИТСЯ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНИ ЗАНИМАЮТСЯ БИЗНЕСОМ.**

---

**применим, что он обозначает и должен ли я делать так, чтобы моему партнёру по сделке было лучше, чем мне?**

**Р. Б.:** Служение — это важнейшее правило. Есть книга «Кармический менеджмент», она набирает сейчас огромную популярность и на Западе. Почему? На Западе популярно то, что работает. Просто красивые теории — они особо не используются. Потому что люди, которые начинают следовать описанным в книге законам, вдруг становятся счастливыми.

Один буддийский монах, который вернувшись в Америку, стал мультимиллионером, дал некоторые правила, как быстро сделать деньги. Одно из правил — ко всем, кто попадает в ваше поле,

относиться с уважением, помогать и служить.

Например, вы не рассматриваете людей, как подчинённых, конкурентов и т. д. Вы их воспринимаете, как учителей, партнёров, как тех, кому вы тоже должны что-то дать. И тогда вы начинаете вкладывать в своих партнёров, в своих подчинённых. Вы относитесь к другим, как к части Бога. Эта философия работает. Один из принципов — если ты хочешь, чтобы у тебя, продался какой-то товар, помоги другим. Для большинства западных бизнесменов выглядит странно: «Как это? Это нелепо!»

Я видел примеры в своей жизни, у тех, кого я консультировал: человек помогает другим, не привязан к результату и вдруг ему приходит в жизнь удача.

Недавно я консультировал бизнесмена с Алтая. Очень богатый человек, у него много земли, каких-то заводов, очень состоятельный человек в регионе. И он очень добрый, отдаёт, служит и заботится о других. Он мне говорит: «У меня были убыточные активы, я совсем не надеялся их продать. Вдруг мне позвонил какой-то человек, они ему очень понадобились и я получил за свои активы в два раза больше, чем мечтал». Так работают законы Вселенной.

Опять же, западные бизнес-психологи и тренеры постоянно изучают успешных людей и причины их успеха. И если мы говорим про законы — одна из важных составляющих успешных людей — удача. Им вдруг повезло. А чтобы нам повезло, мы должны стараться, чтобы другим повезло. Отдавать другим, понимаете?

Мы можем нахапать, воровать, грабить какое-то время, быть низкопадшим чиновником, не думать о людях. И нам кажется — это счастье! Вот

столько-то денег у нас, золотой унитаз и т. п. Но такая позиция ведёт к нашему же разрушению, к разрушению здоровья и в итоге — к несчастной жизни как в этом воплощении, так и в следующем. Удача приходит к тем, кто внутри отдающий, кто в прошлом способствовал удаче других людей.

**А. С.: Для того чтобы подвести некий итог, ответьте, пожалуйста, на такой вопрос — человеку, который ещё ни разу ничем не занимался, предположим, он только окончил учебное заведение и решил стать бизнесменом. Что нужно знать? С чего начинать?**

**Р. Б.:** В первую очередь нужно понять, что есть одно главное качество бизнесмена. Если вы им не обладаете, вам не нужно заниматься бизнесом. Это не умение совершать сделки, не ответы на звонки, умение общаться с людьми, не быстрый просчёт — ничего из этих важнейших для бизнесмена качеств. Но это стрессоустойчивость, умение выдерживать стресс, внутри быть готовым потерять всё в любой момент, но встать и начать вновь.

Кто такие бизнесмены? Они вкладывают деньги и в любой момент могут разориться. Поэтому успех зависит от того, насколько много у человека безусловной Любви. Если этого качества много, вы играете, вы не привязаны ни к чему в

материальном мире — у вас нет стресса.

Есть четыре уровня развития личностного роста в бизнесе.

Первое — плохой исполнитель. Вы ему поручите, он всё загадит, извиняюсь.

Второе — хороший исполнитель. Вы ему дали инструкцию, он всё выполнил, чётко, вы знаете — на него можно положиться.

Третье — уже ведомый лидер. Он может работать на вас, но он ведомый лидер. Вы ему говорите: «Завтра нужно съездить на



**ГЛАВНОЕ КАЧЕСТВО БИЗНЕСМЕНА — СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, УМЕНИЕ ВЫДЕРЖИВАТЬ СТРЕСС, ВНУТРИ БЫТЬ ГОТОВЫМ ПОТЕРЯТЬ ВСЁ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ, НО ВСТАТЬ И НАЧАТЬ ВНОВЬ.**

встречу или через неделю, договориться, подписать все бумаги». Вы ему ничего не объясняете. Он сам договаривается, он заранее дарит этому человеку подарок, узнаёт когда он работает, назначает встречу, сам готовит договор, подписывает и делает больше, чем ему поручили. Но этот человек не может работать с большими деньгами, на высоком уровне, у него небольшой



уровень прохождения стресса.

Четвёртое. Высочайший уровень — это когда человек не привязан к деньгам. Он встаёт утром, подходит к компьютеру, ему говорят: «Всё, ты разорён. У тебя был миллиард, сейчас у тебя минус миллиард». На его работоспособности это не сказывается, как и критика других, сильные удары судьбы и т. д.

У меня есть два друга, которые до 2008 года были почти олигархами. Банки резко требовали от них возврат кредитов. Хотя по договору обязательства возврата наступали через год. В итоге у них забрали все активы. Из многих миллионов долларов

они остались с минусом в десятки миллионов долларов.

Но через несколько лет они вновь поднялись. Не спились, даже, наоборот, стали физически и психически здоровей. Они были не привязаны внутри к своему положению.

Поэтому качества характера и правильное мировоззрение — это то, что определяет наш успех, здоровье и счастье.

И одно из качеств, которое мы должны развивать в себе, особенно мужчины, идущие в бизнес — подлинная духовность. Она заключается в бескорыстном служении, жизни в реальности настоящего момента,

умении внутренне принять любое развитие событий, внешне быть активными, эффективными, энтузиастами, и главное это внутреннее устремлёнными к безусловной Любви.

**А. С.: Спасибо Вам большое! Благодарим за знания, которые Вы несёте.**

**От редакции.**

*Рекомендуем прочитать, изучить и законспектировать книги Рами Блекта «Три энергии» и «10 шагов на пути к счастью, здоровью и успеху», в качестве важных и практичных пособий для бизнесменов любого уровня.*



**Рами Блект**

## **ТРИ ЭНЕРГИИ.**

### **Забытые каноны здоровья и гармонии**

*Книга написана на основе древней мудрости, лучших современных научных разработок и большого жизненного опыта многих людей. Автор адаптировал древнюю восточную науку об энергиях к жизни в современном мире и преподнес ее читателю в ясной, легкой и простой форме. Ценность произведения в том, что читатель соприкасается с живым опытом следования древним принципам Вед и может увидеть в этом мире тонкие законы любви, гармонии и справедливости в действии.*

**Доктор Вадим Тунеев (БВ Госвами),**  
один из лучших в мире знатоков  
древнеиндийской философии и психологии



**Рами Блект**

## **10 ШАГОВ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ, ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ.**

### **Самоучитель совершенной личности**

Универсальная книга для всех, кто хочет изменить свою жизнь в лучшую сторону и самостоятельно управлять своей судьбой. Всего 10 шагов с практическими рекомендациями, проверенные временем и опытом. Все советы просты и доступны. Эти безценные знания лежат в основе самых популярных бизнес-курсов от тренеров с мировым именем. Мастером своей судьбы может стать каждый. Сделайте 10 шагов навстречу к счастью, здоровью и успеху!

*Перечитывать раз в полгода, чтобы не сбиваться с пути! Как к стоматологу на плановый осмотр. ;)*

**Катерина, Россия**

# ЛЖЕПРАВОСЛАВНЫЙ АНТИКУЛЬТОВЫЙ ТЕРРОР

Мерзость пред Господом — уста лживые,

а говорящие истину благоугодны Ему.

Притч. 12: 22

*Написать и опубликовать статью на эту тему, меня побудил личный опыт события, произошедший в моей семье и оскорбление, унижение личного достоинства многих моих уважаемых друзей и учителей: академика Ш. А. Амонашвили, С. Н. Лазарева, А. Свяши и многих других.*

*Более того, я проконсультировал множество людей и просто общался с теми, чья жизнь превратилась в ад из-за клеветы и агрессивных действий ЛПАТ: у кого-то испортились отношения с близкими, разрушился бизнес, кого-то выгнали с работы, довели до депрессии и мыслей о самоубийстве, вынудили покинуть Россию, на кого-то натравили власти и заставили оставить свой дом и всё имущество за 15 минут, при нападении православной группы казаков на кришнаитский храм в Ростове были пострадавшие (у одного человека были серьёзные последствия ЧМТ), кому-то угрожали отбором детей и т. д. и т. п.*

*Причём некоторые из этих «сектантов», вообще, не имеют никакого отношения ни к какой духовной организации: просто ведут здоровый, трезвый образ жизни, занимаются общественной работой, кто-то просто психолог, тренер, а некоторые, вообще, воцерковленные православные и т. д.*

*Провокациями и воплощением всей этой, на мой взгляд, вакханалии уже много лет занимается некий сектовед А. Л. Дворкин и его ученики.*

*Ниже мы рассмотрим подробнее факты из его биографии и цитаты учёных об этом практически в прямом смысле больном на голову «специалисте».*

Дворкин и его команда также не любят тех, кто выступает за трезвость, нравственность и здоровый образ жизни.

Например, православный российский общественный деятель, ученый В. Г. Жданов, посвятивший вместе со многими священниками большую часть своей деятельности на пропаганду трезвого, здорового образа жизни, был объявлен каким-то оккультным сектантом.

Причём грязную и, на мой взгляд, откровенно клеветническую статью про него написал «сам» Дворкин (типичная зомбирующая статья, каких у него много).

Их «просто» назвали сектантами, приписали множество грехов и порой откровенно криминальных действий.

При этом откровенные оскорбления выливаются и на мусульман, и на буддистов, и на индуистов.

А иногда даже сотрудники правоохранительных органов РФ становятся жертвами пропаганды Дворкина. Начинают ему верить и потом попадают в нелепое положение, как, например, в случае с попытками запрета и признания Бхагават-Гиты с комментариями Бхактиведанты Свами (в Индии признан Святым) экстремистским изданием. Как следствие, международный скандал — в Индии тысячные



А. Л. Дворкин

демонстрации сжигали российские флаги.

Российские мусульмане пока проявляют терпение к Дворкину и его команде. Хотя он допускал оскорбительные высказывания в адрес пророка Мухаммеда и, вообще, мусульманства.

Даже цитировать этого человека противно.

Оскорбительная лекция состоялась в САФУ (Северном

Арктическом Федеральном Университете) в Архангельске 5 февраля 2013 года. (В скобках указано, на какой минуте лекции он произносил свои утверждения.)

На ней Дворкин утверждает, что пророк Мухаммед – это смазливый приказчик (31:30), педофил «ей было 7 лет, когда он лёг с ней, ей было 9 лет» (34:40), все Его откровения — это лишь, скорей всего, бесами навеянная чушь (52:10), успех его проповеди состоялся только благодаря тому, что он разрешил грабить (34:09), главные Святыни Ислама, вообще, находятся не там, да и, вообще, какой-то сарай (57:30) и т. д.

Мукаддас-хазрат Бибарсов, сопредседатель Совета муфтиев России 26 апреля 2009 года в городе Балашове высказал

следующее мнение о создании Экспертного совета при Минюсте России: «Это плохая шутка или форменное издевательство над религиозными чувствами и гражданскими правами российских верующих... Его руководителя (Дворкина (от ред.)) и членов не «пинал» в СМИ только ленивый, тем не менее с упорством, достойным лучшего применения, этот сомнительный состав новоиспечённого совета пытаются навязать в цензоры религиозной литературы... Не совсем понятно, кому и зачем понадобилось в столь сложный период для нашего общества расширять ситуацию на конфессиональном поле...»

## МНЕНИЕ ИСКРЕННИХ ПРАВОСЛАВНЫХ О А. ДВОРКИНЕ

Выдержка из статьи «Исцелися сам... Верю!» про- православной газеты «Русский вестник».

Высказывание Патриарха Московского и всея Руси АЛЕКСИЯ II в одном из писем на имя главного редактора газеты. Он отметил, что газета «Русский Вестник» — «одно из немногих российских изданий, которое занимает последовательно православную позицию в отображении и анализе происходящих перемен как в нашей стране, так и в мире в целом».

Газета «Русский Вестник» выходит с 1991 г.

Учредители газеты — Международный Фонд славянской письменности и культуры, Благотворительный фонд поддержки православных программ «Славия», ООО «Гефест».

Главный редактор газеты (с 2014 г.) Платонов Олег Анатольевич, Российский экономист, писатель и демограф, доктор экономических наук.

### НИЖЕ СОКРАЩЁННАЯ СТАТЬЯ «ТОВАРИЩ ДВОРКИН, ВЫ БОЛЬШОЙ УЧЁНЫЙ»

Александр Дворкин родился в Москве. Активно участвовал в движении хиппи. Был выгнан

из столичного пединститута за демонстративное посещение синагоги и открыто исповедуемые им сионистские взгляды. В 1977 г. он решил эмигрировать в Израиль, но в Вене был перенацелен на США.

Неожиданно решил креститься.

Деньги на жизнь он зарабатывал сначала журналистом вашингтонского бюро радио «Голос Америки», а затем редактором отдела новостей мюнхенского бюро радио «Свобода». То есть освоил ремесло спецпропагандиста, не гнушавшегося ради поставленных целей ложью и разного рода подлогами. Вряд ли при этом Дворкин смог остаться вне поля зрения ЦРУ.

Согласитесь, есть нечто общее, что роднит А. Дворкина с чекистом Александром Яковлевым по прозвищу «хромой бес» и чекистом-предателем генералом Олегом Калугиным, также получившими образование в США, в Колумбийском университете.

Тем удивительнее было наблюдать за этапами водворения Дворкина в России, куда он вернулся 31 декабря 1991 года.

В марте 1992 г. его приняли на работу в Отдел по религиоз-

ному образованию и катехизации Московского Патриархата.

Строго говоря, величание Дворкиным себя «профессором» незаконно. Обладатель столь высокого звания, по американским стандартам должен иметь документ установленного образца. Другое дело Московская Патриархия, в которой это высокое звание присваивается не столько за научные или преподавательские заслуги, сколько как награда Патриарха.

Чего стоят знания «американского профессора» (как с придыханием величают его не очень-то далёкие коллеги) становится ясным из факта разрыва бывшим деканом факультета журналистики МГУ имени М. В. Ломоносова Я. Засурским контракта с Дворкиным, пытавшимся преподавать там историю Церкви. В декабре 1997 г. декан заявил, что у «профессора» нет «образовательного уровня, необходимого для ведения преподавательской работы в университете».

Вот оценка его соплеменника, известного либерального журналиста Александра Нежного: **«Во всём, что Дворкин и его единомышленники твердят на всех перекрёстках, нет ни единого слова правды. Он лжёт, напяливая на себя терновый венец политического эмигранта. Он не патер Печерин, не Герцен и не Галич — сказавшись евреем, он убыл из СССР в Израиль. Мне, право же, абсолютно всё равно, какая кровь течёт в его жилах, татарин он, перс или эскимос. Еврей так еврей. Израиль так Израиль. Врать не надо. Он лжёт, объявляя наш Закон «О свободе совести» 1990 г. копией американского, — хотя бы потому, что в США подобного закона попросту нет. Он лжёт, сообщая потрясённому обществу о двухстах пятидесяти тысячах разрушенных сектантами семей. Я позвонил сотруднику Прокуратуры РФ, будто бы располагающему подобными сведениями.**

**Тот отослал меня к профессору Николаю Антоновичу Трофимчуку, заведующему кафедрой религиоведения Академии государственной службы. Профессор ответил, что такой статистики не существует, а Дворкин «выдумывает». [...] Ни единого факта, ни одного уголовного дела — лишь убогий и подлый вымысел».** (Московские Новости. 12.1.1999).

Другой отзыв принадлежит сопредседателю бывшего Всемирного Русского Собора И. Кольченко: **«Будучи преподавателем учебных заведений Русской Православной Церкви, читая лекции будущим православным пастырям, богословам и учёным, А. Л. Дворкин наносит своей деятельностью несомненный ущерб интересам Церкви и православного народа в России, приучая студентов к пренебрежению научными методами работы, поверхностному знакомству с темой религиозного сектантства, не формирует канонический церковный взгляд на этот предмет. Не умея (или не желая) работать в избранной области профессионально, с научной точки зрения, т. е. так, как только того и требует сам предмет исследования — современное религиозное сектантство, А. Л. Дворкин по своим пособиям готовит для Церкви самоуверенных дилетантов, которые не только не сумеют отстаивать интересы Церкви в современном гражданском обществе, но и будут дискредитировать церковную науку перед лицом светских исследователей, а Священноначалие Русской Православной Церкви перед обществом и государством».**

Но подобное «качество», видимо, вполне устраивало его работодателей. В 2005 г. А. Дворкин был награждён орденом Святителя Иннокентия Московского. Как говорится, а Васья слушает да ест.

При этом Дворкин сеет недоверие между православными, прихожанами одного и того же

храма, пусть и имеющими разные взгляды, но ведь на предметы недогматические.

Пусть и не лишение жизни и свободы, а изгнание из храма, монастыря, лишение сана. Однако для истинно православных людей всё это пострашнее того же лишения жизни или свободы.

Те, кто несогласен с позицией этого словно сошедшего со страниц произведения Ф. М. Достоевского «великого инквизитора», суть, по его мнению, сектанты, пусть и считающие сами себя православными христианами.

Так что путь, как говорится, для таких людей один. Жаль только, что перед тем, как выехать для получения своих заслуженных тридцати сребреников, они успевают натворить у нас в стране немало непоправимого. А тем, кто приводит их к власти, поддерживает, уже давно пора зарубить себе на носу: ваши ссылки на «незнание» не принимаются. Мы вас предупреждали!

## ДАЛЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНА ИНФОРМАЦИЯ ИЗ СВОБОДНЫХ ИСТОЧНИКОВ.

Александр Дворкин активно участвовал в раскрутке CAN (Cult Awareness Network). Организация, учреждённая в 1974 году, специализировалась на так называемом «депрограммировании» людей, вовлечённых в непривычные обществу религиозные движения, по просьбе их родственников. В 2000 году американский суд признал CAN и нескольких отдельных агентов организации виновными в конкретных похищениях людей и нападениях, которые суд описал следующим образом: «настолько отвратительные по своему характеру и настолько ошеломляющие по своей степени, что они выходят за все возможные границы приличий, являются зверскими

и совершенно неприемлемыми в цивилизованном обществе». Характерный пример: случай с Джейсоном Скоттом. CAN квалифицировала его небольшую религиозную организацию, как «культ» и решила заняться «спасением» Скотта, начав с его

насилованного похищения. Его держали в заключении пять дней, на протяжении которых разными средствами пытались заставить его отречься от «не той» христианской веры.

Дворкин отрицает причастность к CAN. Однако, в

последнем издании своей книги Дворкин весьма благо-склонно отзываясь о методе депрограммирования, который практиковался в CAN, и даже пытается его оправдывать.

Понятия «тоталитарная секта» нет в юридическом праве ни одной страны мира. Его изобрёл сам Дворкин, сам составил признаки «сект», и на этом основал всю свою бурную «антисектантскую» деятельность.

СМИ и православные деятели любят ссылаться на список «тоталитарных сект», принятый на цер-

ковной конференции 2004 года в Новосибирске, утверждая, что та или иная организация якобы «официально» признана «сектой» на этой конференции. Разумеется, никакого «официального» характера решения церковной конференции (а церковь в России отделена от государства) иметь не могут в принципе. К тому же

совершенно очевидно, что участники конференции физически не могли успеть рассмотреть объективно каждую организацию из этого списка, так как в нём более 400 организаций. То есть кто-то этот список заранее подготовил, и участники конференции приняли его одним махом, не вникая в написанное.

## КРИТИКА ДВОРКИНА УЧЁНЫМИ

► Заведующий сектором философии религии Института философии РАН и кафедрой истории и теории мировой культуры философского факультета МГУ, доктор философских наук Владимир Шохин и религиовед, доктор философских наук Евгений Балагушкин пишут, что **Дворкин «разжигает межконфессиональную вражду» в России.**

► Сопредседатель Всемирного русского народного собора и Всемирного русского конгресса, кандидат исторических наук Игорь Кольченко: **«А. Л. Дворкин по своим побуждениям готовит для Церкви самоуверенных дилетантов».**

► Ведущий научный сотрудник Института русской литературы РАН, доктор филологических наук Александр Панченко, критикуя в 2009 году назначение Александра Дворкина председателем экспертного религиоведческого совета при Министерстве юстиции РФ, на-



А. Панченко

звал Дворкина «одиозным активистом антисектантского движения», которого следует подвергнуть «судебному преследованию за разжигание религиозной розни».

► Доктор философских наук, профессор по кафедре социологии и управления социальными процессами АТиСО Екатерина Элбакян заявила, что «в номенклатуре ВАКовских специальностей» отсутствует специальность Дворкина «сектовед», которая, по её мнению, является «не научным, а антинаучным направлением».

► **Директор Московского бюро по правам человека и член Общественной палаты России Александр Брод оценил книги и статьи Дворкина, как «псев-**

донаучные», написанные для «безосновательной дискредитации и последующего запрета целого ряда религиозных конфессий и движений». Также Брод указал, что тексты и выступления Дворкина носят оскорбительный характер и часто «вызывают возмущение представителей религиозных конфессий, а также экспертов-религиоведов».

донаучные», написанные для «безосновательной дискредитации и последующего запрета целого ряда религиозных конфессий и движений». Также Брод указал, что тексты и выступления Дворкина носят оскорбительный характер и часто «вызывают возмущение представителей религиозных конфессий, а также экспертов-религиоведов».



А. В. Филькина

► Кандидат социологических наук А. В. Филькина указывает на то, что основные концептуальные понятия Дворкина «тоталитарность» и «деструктивность» не используются в научном мире, «поскольку являются скорее ярлыками, несущими негативную коннотативную нагрузку, своеобразным «социальным оружием»».

## КРИТИКА НА МЕЖДУНАРОДНОМ УРОВНЕ

► 1 мая 2009 года Комиссия США по международной религиозной свободе представила президенту Бараку Обаме, конгрессу США и общественности доклад о проблемах обеспечения религиозной свободы в ряде стран мира, в том числе в России. Недовольство Комиссии вызывает новый орган при Министерстве юстиции РФ — Экспертный совет по проведению государственной религиозно-этической экспертизы и фигура председателя Совета А. Л. Дворкина. В докладе отмечены **отсутствие** у Дворкина «академического образования в области религиоведения», хотя Дворкин получил своё

образование в университетах именно этой страны.

► Организаторы слушаний в Европарламенте о свободе религии в России (организаторы — депутат Европарламента от Нидерландов Корнелис де Йонг и глава неправительственной организации «Права человека без границ» бельгиец Вилли Фотре), проходивших в Брюсселе в ноябре 2010 года, не допустили А. Дворкина к участию в слушании. Причиной отказа была негативная характеристика его антисектантской деятельности.

► Джонатан Махони (Jonathan Mahoney) — профессор ка-

федры философии Государственного исследовательского университета Канзаса (США). *«Что касается моего взгляда на роль Александра Дворкина, скажу, это очень проблематичный субъект. Дело в том, что у Дворкина есть связи в государственных и доминирующих религиозных структурах. К примеру, в РПЦ. При этом он позиционирует себя, как член организации FECRIS (Европейская федерация центров по исследованию и информированию о сектантстве) с целью пропаганды борьбы против религиозных меньшинств... По сути, он занимается дезинформацией. И это очень большая проблема».*



Ведущие конференции

Сектоведы, не допущенные на заседание Законодательного собрания Санкт-Петербурга, провели конференцию на Сахалине, где они без всякого стеснения назвали

себя «Ведущими мировыми религиоведами», что, мягко говоря, довольно далеко от действительности, даже применительно к термину «религиовед», не говоря уже про гордые прилагательные «ведущие мировые».

Опять ложь?

Напоминаем, весной 2014 года с именем Александра Дворкина был связан скандал — в публичном доступе оказались его медицинские документы из

психиатрической клиники. Эксперты Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского в результате исследования данных документов, пришли к выводу о непригодности больного к общественной и экспертной работе.

В конце сентября 2014 года прокуратура начала проверку в Православном Свято-Тихоновском Гуманитарном университете на предмет нарушений законодательства об образовании в связи с допуском А. Л. Дворкина к образовательному процессу.

## ВЫВОДЫ

А. Дворкин вернулся в Россию с началом прозападных реформ, и с ходу сделал карьеру в РПЦ. Выставляет себя учёным, хотя не имеет серьёзного образования. Его «научная» деятельность всё время вызывает протесты серьёзных учёных.

Размахивает ярлыком «тоталитарная секта», который придумал сам же. Ни научной, ни юридической силы, выдуманные им термины не имеют.

**Очевидно, что под видом борьбы с «сектами» он ведёт борьбу с теми, кто мешает западной программе унич-**

**тожения России и её населения — с организациями, проповедующими этические законы, духовность, здоровый образ жизни, а также с политической оппозицией.** (От ред. Приведено мнение Sergio W. с сайта newsland.com).

## МОЯ ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ – ПРИМЕР, КАК МОЖНО ОБОЛГАТЬ ЛЮБОГО

Оценивая деятельность Дворкина, юрист, сопредседатель Славянского правового центра Владимир Ряховский, утверждает, что руководимый Дворкиным Центр св. Ирины Лионского «по существу и является крайне деструктивной сектой, которая, основываясь на лжи, пропагандирует вражду к целому ряду официально действующих в нашей стране законопослушных религиозных объединений».

На своём примере я прочувствовал, как это происходит.

**1** Примерно лет 10 назад мне стали приходить странные послания от подписавшихся православными людьми. Вначале обвиняли, что я публикую что-то не соответствующее православному взгляду на историю. (У меня было несколько порталов и на них сотни статей на разные темы, разных авторов). Потом мне написали, что таких, как я нужно уничтожать, как фашистов и гнать с земли русской и т. д.

Особенно всё усилилось, когда мы в журнале начали печатать журналистские расследования об алкоголе, ювенальной юстиции, возможных побочных эффектах от прививок, антикультовых движениях, пропаганде сексуальных извращений, растлении детей в школах и другие актуальные темы для читателей — может, это просто совпадение.

Некий православный поповедник М. Степаненко написал, что так как про меня ничего не говорится в Библии и, вообще, любое учение, кроме православия ошибочно, значит, я сектант. После ему напомнили, что в Библии не то что про него, даже про Святейшего патриарха ничего не говорится и, вообще-то, Россия многонациональная страна, а то, что он пишет — это экстремизм в какой-то степени.

Позже на одном из сайтов «профессора» Дворкина (он утверждает, что это не кличка), появилась статья, использовавшая грязные манипуляционные запугивавшие приёмы и откровенную клевету. Автор Алексей Воан, вначале подписавшийся, как преподаватель православного университета, кандидат наук, но позже поскромнев, просто сотрудник центра Великого мученика Иллариона.

Я не мог поверить, что «профессор» и его ученик доцент, называющие себя православными, могут так нарушать заповедь: **«Не лжесвидетельствуй»**.

По моему убеждению, православные не могут так нарушать заповедь. Я написал им на сайт письмо и был уверен, что они быстро разберутся, принесут извинения и уберут публикацию. Но какой я был наивный.

Адвокаты, к которым я обратился, предоставили множество фактов — якобы работает целая машина лжи и устрашения, меня ещё пока мало облили грязью, кого-то обвинили, куда в более страшных грехах, о ком-то выпустили лживые страшилки по ТВ. Что у этих «учёных» есть доступ в СМИ, у них команда сильных юристов и в Российском суде, куда я со-

бирался обратиться, едва ли их накажут.

Когда я прочитал о себе, то совершенно себя не узнал, имя и даже год рождения перепутали. Причём указывались нерабочие ссылки на якобы мои источники.

В статье в основном приводится откровенно клеветнический материал: будто бы я лечу всех от всего содой, кристаллами, запрещаю ходить к врачам, особенно не полюбил хирургов, создал жёсткую организацию, живу в окружении последователей в деревенском ашраме (в радиусе 50 км знаю только одного человека, который когда-то был у меня на тренинге), вербуют людей ходя по подъездам и распространяя оккультно-мистический журнал.

Называю себя «просветлённый Гуру», он же «вознесённый Мастер» — ныне «израильский психолог» и т. п. Я даже у жены спросил, может, во сне бредил и называл себя просветлённым и вознесённым мастером???

Откуда авторы взяли эти утверждения?

Плюс приписали мне фасадные (прикрывающие) организации, оказывается, у меня есть клуб сыроедов, детский центр и, абзац всего, ещё клуб йоги. На самом деле многое, вообще, не относится ко мне лично. Просто несколько лет назад мы снимали помещения, где на условиях субаренды проходили занятия различных преподавателей.

Но, вообще, да, я за здоровый, трезвый образ жизни и стараюсь помогать тем, кто его культивирует и пропагандирует.

2 Мне «присвоили» характерный нью-эйджевский новояз: изобилие таких понятий как «энергетическая оболочка», «энергетическая поддержка», «корректировка биополя», «всемирная энергия» и др.

Все мои лекции записаны. Книги и журналы разошлись миллионными тиражами, но едва ли вы найдёте хоть одно подобное словосочетание.

С применением специфического сектантского новояза, например, «Экадаши», «Анурадха», «Бхава», «Накшатра», курсы Васту (так на оккультном новоязе обозначается «наука» гармонизации «энергетики» жилых пространств, например, курс «Как улучшить здоровье Вашего дома»).

Хорошо бы сектоведам хоть немного знать лингвистику, тем более что А. Дворкин учился на филологическом факультете, пока его не выгнали.

Эти слова на санскрите, прародители многих языков. Санскрит возник раньше чем языки, на которых была написана первая Библия.

Вы не можете не цитировать и не использовать санскрит, если изучаете древнюю медицину, психологию, лингвистику, астрологию и т. д. Кстати, все эти науки преподаются в университетах Индии и сейчас всё больше в университетах США и Европы.

Одна моя ученица окончила калифорнийский университет, защитила докторскую диссертацию и открыла психотерапевтическую клинику, куда судя по их диагнозам, хорошо бы попасть и пройти лечение лидерам сектоведов, на мой взгляд.

Она училась по учебникам восточной психологии и соот-

ветственно активно использовала санскрит. Как любой современный врач должен знать хотя бы основы латыни, так и любой доктор-натурапат, врач аюрведы должен знать, как минимум основы санскрита — древнейшего языка на земле.

Но у сектоведов дворкинцев — это, видите ли, новояз... Кстати, даже эти слова вы найдёте только в моих специальных учебниках, но не в книгах по саморазвитию.

И, кстати, слово ведать от слова **Веды — знания**. Так что сами сектоведы используют санскрит, простите специфический сектантский новояз, говоря их языком.

3 Далее, как мне показалось, автор писал в обкурённом состоянии, продолжая держать в руке пособие по зомбированию.

#### Цитата.

«Следует выделить характерные черты движения Нью-Эйдж, которые активно пропагандируются в организации:

- Концепция Вечной Вселенной = Бог = Большой Компьютер. [1, 190]
- Необходимость перевоплощений (вера в реинкарнацию, переселение душ). [1, 36]
- Концепция Безличного Бога (идея высшей Силы = Св. Дух = Вселенная = Бог = Творец).
- Всемирный глобальный порядок (Земля = Мать = глобальная деревня).
- Синкретизм (единство всех религий, неважно какая религия, все они ведут к Богу).

• Идея «внутреннего пространства», «внутреннее Я» (наше истинное «Я» — это Любовь). Одна из задач человека — открыть своё «внутреннее пространство» и войти в контакт с собственным «внутренним Я». Выход на «внутреннее Я» приводит человека в разговор со Вселенной». [1, 176]

Какая деревня, какой компьютер, какое внутреннее пространство — где это они нашли в моих книгах или высказываниях?...

Так, и слова Иисуса, и православных святых можно исказить до неузнаваемости. Про переселение души, кстати, говорят все религии, включая раннее христианство.

В статье автор относит меня к движению нью-эйдж, но я никогда не был на каких-либо собраниях и, вообще, мне не особо нравятся, что они пропагандируют, хотя я знаком с этим направлением весьма поверхностно.

Ещё по ходу статьи меня относят к какой-то неоиндуистской секте. Я занимался гималайской йогой и изучал классическую психологию йоги, которые возникли задолго до появления христианства. Неплохо бы авторам вспомнить, что само христианство, особенно раннее — это неоиндуистская секта.

4 «Пропагандируется нью-эйджевская медицина и идея психического исцеления, основной декларированный принцип которых — холизм или целостность». [2, 746]

Тут автор опять, на мой взгляд, демонстрирует невежество. Холизма — целостного подхода к здоровью, в той или иной степени придержи-



ваается вся медицина от Бога: в первую очередь, древняя, натуропаты и всё больше честных современных врачей. Большинство болезней начинаются из-за неправильных мыслей и эмоций. Например, голова может болеть из-за зашлакованности организма, проблем с позвоночником и т. д. и т. п.

*«Следует напомнить, что данная медицина фокусируется на общем ощущении благополучия (гармония физического, духовного, социального и интеллектуального уровней [3, 5], а не на предотвращении или лечении болезни)».*

ВОЗ, как и древнеиндийская медицина, характеризует здоровье, как гармонию на этих уровнях.

И так вся статья пропитана зомбирующим языком и за уши перевёрнутыми фактами.

Например, *«организуются астрологические конференции, фестивали провидцев».*

На протяжении нескольких лет я организовывал фестиваль звёзд психологии и психотерапии, который посещали настоящие мастера и ученые: профессор Ф. Кардел, профессор М. А. Суботялов и другие.

Однажды, да, мы организовали конференцию древнеиндийской медицины и астрологии, на которой основным лектором был профессор Д. Фроули — имеющий несколько диссертаций на тему китайской и древнеиндийской медицины, преподававший в университетах США и Индии, награждённый высшей наградой Индии лично президентом Индии за его книги, которые переведены на 35 языков.

Могли бы уж тогда указать, что в Канаде я приглашался, как лектор на православные фестивали.

**5** *«В своих книгах Рами Блект призывает жертвовать не менее 10% дохода достойным людям на «достойные» проекты, к которым относит себя; по словам гуру, «личный капитал» увеличивается пропорционально сумме пожертвований». [1, 165-166]*

Тут идёт откровенный обман. Меня наверно перепутали со священником — моя семья никогда не жила на жертвования, мы все приучены усердно трудиться (у нас с женой несколько видов бизнеса) и мы решили большую часть дохода отдавать на благотворительные цели.

Кстати, помимо помощи домам престарелых, детским домам, матерям-одиночкам, я помогал и бедным семьям православных священников, и участвовал в сборе средств на реставрацию и восстановление православных храмов. На сайте вы можете найти благодарственные письма, которые легко проверяются. Простите за нескромность.

## РЕЗЮМЕ

Часто используя передёрнутые факты, активно разбавляя зомбирующими, запугивающими словами (типа вербовка, оккультная идеология и т. д.), откровенной клеветой и философскими размышлениями, что отказ от современной

медицины опасен, страшилки про какие-то секты — это язык сектоведов из команды Дворкина.

Причём из моего опыта, они бросают тень на православные университеты и научные звания, которые они дают,

дискредитируют само православие. Я знаю лично многих россиян, которые полностью отвернулись от православия из-за деятельности команды Дворкина и поддержки их некоторыми священниками весьма высокого уровня.

Ещё хочу добавить, общаясь с адвокатом, который защищал верующих от Дворкина и его команды, я узнал, что Дворкин был многократно обличён в откровенной лжи.

Например, практически все устрашающие видеоролики о сектах часто содержат сюжеты о кришнаитах, а статей о

них у Дворкина вы можете найти очень много. И везде они представлены, как криминальная, самая опасная организация.

Так вот у этого юриста есть протокол допроса Дворкина следователем в рамках проверки его утверждений о преступлениях кришнаитов. Он

собственноручно подписал, что не располагает никакой проверенной информацией, о совершении «российскими кришнаитами» криминальных действий. Это зафиксировано в процессуальном документе, который до сих пор никем не оспорен.

И подобных случаев много.

## ЧТО ГОВОРЯТ НАСТОЯЩИЕ ХРИСТИАНСКИЕ ТЕОЛОГИ, РЕЛИГИОВЕДЫ О ЛЖИ

«Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди».

От Иоанна Гл. 14:15

**«Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего».**  
(Исх.20:16)

Следующая заповедь коротко звучит так: **«Не лжесвидетельствуй».**

**Ложное свидетельство** — первый грех, описанный в Библии. Это произошло, когда дьявол, искушая человека, обвинил своим вопросом Бога во лжи — «А подлинно ли сказал Бог?»

Что такое ложь?

**Ложь — это извращение или сокрытие истины.**

Ложь по своей сущности противоположна истине. **Истина исходит от Бога, ложь — от дьявола. Истина созидает, ложь разрушает.**

Истина и ложь — это информация. Бог Словом сотворил всё. Информация заложена во всё, что сотворил Бог. Заложённая информация обладает творящей силой. Например, ген человека несёт в себе подробнейшую информацию о данном конкретном человеке. Эта информация и является творящей силой на клеточном уровне человека. Нарушенная информация, или в контексте сегодняшней темы назовём её ложной, порождает разрушение. Ложная информация (вирус) компьютера выводит его из строя или заставляет некорректно работать. С грехопадением человека, произошло то же самое. Ложная информация дьявола, вживила вирус и принесла сбой в работе человеческого естества. Последствия этого: болезни, склонность к грехам, неверие в Бога и т. п., и как итог, вечная погибель. Всё в

этом мире гибнет от неправильной информации.

Родоначальником лжи является дьявол.

«Когда он говорит ложь, говорит своё, ибо **он лжец и отец лжи**».  
(Иоан. 8: 44)

**«Не говорите лжи друг другу, совлекшись ветхого человека с делами его».**  
(Кол. 3: 9)

«(Итак) **хранитесь от бесполезного ропота, и берегитесь от злоречия языка; ибо и тайное слово не пройдёт даром, а клеветущия уста убивают душу**».  
(Прем. 1: 11).

Ложь и клевета равносильны убийству, ибо можно убить не только физическое тело, но и духовное.

Библия показывает отношение Бога к ложной информации:

**«Мерзость пред Господом — уста лживые, а говорящие истину благоугодны Ему»**  
(Притч. 12: 22)

**«Кто имеет заповеди Мои и соблюдает их, тот любит Меня; а кто любит Меня, тот возлюблен будет Отцем Моим; и Я возлюблю его и явлюсь ему Сам».**

Несколько расширяя здесь круг лиц, которые могут удостоиться, подобно апостолам, Его явлений, Христос говорит, что для того, чтобы быть достойным такого явления, нужно соблюдать заповеди Христа. В таком соблюдении заповедей человек проявляет свою любовь ко Христу, а за эту любовь он будет возлюблен и Отцом, и Христом, который и будет такому человеку являться. «Искренне любящие не могут долго оставаться без свидания» (Архиепископ Иннокентий).

**«Кто любит Мои заповеди и соблюдает их, тот любит Меня, а кто любит Меня, того возлюбит Отец мой, и Я также возлюблю его и откроюсь ему Сам».** «Иуда, не Искариот, говорит Ему: «Господи! Что это Ты хочешь явить Себя нам, а не миру?» Иисус сказал ему в ответ: «Кто любит Меня, тот соблюдёт слово Моё; и Отец Мой возлюбит его, и Мы придём к нему и обитель у него сотворим».  
От Иоанна Гл. 14: 21-23

«Если заповеди Мои соблюдёте, пребудете в любви Моей, как и Я соблюл заповеди Отца Моего и пребываю в Его любви».  
От Иоанна Гл. 15:10

«Ибо это есть любовь к Богу, чтобы соблюдать Его заповеди, а заповеди Его нетяжки. Лучше бы им не познать пути правды, нежели познавши возвратиться назад от преданной ими святой заповеди».

Но с ними случается по верной пословице: *пёс возвращается на свою блевотину, и вымытая свинья идёт валяться в грязи*».  
2-е Послание Петра Гл.2: 21-22

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

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

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

От Матфея Гл. 7: 21,22, 23

**«Блажени изгнаны правды ради, яко тех есть царство небесное»**  
8-я заповедь

# САНСКРИТ - БОЖЕСТВЕННЫЙ ЯЗЫК

Исследователи НАСА объявили санскрит «единственным недвусмысленным разговорным языком планеты», который подходит для работы компьютеров.

В семнадцати странах мира существуют университеты по изучению санскрита для получения технологических знаний. В частности, в Великобритании изучается система защиты, основанная на индийской шри-чакре.

Имеется интересный факт — изучение санскрита улучшает умственную деятельность и память: студенты, освоившие этот язык, начинают лучше понимать математику и другие точные науки и получать по ним повышенные оценки. Школа Джеймса мл. в Лондоне ввела для своих учеников изучение санскрита, как обязательный предмет, после чего её студенты стали учиться лучше. Этому примеру последовали и некоторые школы Ирландии.

Исследования показали: фонетика санскрита обладает связью с энергетическими точками тела, поэтому чтение или произношение санскритских слов стимулирует их, увеличивая энергетику всего организма, посредством чего достигается повышение уровня сопротивляемости болезням, расслабление ума и избавление от стресса. Кроме того, санскрит — единственный язык, который задействует все нервные окончания на языке; при произнесении слов улучшается общее кровоснабжение и, как следствие, функционирование мозга. Это приводит к улучшению здоровья в целом, как сообщает Американский Хинду Университет.

1987 году журнал Forbes назвал санскрит самым удобным языком компьютерного программирования. Это стало сенсацией. Как язык, который называют прародителем всех индоевропейских языков и считают самым древним в мире, может подойти для современных высоких технологий?

Санскрит появился непонятно откуда, он просто свалился с неба и на сегодняшний день санскрит по оценкам специалистов является самым поэтическим языком, при этом он также является подходящим для компьютерщиков, его можно использовать в программировании, при этом приходится удивляться тому, каким образом он организован, там все звуки, собраны в определённую систему, у каждого звука определённый смысл, причём многие древние индийские тексты, особенно Священные Писания, особенно такие, как Веды и другие, они не только читаются, они поются на санскрите.

Пётр Олексенко, индолог

Весь древнеиндийский эпос, написан на санскрите. Как отмечают лингвисты, он является совершенным языком, способным отразить любые даже тончайшие оттенки мыслей. По своим выразительным способностям, санскрит намного превосходит все современные языки. То, что на английском или русском может выражаться несколькими словами, на санскрите может быть сказано одним-единственным словом. Поэтому у переводчиков с санскрита часто возникают трудно-

сти с трактовкой текста на этом языке.

Некоторые оппоненты говорят: «А ты читал произведения в оригинале на санскрите?» Я говорю: «Нет, не читал». Но для чего мне это нужно, потому что, например, я читал Адипарву и Араньякапарву (Лесная) — первую и третью книги Махабхараты в трёх разных переводах. И отличие, например, только такое: навата-кавача: в одном переводе — они одеты в непробиваемый панцирь, а в другом — те, чья броня непробиваема. Вот такое вот отличие, но не существенное, исключительно в нюансах.

Александр Колтыпин,  
кандидат геолого-минералогических наук,  
президент общества по изучению тайн  
и загадок Земли

Но как такой совершенный язык появился на Земле? В поисках ответа исследователи обратились к индийским летописям и нашли легенду, в которой говорится о необычном происхождении санскрита. Согласно древнему тексту просветлённые йоги, которые в тишине внимали своему телу, уловили 50 различных вибраций. И каждая из этих тонких вибраций стала одной из букв санскритского алфавита. Иными словами, санскрит — это выраженные в звуках внутренние энергии. Например, многим известен священный на Востоке звук Ом. С одной стороны, он является мантрой, а с другой, это буква алфавита.

*Материал из открытых источников*

# ЦИФРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ. БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Надо сначала  
провести  
реформу системы  
образования,  
а после этого  
можно проводить  
любые реформы.



## ЦИФРОВКА ОБЩЕСТВА

Цифровая революция XXI века изменила мир и сделала данные о пользователях более ценным активом, чем деньги. Сейчас в России и по всему миру ведётся сбор данных различными правовыми и не только способами.

**От редакции.**  
Мы не проводили серьёзные исследования на эту тему и не можем гарантировать стопроцентную достоверность данного материала. Один из наших друзей-учёных предоставил эту информацию.

Повсеместное использование сетевых технологий, не всегда позволяет понимать, кто находится с другой стороны экрана, транзакции или социальной сети. Уже не в диковину цифровой обман, электронный грабёж, злоупотребления, хищения и т. д.

Например, на Западе существует такое понятие, как кража цифровой идентичности (identity theft). Для этого криминальные структуры различными способами похищают доступ к оцифрованному личному дощу гражданина: к банковским, медицинским, правительственным и другим персональным документам, находящимся в электронном

виде. Воспользовавшись этим доступом, преступники могут совершить преступление, любую финансовую аферу под чужим именем. Цель этой схемы — заставить пострадавшего оплачивать, а финансовую прибыль будут получать мошенники.

Также криминал торгует персональными данными обычных граждан, в том числе и детей. Особенно востребованными, как бы грубо это ни звучало, являются белые дети. Такие дети нужны тем, кто не может иметь своих, кому нужны детские донорские органы, а также, кому требуются жертвы для утех.

**Справка.** В начале XX века белое население планеты составляло 25%, сейчас около 7–8% по весьма приблизительным оценкам. Количество детей в белой семье существенно меньше.

Сформированная цифровая экономика позволяет заменять государственные структуры надгосударственными, что необходимо для контроля финансов, природных ресурсов и человеческого капитала по всему миру. Те, в чьих руках находится печатный станок, устроили современную экономику так, что всё в мире работает на прибыль нескольких десятков ТНК и в том числе цифровые услуги.

Поэтому любая, случившаяся в жизни граждан неприятность, может быть использована, как возможный источник для прибыли/наживы теми, у кого есть доступ к торговле личными данными социально незащищённых групп населения. Государствам всё труднее защищать права своих граждан от наднациональных коммерческих структур в случае, если доступ к персональным данным им был разрешён.

А данные собираются различными агрегаторами путём перевода услуг в электронный вид: школы, поликлиники, банки, социальные карты, интернет-магазины и т. д. и т. п.

Порой пользователи, родители бездумно соглашаются на обработку своих персональных данных и собственных детей, что может привести к плохим последствиям.

Например, школа может быть фактором риска. Подписанное родителями согласие на обработку личных данных, позволяет школе передавать данные ребёнка не только третьим лицам, но и за рубеж. И не в агрегированном виде, как можно подумать, а индивидуально запись каждого ребёнка, со всеми параметрами и конкретными данными.

Родителям трудно представить, что школа может быть шпионом и собирать данные детей не для себя. Часто школьная администрация и учителя могут и не знать, что они назначены шпионами или на них осуществляется административное давление. Вы вправе отказывать школе в согласии на обработку данных ребёнка. Это ваше право защищать своих детей.

**Справка.** Этот процесс описан в Федеральном законе № 152 о персональных данных. Статья 2 закона гласит: «Целью настоящего Федерального закона является обеспечение защиты прав и свобод человека и гражданина при обработке его персональных данных, в том числе защиты прав на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну».

После подписания документов об обработке персональных данных, школа имеет доступ ко всем вашим личным данным и любой оператор, используя СНИЛС, может посмотреть ваш заработок, по ИНН — какие вы платите налоги. Исходя из этого, могут подсчитать достаточно ли вам денег на содержание детей и не является ли ваш ребёнок тем, кого называют «дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации». И в случае запроса на поиск и изъятие ребёнка по заказу, данные именно таких детей будут просматриваться наиболее внимательно на предмет совпадения с параметрами поиска. Дальше сработает тайна усыновления и родители

могут никогда не узнать, что именно произошло с ребёнком.

Также фактором риска могут быть банки. Одна из новых инициатив в РФ — электронная карта учащегося для системы «ПРОХОД и ПИТАНИЕ», с помощью которой осуществляется сбор данных.

Осознанные граждане и родители знают, что любые финансовые инструменты оплат, кредитов, микрофинансирования, сбережения, инвестирования и т. д. — это сфера деятельности не правительственных институтов, а таких, как банки, инвестиционные фонды, хедж фонды и т. п. — это и есть примеры действующих в РФ инструментов наднациональных, глобальных финансовых структур.

А ещё продвигается более продвинутая система — «Ладощка», для оцифровывания у ребёнка рисунка вен ладони, т. е. это уже цифровая биометрия ребёнка. Продвигают эту систему, под предлогом возможности контроля родителями того, что делает малыш вне дома, ведь карточку он может случайно и потерять.

Ещё одним источником важной информации о ребёнке является его здоровье и медицинские показатели. В РФ началось оцифровывание медицинских карт. Дети, проходящие госпитализацию, заносятся в базу данных, все дети-сироты и дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, идут под своими «метками», так же как и дети, оставшиеся без опеки и попечительства. Это ещё один элемент единого электронного досье или штрихкода детей, создаваемого оцифровыванием информации о наших детях.

Ещё есть один важный законопроект РФ о донорстве органов, который будет рассматриваться в Госдуме. Он предполагает, что если ребёнок в коме или у него серьёзная черепно-мозговая травма и он без сознания, то у родителей есть 2 часа, чтобы отказаться от донорства, иначе его органы могут быть изъяты по умолчанию. Более подробно можно прочитать об этом законе здесь: [takiedela.ru/news/2018/09/19/zakon-o-donorstve/](http://takiedela.ru/news/2018/09/19/zakon-o-donorstve/)

**Справка.** Родители вправе знать, что в РФ до 14 лет незаконно требовать СНИЛС на ребёнка. Для этого стоит ознакомиться с Положением Правительства РФ от 15.09.2008 № 687 об особенностях обработки персональных данных, осуществляемой без использования средств автоматизации. Родители имеют право отказывать в цифровизации медицинской карты ребёнка, если им самим нетрудно будет принести мед-карту ребёнка от педиатра, например, к узкому специалисту. Будьте бдительны и это может помочь избежать создания единого цифрового досье — штрихкода на вашего ребёнка.

## ТРАНСГУМАНИЗМ ПЛЮС ЦИФРОВИЗАЦИЯ – ЭТО И ЕСТЬ КОНЕЦ ИСТОРИИ

Подход, когда родители не имеют право решать, что важно и нужно их детям — это часть так называемой идеологии трансгуманизма, присущей глобализации по либеральному типу. С появлением цифровых технологий и социальных сетей контроль за поведением граждан упростился в разы.

Запущенные в РФ процессы западных подходов к цифровизации образования и медицины несут опасность для граждан, которую мало кто осознаёт. Западные подходы в РФ, вместо собственных доморощенных, как делает, например, Китай, необходимы для того чтобы легче было воспользоваться «человеческим капиталом», как прибыльным товаром на глобальных финансовых рынках. Россию и другие страны восточной Европы пытаются быстро оцифровать и опустить до стандартов западного общества, где уже давно существует государственная ювенальная система, работающая на разрушение традиционного общества.

Сейчас в России по аналогии с Западом, создаётся механизм дежурной или профессиональной семьи (foster family), которая должна быть готова принять ребёнка в течение 24 часов. На Западе такие семьи – источник дохода, при минимальной ответственности за дальнейшую жизнь чужого ребёнка.

## ШТРИХКОД ДЛЯ НОМОДИGITAL

Подводя итог всего вышесказанного, понятно, что оцифровывание и сбор данных в единое электронное досье ребёнка, когда у родителей нет туда доступа, даёт возможность использовать эту информацию против родителей. Часто в это же досье добавляют и другие рейтинги, например, психологические тесты ребёнка или результаты тестов на наркотики, причём делают такие тесты не Минздрав РФ, а федеральная служба по обороту наркотиков. В этом случае нет никакой гарантии тайны личной жизни, как должно быть по федеральному закону №152. Куда уйдёт положительный результат теста на использование наркотиков ребёнком никто гарантировать не может. Он может попасть в руки наркоторговцев, которые платят баснословные деньги за такую ценную информацию. Она им

помогает в буквальном смысле слова озолотиться за счёт здоровья этого ребёнка.

### Пошаговая схема нанесения штрихкода:

- 1. Ребёнка пронумеруют через электронную карту.
- 2. Собирают о нём личные данные.
- 3. Делают биометрию ладонки и получают полную информацию не только о цвете глаз, возрасте, месте жительства, но и где работают его родители, когда он приходит в школу и сколько у него занимает дойти из школы домой, что он любит есть и т. д.

При этом сбор биометрических данных является противозаконным, так как, например, федеральный закон РФ №128 — разрешает делать дактилоскопию только правоохранительным органам, судам, Ростгвардии, но не банкам.

Однако если вы согласились, чтобы ребёнок участвовал в школьных пилотных программах и подписали доступ на обработку его персональных данных, то тем самым вы передали доступ к штрихкоду ребёнка наднациональным коммерческим структурам.

Всем, кто хочет предотвратить неприятности, последствия и издержки экономики полных знаний о клиенте, я рекомендую серьёзно и скрупулёзно изучить все аспекты цифровизации общества. Это позволит вам не столько понимать технологии, сколько изучить влияние техновшеств на человеческую жизнь. А также рекомендую изучить все способы избежать оцифровывания личных данных детей.

Создание единого электронного досье — это и есть штрихкод для человека оцифрованного. Это означает, что ребёнок может быть легко выставлен на международный рынок цифровых невольников и там к нему могут дотянуться через органы опеки и попечительства, руки банкиров, международного криминала, наркоторговцев, а также других извращенцев или нечистоплотных госчиновников.

**Ирина Мухина,**  
кандидат физико-математических наук,  
20-летний опыт работы  
в финансовых корпорациях Канады и США,  
мама троих детей, бабушка четырёх внуков,  
основатель инновационного  
образовательного центра iECARUS  
и частной школы ERUDITE,  
организатор ежегодного  
православного фестиваля в Канаде.



# ВЛИЯНИИ МАРСА НА СУДЬБУ И ЗДОРОВЬЕ

Большинство людей недооценивает влияние планет на нашу жизнь, а многие, и вообще, в него не верят — хотя знают и о магнитных бурях, и о днях солнечной активности, когда увеличивается аварийность и усугубляются проблемы с сердцем. А ведь любое наше действие или мысль попадают под влияние одной из планет, уменьшая или увеличивая её благоприятное или негативное воздействие на нас. И планеты, таким образом, могут приносить удачу или страдание в те сферы жизни, за которые ответственны.

Когда мы живём в гармонии с природой и планеты нам помогают, жизнь становится безболезненной, более интересной и удачной, чем когда мы плюём на законы Бога (которые в том числе проявляются и через законы природы — влияние планет) и живём как хотим — ложными убеждениями. Тогда жизнь несёт нам удары судьбы и напол-

няется болезнями, а временные «удачи» и доходы превращаются в итоге в проклятья.

Около 30 лет назад в трактатах по древнеиндийской астрологии я нашёл материалы о влиянии на нас и других основных планет. За многие годы изучения и практического применения этих знаний в ходе консультаций, проведённых с тысячами людей, я могу научно доказать, что эти знания действительно работают.

Они не зависят от веры: я консультировал семьи священников, раввинов и других религиозных и духовных лидеров. Влияние планет — такая же объективная реальность, как Солнце, которое светит всем, независимо от их вероисповедания.

Надеюсь, что вам, как и многим другим людям, эти знания будут интересны и полезны. В этой статье речь пойдёт о более тонком влиянии планет на судьбу и здоровье человека. Поговорим о Марсе!

## Общие сведения о Марсе. Классическое описание

Природа Марса — мужская, огненная, воинственная и сухая. Марс во все времена называли

«богом войны», так как он определяет нашу способность к волевым и силовым действиям, наделяет агрессивностью, смелостью, силой.

Он во многом похож по своим качествам на Солнце. Он также даёт уверенность в себе, силу воли и энергию для достижения своих целей.

Но, в отличие от самосветящегося, самодостаточного Солнца, Марс нуждается в топливе. Очень важно, чтобы топливом для его огня было желание обрести Божественную любовь, стремление помогать другим и защищать слабых, а не желание удовлетворить чувства любыми путями, достичь чего-то за счёт окружающих. Но, к сожалению, особенно в современную эпоху, Марс из-за своей агрессивности порождает конфликты, соперничество, войны,

жестокость, желание достичь своей цели любыми путями.

Солнце и Луна представляют мужское и женское начала в плане отцовства и материнства, а Марс и Венера символизируют мужское и женское начала в плане сексуальных партнёров.

Марс — это также планета исследований, но обычно под этим подразумевается технологический научный прогресс, так как Марс управляет оружием, орудиями труда и машинами. А современная культура ставит своей главной целью достижение материального процветания с помощью технологических достижений, что даёт стремление решать всё силой и создавать всё более мощные виды вооружений. Цивилизация становится всё более жёсткой, воинственной, а в людях остаётся все меньше любви.

Если человек серьёзно занимается духовной практикой, то Марс даёт ему способность быть дисциплинированным, аскетичным, помогает развить исследовательский талант, практичность, способность быть хорошим руководителем.

## Марс и здоровье

**В нашем теле Марс управляет:** половыми органами, кровью, мускулами, лицом, левым

ухом, чувством вкуса, костным мозгом.

**Болезни, которые даёт ослабленный или поражённый Марс:** лихорадка, эпилепсия, геморрой (особенно если он связан с Раху), опухоли, высокое кровяное давление, фурункулёз, болезни лёгких и горла, деформации тела, травмы в результате насилия, пожаров и войны. Марс в ослабленном положении служит причиной ожогов, порезов, ушибов. Также Марс отвечает за сексуальную потенцию у мужчин, поэтому проблемы с восприятием энергии Марса могут создать проблемы в этой сфере — мужчина может страдать от недостатка сексуальной энергии, а женщине может причинять страдания слабохарактерный супруг или партнёр в любовных отношениях.

**На физическом уровне типичными признаками слабости Марса являются:** слабость иммунной системы, плохой аппетит и проблемы с усвоением пищи, пониженный вес тела, слабость мышц печени и тонкой кишки. Характерны также склонность к кровотечениям или травмам, медленное заживание ран и язв, не исключена анемия.

**На психологическом уровне главными признаками слабого Марса являются:** недостаток энергии и мотивации, неспособность к последовательной и упорной работе. Такому человеку трудно отстаивать свою позицию и защищать свои права. Он боязлив и склонён подчиняться чужой воле, либо, наоборот, чересчур

безрассуден и опрометчив и стремится жёстко подчинить себе окружающих. Также он не умеет адекватно выражать свой гнев или недовольство, не способен понять, что им манипулируют. Он чрезмерно пассивен и управляем и легко может стать жертвой жестокого обращения и физического насилия, либо сам может, не задумываясь, применить элементы физического насилия.

Эзотерическое же понимание психологического значения Марса заключается в том, что **Марс символизирует потребность энергии в самотрансформации.**

**ВСЯКАЯ ЭНЕРГИЯ СТРЕМИТСЯ РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ. ВСЯКОМУ ЖИВОМУ СУЩЕСТВУ НЕОБХОДИМЫ ЦЕЛЬ И НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ.**

**Задача Марса** заключается в том, чтобы **направить энергию к истинной трансформации, очищению нашего сознания, достижению полной гармонии.** С философской точки зрения, не имеет особого смысла тратить свою энергию на преходящие цели, но именно этим мы занимаемся, преследуя внешние цели, стремясь только к удовлетворению чувств, богатству и высокому положению в обществе. Реальное же преобразование зависит от способности увлечь наше сознание в Царство Духа и Безусловной Любви, а не от достижения какой-то временной и ограниченной цели.



# «ВОЖДЕЛЕНИЕ, ГНЕВ, ЖАДНОСТЬ – ТРИ ОСНОВНЫХ ПОРОКА, ВЕДУЩИЕ В АД»

БХАГАВАД-ГИТА

## РЕЗЮМЕ

▶▶ Влияние **Марса в невежестве** характеризуется следующими качествами характера и моделями поведения: большая агрессивность по отношению ко всем, сексуальное насилие, извращения, садизм, садомазохизм, безжалостность, жестокость, маниакальность. Речь наполнена гневом, грубостью и нецензурной бранью. Лень. Трусость. Неблагодарность. В еде предпочтение мяса, употребление алкоголя в любых количествах.

▶▶ **Марс в страсти:** большая физическая активность, сильное сексуальное желание (особенно при взаимодействии с Венерой), сексуальная распущенность, большая физическая сила, привязанность к различным соревнованиям, турнирам, азартным играм. Пошлый юмор, жёсткость в характере. Предпочтение мясной пищи и алкоголя, включая пиво.

▶▶ **Марс в благости:** без-страшие, большая сила воли, энтузиазм, практичность, решительность, щедрость, неуклонное следование и преданность высшей цели, серьёзное отношение к сексуальной энергии, способность её накапливать, долгое время обходиться без секса. Сильное, чёткое логическое мышление. Умение практически воплощать почти любые, даже довольно революционные идеи. Желание и способность защищать слабых.

## Как усилить благоприятное влияние марса

можно просто усиливать, совершая для этого определённые действия (например, в книге описаны методы усиления Луны, дающие избавление от некоторых болезней, ментальное и эмоциональное спокойствие, благоприятные изменения в судьбе), но с Марсом всё не так однозначно.

Да, действительно, людям с ослабленным Марсом, у которых имеются вышеописанные проблемы, нужно усиливать Марс, но тут очень важно не перестараться, так как сильный Марс может создать ещё большие проблемы, если человек недостаточно развит духовно. Например, кто-то приходит в школу единоборств, попадает в суровый мужской коллектив, и там его сразу учат сильному удару, укрепляют мышцы, говорят, что в бою по-

Сразу хочется отметить, что **Марс несколько отличается от других планет в этом отношении.** Многие другие планеты

беждает сильнейший. Проходит несколько лет – и он превращается в сильного, жестокого человека, привыкшего всё решать силой, что даёт большую сознательную и подсознательную агрессию. А **любая агрессия во Вселенной сурово наказывается: ухудшается здоровье и судьба и резко укорачивается продолжительность жизни.**

По статистике, **одно из качеств, обязательно присутствующее у всех долгожителей, – это большая доброжелательность...** В восточных монастырях, где изучают различные виды единоборств, говорят, что применять силу можно только для защиты, и в первые годы человека учат определённому философскому подходу к жизни, внутреннему спокойствию в любых ситуациях и, самое главное, любви и непривязанности. Такой высокий духовный уровень позволяет использовать энергию Марса в полном объёме, без каких-либо «побочных эффектов», а простое усиление Марса (без развития внутреннего добродушия и альтруизма) может быть очень опасно.

►► **Энергию Марса усиливают физические упражнения, занятие различного рода единоборствами, проявление большой физической активности, укрепление организма, развитие физической силы.**

►► **В психологическом плане нужно стараться быть напористым, смелым, активным и энергичным.**

►► **Необходима дисциплина на всех уровнях: физическом, эмоциональном и духовном. Только эта дисциплина должна быть разумной и гибкой, а не жестокой.**

Из трав и специй для усиления Марса подходит большая часть пряностей Солнца — корица, шафран, куркума, красный и чёрный перец. Но в данном случае их можно сочетать с такими тонизирующими средствами, как женьшень и астрагал. Если Марс очень силён, то его необходимо «охлаждать» горькими травами: алоэ, горечавкой, рудбекией.

**Цвета, усиливающие энергию Марса** — красный, и вообще, все «огненные» цвета. Многим людям марсианского типа нравится цвет хаки. Но следует учитывать, что даже тем людям, которым показано ношение «марсианских цветов» (а таких около 20%), не рекомендуется их носить постоянно, так как это слишком усиливает Марс. Кстати, по статистике, «лихачи» предпочитают машины красного цвета.

Подводя итог, хотелось бы добавить, что следует помнить: Марс — самая неблагоприятная планета, большой вредитель. Эти «тителы» Марс получил за

## Всего есть четыре уровня развития по Марсу

лирует лишь грубые виды энергии, практически не способен управлять ею, является её марионеткой. На этом уровне человек напоминает выросшего, но не повзрослевшего ребёнка, им можно управлять лишь с помощью грубых окриков и угроз. На этом уровне самовыражение идёт только через прямое действие, усилие. Удовлетворение доставляет физический труд, не требующий тонкой координации движений, элементарная драка или силовые соревнования.

**2 Человек отвечает агрессией на агрессию.** На этом уровне он уже может

**1 На добро человек отвечает агрессией и неблагодарностью,** воспринимает и транс-

то, что управляет агрессией и гневом. Как давно было замечено, *«пять минут гнева могут разрушить десять лет дружбы»*, так же как пожар за несколько минут может превратить в пепел большой дом, который строился несколько лет.

Гнев и агрессия — главные препятствия в духовной жизни. *«Вождление, гнев, жадность — три основных порока, ведущие в ад»*, — говорится в Бхагавад-Гите.

Но простое волевое сдерживание гнева также к

**ЛЮБАЯ АГРЕССИЯ ВО ВСЕЛЕННОЙ СУРОВО НАКАЗЫВАЕТСЯ: УХУДШАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ И СУДЬБА И РЕЗКО УКОРАЧИВАЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.**

добру не приводит, так как в таком случае агрессия «загоняется» вовнутрь, в подсознание, а внутри у нас всегда должны быть спокойствие, любовь и всепримятие. Поэтому «выпустить пар» иногда бывает весьма полезно. Для Марса в невежестве и страсти можно побить подушку, например. Если Марс на более высоком уровне, то одним из лучших упражнений является йоговская поза льва. Или очень активная физическая работа с нагрузкой или занятия спортом.

**Тем же, кому по роду деятельности необходимо иногда проявлять жёсткость, строгость и агрессию (менеджеры, воспитатели, работники силовых структур), должны учиться использовать их, но не попадать под их влияние.**

частично управлять своими эмоциями. Теперь он реагирует не только на сильное прямое воздействие, но и на скрытую враждебность. Для этого уровня характерно ощущение, что единственным надёжным средством управления любой ситуацией является прямая власть, обеспеченная силовым контролем. В любви основным положительным чувством является власть над любимым человеком или, наоборот, полное подчинение ему.

**3 На этом уровне человек может подавлять сильные приступы гнева и агрессии своей волей.** Но, в конечном счёте, это ведёт к неврозам, чувству неудовлетворённости, и формируется представление, что себя и мир можно изменить лишь на короткое время. На этом уровне человек может на агрессию реагировать миротворчески, делать друзей из врагов.

**4 На агрессию человек отвечает любовью и добром**, точнее даже он их просто излучает без всякого напряжения, от него не исходит никакой агрессии, раздражения и гнева, потому что на этом уровне Марс уже не излучает никакой агрессии. Если такой человек встречается с попыткой жёсткого энергетического воздействия, он становится для него прозрачным (например, отвечает очень спокойно и вежливо), и агрессор тут же лишается своей энергии – он ощущает непривычное чувство уважения, проблеск совести и желание попросить прощения. Как правило, такой человек даже не притягивает в свою жизнь агрессивных людей или обстоятельства.

**Таким образом, каждый должен стремиться очищать своё сознание, учиться всегда сохранять внутри добродушие и любовь, а на внешнем уров-**

**не прилагать все усилия для того, чтобы изменить положение (если ситуация того требует), помня что лень – мать всех пороков.**

Современные индийские астрологи для гармонизации Марса советуют:

▶▶ по утрам воспевать Хануман-Чалису (Ведическая молитва-мантра);

▶▶ ценить и хорошо относиться к тем, кто нам служит. В современном понимании это не только прислуга, работающая в нашем доме, но и работники сферы услуг.

Мантра Марсу обладает очень сильным защитным эффектом:

***Ом Намо Бхагавате Нарасимхадэвая***

## СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ

Если Марс в падении у женщины, то для неё это может быть даже неплохо, женщинам далеко не всегда нужен сильный Марс, особенно, если сильное Солнце.

▶ Я консультировал женщину, у которой очень сильны Солнце и Венера. Она красивая, харизматичная, с успехом проводит семинары и занятия. Но у неё слабый Марс под аспектом Юпитера в падении, что даёт характеру внутреннюю жёсткость.

Она проводила какое-то мероприятие, и одна из присутствующих на нем дам начала танцевать с её мужем, кокетничать с ним. Эта женщина вывела её и избила. Вот яркий пример влияния слабого Марса, который вызывает раздражительность, неприятие, применение физической силы «не по делу» (практически любое насилие со стороны женщины очень ухудшает Марс, особенно когда женщина бьёт кого-либо), страх перед сильным партнёром и пренебрежение слабыми.

Хотя внешне она выглядела очень доброй, я был поражён её жёстким оценкам людей. Небольшое количество людей она боготворила, остальных же презирала, осуждала и осмеивала (но тут уже добавляется влияние Юпитера в падении).

Я давал ей советы по поводу того, как усилить и гармонизировать Марс на всех уровнях. Обычно у людей с таким Марсом слабый мышечный тонус,

фигуры таких людей довольно рано начинают «оплывать», терять форму. Подобное происходило и с этой женщиной, несмотря на то что она очень следила за собой. Поэтому я посоветовал ей, помимо всего прочего, заниматься физическими упражнениями: если Йога, то Йога силовая, также можно делать отжимания. Но людям со слабым Марсом, как правило, лень нагружать себя физически.

▶ Однажды я в Москве консультировал двенадцатилетнюю девочку с очень сильным Марсом. Точнее, я разговаривал с её матерью, сама дочь на консультации отсутствовала, так как она учится в школе в Лондоне.

Я сказал матери: «Ваша дочь должна стать главой какой-нибудь международной корпорации». Мать ответила: «Да, она с детства всеми управляет». У неё мощнейший Марс, в экзальтации в доме личности, дом личности очень силен, под хорошими аспектами. Но Марс, хоть это и зловердная планета, ей в жизни помогает.

Мы позвонили ей. Она уверенным тоном сказала, что она «очень скромная», но при этом она управленец, староста школы и весьма успешно занимается спортом. Я рекомендовал ей сохранять женские качества, но также продолжать заниматься спортом и управлением, в котором она преуспевает уже с детских лет.

## ИЗ УЧЕБНОГО КУРСА

- ▶ День Марса — **вторник**.
- ▶ Марс управляет **земельной собственностью, амбициями, братьями и сёстрами, сексуальной потенцией у мужчин**.
- ▶ Марс — это **защитник жены и земельной собственности**.
- ▶ Марс — это **небесный «главнокомандующий»**. Марс персонифицирован как сильная мужская личность в воинском облачении, восседающая на баране (животном, известном своей воинственной натурой).
- ▶ Сильный Марс даёт **высокий рост, атлетическое сложение, воинственность, независимость, способность к героическим поступкам, острый ум, ментальную активность, способность к практическому воплощению идей**.
- ▶ Для мужчин очень важно развитие марсианских и солнечных качеств — это, прежде всего, **целеустремлённость, безстрашие и щедрость**.
- ▶ Южное направление. Чем южнее, тем сильнее у народа влияние Марса. В южной части дома хорошо разместить **кухню или камин**.
- ▶ Слабый Марс — **сексуальная распущенность, грубость, склонность к наркомании, алкоголизму, безрассудство**.
- ▶ Профессии: **военные, полицейские, строители, механики, дизайнеры, повара**.
- ▶ У хорошего повара всегда сильный Марс.
- ▶ Цвет — **алый, красный**. Это цвета агрессии и активности. Цвет **хаки**.
- ▶ Камни — **красный коралл**, все виды красных камней.
- ▶ Металл — **железо**.
- ▶ Знаки — **Овен, Скорпион**.
- ▶ Природа **мужская, сухая, огненная**. Физические упражнения, особенно, **боевые искусства и силовые, усиливают волевую сенсорику**, что, в свою очередь, очень усиливает Марс.
- ▶ Марс даёт **очень хорошие результаты** также в **3-м, 6-м и 11-м домах**. Это дома упаचाи (роста). Иметь

зловредную планету в этих домах — благословение с прошлых жизней.

- ▶ Наилучший дом для Марса — **10-й (зенит)**.
- ▶ **Экзальтирует в Козероге, падает в Раке**.
- ▶ **Все виды агрессии, насилия и гнева закрывают энергию Марса**. Но если насилие не применяется (теми, кто обязан защищать) против агрессора, террориста — благоприятное влияние Марса прекращается.
- ▶ **На руке Марс находится сверху на ребре ладони**. Если ребро ладони ровное с изгибом, похожее на натянутый лук (оружие), — это означает, что Марс сильный. На холме Марса могут присутствовать или брать начало линии, называемые линиями Марса. Их может быть несколько, или они могут отсутствовать вообще.
- ▶ **Марс отвечает за 3-ю чакру — манипуру-чакра** — (энергетический центр воли), которая находится чуть ниже солнечного сплетения.
- ▶ **Число Марса — 9**.
- ▶ Все, кто родился 9-го, 18-го, 27-го числа любого месяца, находятся под влиянием Марса, и им очень важно жить в гармонии с его энергиями.
- ▶ **Число 9 связано с изначальным звуком, мантрой АУМ**. Всё творение является эзотерическим слиянием двух энергий, графически изображаемых как треугольник, направленный вершиной вверх, и треугольник, направленный вершиной вниз.
- ▶ Эта вибрация является основной по отношению ко всем звукам и проявленным вибрациям Вселенной. «Девятка» играет огромную роль в индивидуальном мистическом опыте. Мощное и регенеративное число 9, получаемое троекратным повторением триады, вносит в жизнь человека разрушение, знаменуя собой возобновление вечности бытия.

*Отрывок из книги Рами Блекта «О влиянии планет на судьбу и здоровье человека, или как договориться со Вселенной».*



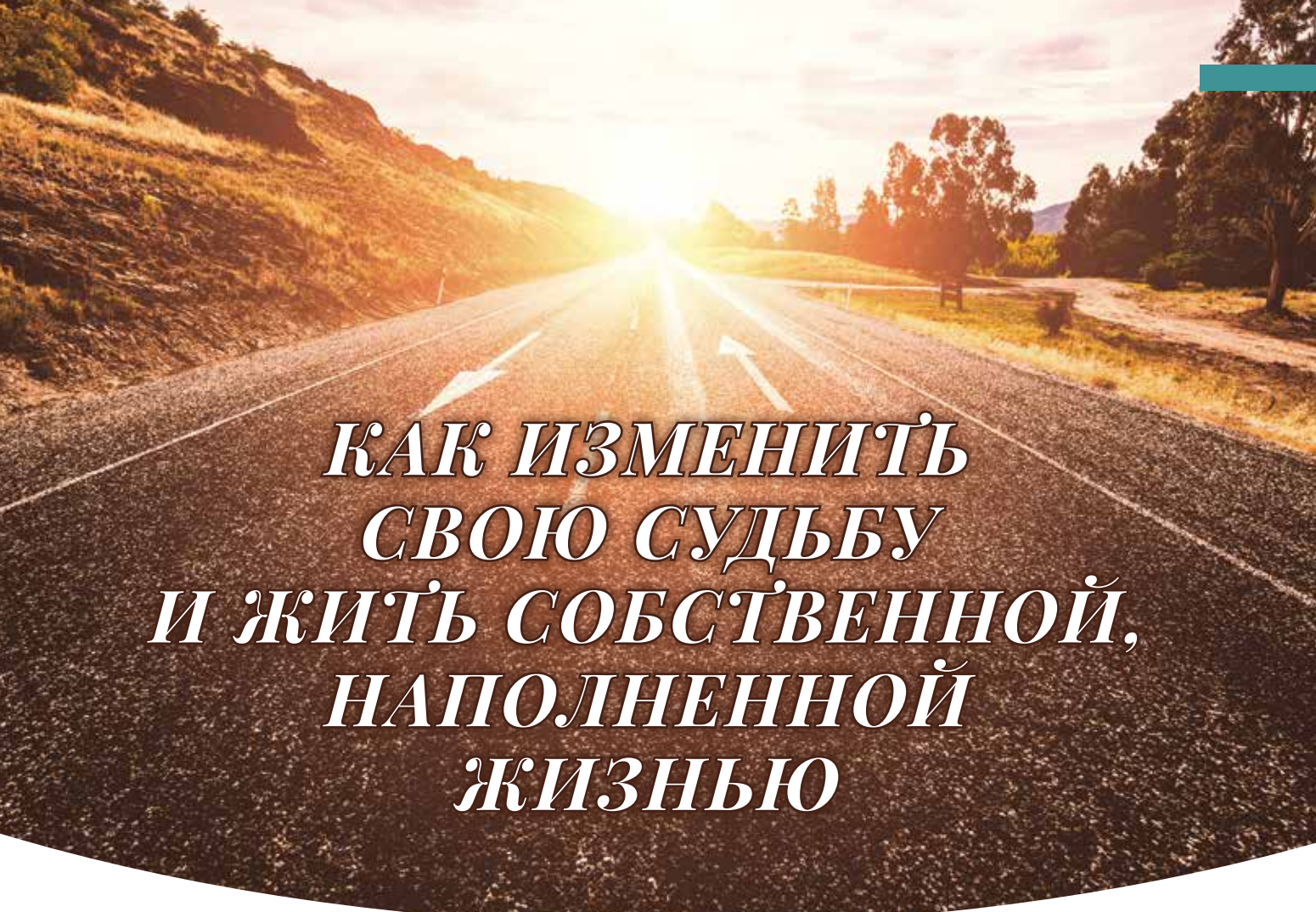
**Рами Блект**

### О ВЛИЯНИИ ПЛАНЕТ НА СУДЬБУ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Большинство людей недооценивает влияние планет на нашу жизнь. Любые наши мысли и действия попадают под благоприятное или неблагоприятное воздействие девяти планет. Каждая из них может приносить удачу или наоборот страдания в сферы жизни, за которые она ответственна. Чтобы стать здоровым, счастливым и успешным во всём, важно обладать знаниями о планетах, чтобы увеличивать их положительное влияние и нейтрализовать негативное.

*Дорогой Доктор Рами Блект! Я очень дорожу воспоминаниями о нашей встрече в Москве. Я очень благодарен Господу, познакомившему меня с настоящим бриллиантом России и всего русскоговорящего мира. Признаюсь, я до сих пор не встречал ни одного русскоговорящего человека с такой верой и таким глубоким пониманием и осмыслением ведических знаний, будь то их Астрологический или Духовный аспект. Я еще раз благодарю вас за нашу встречу!*

Доктор Равишанкар Полисетти



# **КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СУДЬБУ И ЖИТЬ СОБСТВЕННОЙ, НАПОЛНЕННОЙ ЖИЗНЬЮ**

*В этом мире достичь чего-либо можно только собственными усилиями, и когда что-то не удаётся, искать причины надо в недостаточных усилиях. Это очевидно, и то, что называется судьбой, есть выдумка и никакой судьбы нет.*

*Йога-Васиштха*

---

Уже более 20 лет я помогаю людям изменить свою судьбу.

И я заметил, что часто встречаются два типа людей: одни уверены — всё фатально, всё предопределено, другие говорят — судьбы нет.

Первые могут найти поддержку у современных брахманов индусов. Но их позицию можно объяснить тем, что они очень бы хотели сохранить кастовую систему, которая в её ужасном виде очень многим удобна. Раз родился в семье слуг — будешь у нас слугой (упрощённая трактовка).

Вторая группа — в основном полные атеисты. Но судьба есть и это очевидно для меня, как человека, проконсультировавшего тысячи людей.

И в общем, то, что есть такие люди, как Ванга, Э. Кейси, Нострадамус, которые со своими, пусть и размытыми и не всегда точно исполняющимися пророчествами, доказывают наличие хода судьбы с определёнными вехами как у общества, так и отдельного человека.

Описание судьбы наиболее чётко из всех духовных школ даётся в ведической литературе.

**Там говорится, что судьба зависит от:**

1. наших прошлых поступков, в том числе, из прошлых жизней;
2. воспитания (сюда входит и уровень сознания родителей до зачатия, во время зачатия и, особенно, во время беременности, в первые годы жизни и далее);
3. от общения (включая книги, интернет, телевидение и т. д.).

Всё это формирует наше мировоззрение, ментальные штампы, от которых зависит наш характер и судьба.

Также на ступенях «Настоящей психологии» мы теоретически разбираем 5 составляющих судьбы (кармы). И то, что человек с сильным разумом и, следовательно, сильной волей может сам изменить свою судьбу, легко проверяется на практике.

Чем менее человек эгоистичен, ментален, подвержен эмоциям и т. д., тем легче у него это получается и, таким образом, чем более человек эгоистичен, ментален, завистлив, жаден, обидчив, ленив и т. д., тем ему сложнее изменить свою судьбу.

На моих консультациях или тренингах многие спрашивают: «А это случится в моей жизни?»

На что я отвечаю: «ни я, никто либо другой не может на 100% ответить точно в малейших деталях».

Люди в невежестве и страсти, как правило, только мечтают и мало что делают для изменения судьбы, либо ходят по чёрным магазинам, гадалкам и за деньги пытаются приворожить, снять-послать порчу и т. п. Но в итоге это только ухудшает судьбу.

Люди в благости действуют с энтузиазмом, решительно, на благо всех живых существ, у них есть чёткие правильные цели, они не привязываются к плодам своего труда и т. д. Они понимают: всё, что способствует увеличению любви к Богу, в этом мире является благоприятным, а всё, что не способствует — неблагоприятно.

Я сейчас перечитываю Йога Васиштху, бриллиант ведической мудрости. Этот текст был записан многие тысячелетия назад, там просветлённый Васиштха учит воплощение Бога — Раму, который играет роль ученика и, ради блага всех живых существ, задаёт вопросы.

Очень рекомендую вам прочитать эту небольшую главу о том, как мы можем изменить свою судьбу.

*С любовью, Рами Блект*

Васиштха продолжил:

О Рама, также как вода остаётся водой, есть ли на её поверхности волны или нет, так и каков бы ни был внешний вид освобождённых мудрецов, их мудрость остаётся неизменной. Разница есть только в глазах неразумного зрителя.

Поэтому слушай, О Рама, что я собираюсь тебе сказать, эти инструкции наверняка развеют темноту непонимания.

В этом мире достичь чего-либо можно только собственными усилиями, и когда что-то не удаётся, искать причины надо в недостаточных усилиях. Это очевидно, и то, что называется судьбой, есть выдумка и никакой судьбы нет.

Собственные усилия, Рама, — это те умственные, словесные и физические действия, которые делаются в соответствии с инструкциями мудрого человека, хорошо знающего писания. Только благодаря таким усилиям, Индра стал королём рая, а Брахма стал создателем, и все остальные полубоги оказались на своих местах.

**Усилия могут быть двух категорий** — усилия прошлых рождений и усилия этого рождения. Последние могут победить первые.

Судьба — это не что иное, как усилия прошлых рождений. Между этими категориями — постоянный конфликт в этом воплощении, и побеждают более сильные.

Усилия, не соответствующие писаниям, мотивируются непониманием. Когда нет результатов усилий, надо внимательно просмотреть свои действия на предмет того, что исходит из непонимания, и по нахождению таковых, беспощадно их искоренить. Нет силы большей, чем правильные действия в настоящем. Поэтому надо, стиснув зубы, прилагать усилия победить зло добром, и судьбу — усилиями в настоящем.

Ленивый человек хуже осла. Никогда нельзя поддаваться лени, надо стремиться к освобождению, видя, как жизнь уходит с каждым мгновением. Не надо купаться в чувственных наслаждениях, как червь в навозе.

*Тот, кто говорит, что «такова моя судьба, я не могу ей противиться» — безмозгл и его покидает удача.*

Собственными усилиями добудь мудрость и потом пойми её, собственные усилия оканчиваются пониманием сути.

Если бы не было на земле этого ужасного источника зла под названием лень, остался бы кто безграмотным и бедным? Из-за лени люди на земле ведут животную жизнь, полную страданий и несчастий.

Валмики закончил.

Тут наступило время для вечерних молитв и собрание разошлось до конца дня.

Васиштва начал второй день рассуждений:

Каковы усилия, таковы и результаты, О Рама, — таков смысл личных усилий, и ещё это называют судьбой. Когда случается несчастье, люди восклицают: «Увы, какая трагедия!» или «Увы, такова моя судьба», и то, и другое значит по сути одно и то же. То, что называется судьбой или божьей волей, — просто результат прошлых действий, личных усилий в прошлом. Настоящее бесконечно более могущественно, чем прошлое. Только полные глупцы удовлетворены результатами своих прошлых усилий, которые они называют божьей волей, и не прилагают никаких усилий в настоящем.

Если ты видишь, что твои усилия в настоящем иногда не приносят результатов (судьба или божья воля), ты должен понять, что твои усилия сейчас просто слабы и недостаточны. Слабый и неумный человек видит руку провидения в том, что ему встречается сильный и могучий враг, и уступает ему.

Иногда случается, что без больших усилий кому-то что-то удаётся, например, когда выбирают (в соответствии с древней традицией) на пост правителя страны вместо умершего короля бродягу; несомненно, это неслучайно, а результат личных усилий бродяги в прошлых жизнях.

Иногда случается, что град побивает урожай крестьянина, — несомненно, сила града была больше, чем усилия крестьянина и крестьянин теперь должен больше стараться. Он не должен печалиться о неизбежном. Если бы печаль в этом случае была оправдана, мы должны были бы рыдать целыми днями о неизбежности смерти. Мудрый, конечно, должен различать, что возможно достичь личными усилиями и что невозможно. Однако было бы глупостью относить это к чему-то внешнему и говорить, что «Бог посылает меня в рай или ад» или «судьба (или что-то независимое от меня) заставляет меня делать то или это» — таких глупцов следует сторониться.

*Человек должен освободить себя от чувств нравиться-хочу и отвращения и заняться праведными личными усилиями и достичь высшую истину, зная, что личные усилия — это просто другое название для божьей воли. Мы можем только посмеяться над фаталистом. Личные усилия возникают из верного понимания, возникающего в сердце, очищенном учениями писаний и примером святых.*

Васиштва продолжил:

О Рама, со здоровым телом и спокойным разумом, человек должен стремиться к самосознанию, чтобы не рождаться здесь снова. Такие личные усилия имеют тройственный источник и потому тройственные результаты — внутреннее пробуждение интеллекта, разумное решение и собственно физическое действие.

**Личные усилия имеют тройственную основу — знание писаний, инструкции учителя и сами усилия. Судьба и божественное провидение здесь не фигурируют. Поэтому тот, кто желает спасения, должен переключить нечистый разум на чистые цели путём постоянных упражнений — и в этом суть всех писаний. Святые подчёркивают — с постоянством иди по пути, который ведёт к истинному благу. И мудрый искатель знает: результаты его стараний будут соразмерны интенсивности собственных усилий, и ни судьба, и ни Бог не могут это изменить. Несомненно, только собственные усилия ответственны за то, что получает человек в результате; если он вязнет в печалях, окружающие для утешения говорят, что такова его судьба. Очевидно — человек попадает куда-то или удовлетворяет свой голод в результате предпринятого путешествия или съедания пищи, — а не такова его судьба. Никто не видел ни судьбу, ни бога, но все непосредственно наблюдали, как хорошие или плохие действия приводят к хорошим или плохим результатам. Поэтому с детства надо стараться содействовать собственному спасению, изучением писаний, находясь в компании мудрых людей и правильными усилиями.**



# Золотая середина

## СОСТОЯНИЯ

### «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

#### Мысли *или* Реальность

#### МАРИНА БЛЕКТ

Окончила школу с биотехнологическим уклоном.

Получила диплом биолога в Йоркском Университете (Торонто, Канада).

Училась у известных мастеров альтернативной медицины, йоги и психологии.

Магистр альтернативной медицины.

Имеет международный диплом преподавателя йоги.

Диплом духовного коуча от Американского Института Профессионального Коучинга Wainwright Global, INC.

Проводит семинары и консультации в Канаде, США, Европе, Израиле, России и других странах.

#### Реальность — это отображение нашего ума. Как это работает?

Это не значит, что если мы вообразили себе что-то, то оно материализовалось и появилось в жизни. Например, вообразили полный холодильник еды, подошли к нему, открываем, а там... пусто. Но, как же тогда наш ум отображает реальность? Это работает как очки. **То, во что верим, то и видим, то и становится нашим опытом в жизни.**

Например, на улице идёт дождь, а мы смотрим в окно и думаем: «Эх, какая серая, промозглая и хмурая погода. Мокро, сыро, холодно, грустно, вот бы солнышко выглянуло, бррр». И, находясь в помещении, смотря из окна, мы начинаем ощущать всё то, что думаем об этой погоде, не выходя на улицу. Можем даже поёжиться от этих мыслей, представляя это холодное и мокрое состояние. А кто-то другой подумает: «Эх, как здорово! Идёт дождик. Нет засухи. Нет холодного мороза со снегом. Цветочки водички попьют. Огород поливать не надо». И вприпрыжку побежит в дождевике и с зонтиком радостно прыгать по лужам. Но есть ещё вариант, когда третий человек, увидев дождь, подумает: «Идёт дождь». Точка. А всё остальное, что можно подумать вдобавок о дожде, уже не будет реальностью, а лишь мыслями о нём и неправдой.

Но эти неправдивые мысли заставляют нас чувствовать и вести себя определённым образом. Мысли влияют на наше восприятие реальности. Таким образом, реальность получается кривым отображением через зеркало нашего ума. **Как мы видим реальность, через наши мысли, так мы её и воспринимаем.**

Первые два сценария — вариант негативного и позитивного мышления о реальности, но они не являются реальностью. Эти два состояния, как маятник. Если человек часто на негативе или на позитиве, то когда-нибудь маятник может качнуться в другую сторону. Поэтому опасно постоянно стремиться только к позитиву, поскольку позитивное мышление, так же как и негативное, не основаны на реальности. Маятник не может удержаться за что-то, не имеющее правдивой, реальной, твёрдой основы, и может качнуться в негативную сторону.

Конечно, позитивные мысли лучше, чем негативные. В позитивном мышлении больше Саттвы (благости) и Раджаса (страсти), а в негативном мышлении в основном присутствует Тамас (невежество). Позитивное мышление обладает оздоровительным эффектом на наше тело, а негативное мышление — разрушающим. Но внимание следует концентрировать не на позитиве, а на реальности. Только в третьем сценарии можно чувствовать уравновешенность и спокойствие. Это золотая середина состояния «здесь и сейчас».

Когда мы находимся «здесь и сейчас», мы в реальности. Мы не становимся холодными



и равнодушными роботами, а наоборот, спокойный ум даёт спокойное сердце. Наше сердце раскрывается, и мы можем ощутить любовь, потому что нет никаких мыслей, которые могут стать этому преградой. Точнее, мысли есть, но мы им не верим, а видим реальность, то что есть без осуждений, и поэтому мысли не беспокоят ум и не отвлекают наше сердце. Ум становится спокойным.

«Здесь и сейчас» на сердце становится спокойно. В уме что-то пролетает, но как на втором плане. Мы не заостряем внимание на мыслях, а лишь отслеживаем их со стороны, присутствуем и видим всё таким, какое оно есть — реальность перед глазами. А там с мыслями иллюзия, неправда, стресс и головная боль.



*Реальность намного лучше, чем то, что мы о ней думаем.*

*Байрон Кейти*

Когда мы верим в наши мысли, то начинаем соответствующе чувствовать и действовать. Пример на эту тему даёт Байрон Кейти. Ситуация: муж заходит на кухню, жена думает: «Ну вот явился, такой, сякой. Он-то знает, что он сделал... редиска нехорошая». С этими мыслями жена настраивает себя негативно по отношению к нему. В результате испытывает негативные эмоции и сама к нему относится как редиска нехорошая. Любовь с этими мыслями не ощущается.

Или в другом варианте жена

думает: «Ах, как хорошо! Пришёл. У меня такой замечательный муж. Мне так повезло, что я стала его женой». В таком варианте жена настраивает себя позитивно, испытывает позитивные эмоции (если верит в то, что думает), и в результате она относится к мужу хорошо. **В этой ситуации, скорее можно испытать привязанность — корыстную «любовь» с условием, чем настоящую безусловную любовь. Пока она так хорошо думает о муже, она его любит — это условие.** Но из позитива маятник может качнуться в негативную сторону, и негативные мысли затмят условное ощущение любви.

На самом деле, всё что произошло — муж вошёл на кухню. Это единственная правда. Всё остальное не будет правдой, а лишь мыслями, и не происходящими реально событиями.

Наша физиология устроена так, что тело и мозг не отличают реально происходящие события от наших мыслей. **Поэтому, на каждую мысль мы реагируем физически и эмоционально, так же, как на реально происходящее событие, хотя иногда не так же интенсивно.**

Современный человек часто живёт в состоянии стресса, но этот стресс, в основном, находится в его мыслях, а не происходит реально. Человек может сидеть за столом и есть, но его ум, может быть, полон переживаний: много работы, которую надо закончить, нужно вовремя куда-то и что-то успеть, нет достаточно денег, кто-то сказал что-то плохое, как-то подумал, не так посмотрел и т. д.

Такие мысли вызывают в теле ощущения, как будто это на самом деле происходит, но в реальности человек просто сидит и ест. Если жить действительно моментом, происходящим в настоящем, и не улетать за мыслями, то это избавит нас от многих страданий, которые на самом деле не про-

исходят. Просто, когда мы думаем обо всех этих проблемах, то это как очки, которые фильтруют наше восприятие мира, через них мы видим именно то, что думаем, а не то, что происходит перед глазами.

Я не пытаюсь вам доказать в этой статье, что не надо думать. Мысли нужны — это инструменты, которые подталкивают нас к действию, творению, изменению ситуации, если мы с ней несогласны. Благодаря им, мы можем менять реальность вокруг нас действуя. Меняя наше мышление, мы меняем наши действия и поступки, и таким образом можем изменить наш характер. Меняя свой характер и самих себя, мы можем изменить нашу судьбу и жизнь.

Мысли — это очень сильная энергия. Наша энергетика зависит от наших мыслей. Негатив понижает энергетiku, позитив её повышает и приближает к Саттве (благости). Но, самая чистая вибрация и любовь находятся лишь в настоящем моменте. Когда мы находимся «здесь и сейчас», мы действуем адекватно ситуации, а не на поводу нашего ума.

Мысли излучают вибрацию, которая может привлечь соответствующие ситуации в нашу жизнь. Если в уме присутствует раздражение, то можно столкнуться с ситуацией, которая раздражает или вы будете раздражать людей вокруг. Но если ваш ум настроен на любовь и приятие, то и вы, и мир, и люди вокруг вас будут себя ощущать так же.

Наши внешние мысли зависят от нашего подсознания. Поэтому, когда внешне вы улыбаетесь и думаете позитивные мысли, но в вашем подсознании агрессия, не удивляйтесь, если люди будут от вас отворачиваться несмотря на позитивные мысли. (Рекомендую посмотреть тренинг Рами Блекта про подсознательные программы).

Подсознательные программы рождаются осознанностью. Осознанное бытие — значит, видеть свои мысли, эмоции и их мотивы, видеть, что вами движет. Когда вы их видите, они уже не могут быть неосознанными. Увидеть можно простым наблюдением и отслеживанием своего ума (мыслей и эмоций). Когда мысль видна, то она уже думается осознанно, тогда реакцию на эту мысль и действие можно выбрать осознанно, а не действовать и реагировать машинально, как раньше, по привычке, по подсознательной программе.

Например, если у вас подсознательная программа «быть хорошим, или отличником, лучшим, самым успешным на высоте», то, отслеживая мотивы своих действий, вы можете увидеть, что вами движет: настоящая безусловная любовь или желание получить оправдание, любовь, поощрение, чтобы утвердить своё эго, доказав себе, что вы замечательный.

Когда вы видите подсознательный мотив действия, то осознанно можете измениться, и уже выбирать, как действительно адекватно повести себя в этой ситуации. Адекватное поведение происходит лишь в настоящем моменте, когда ум «здесь и сейчас». **Тогда со стороны наблюдателя вы можете отследить свои мысли и увидеть, на что вы реагируете сейчас: на реальность или на происходящее в уме (мысли о реальности).**

**«Здесь и сейчас» мы действуем разумно, адекватно и интуитивно в потоке с жизнью.** Например, если перед вами опасность (к примеру, змея), то разумно будет избежать её, а не думать: «нет, я буду здесь и сейчас смотреть на реальность, глаза в глаза опасности». Это не реально, а просто глупо. Думать вредно в том случае, если мы верим мыслям, которые не соответствуют реальности. **Та-**

**кие мысли уводят нас из настоящего момента.**

Чтобы ум оставался в настоящем моменте, его следует сконцентрировать на чём-то. Лучше всего концентрироваться на мантре, молитве, которая будет как основная мысль, за которой всё остальное, как фон. В конечном счёте, даже мысленный фон утихает. Хорошо концентрироваться на состоянии присутствия или наблюдателя, когда вы всё замечаете в себе и то, что происходит вокруг. Наблюдать за всем происходящим, за своими мыслями, за эмоциями, и их мотивами. Если сложно отсоединиться от ситуации, представьте, что вы видите происходящее с вами, как в кино. Жизнь — это фильм, в котором мы находимся и смотрим изнутри.

Если ум, поверив в какие-то мысли, хочет их думать, то сконцентрируйтесь на реальности, т. е. на правде. Реальность — это и есть одна-единственная правда. Всё остальное — иллюзия, оно не происходит, а является лишь мыслями в вашем уме. Мысли поддерживаются и питаются вниманием и верой. Убрав веру и внимание собственной выдумки, начинаешь видеть реальность без искажений.

С точки зрения Веданты, реальность — это то, что вечно, и то, что не меняется. Потому что в Веданте Браман (Бог, Абсолют) считается единственной реальностью, которая всегда есть и никогда не меняется, а всё остальное — иллюзорно и временно. На мой взгляд, состояние «здесь и сейчас» по определению Веданты, получается реальностью, потому что оно всегда существует, всегда было и всегда будет. Оно вечно, и это состояние в присутствии «здесь и сейчас» никогда не меняется.

Байрон Кэйти, Экхарт Толле и многие просветлённые Мастера до них, определяют реальность как единственную правду. Реальность — то, что действительно происходит «здесь и сейчас»,

**единственная правда, просто потому, что она есть такая, какая есть.** Она не является тем, что мы о ней думаем, судим, догадываемся, имеем мнение, считаем, что должно быть или не быть, кто как должен себя вести и т. д.

Мы — те, кто видит мысли, присутствуют в этом моменте «здесь и сейчас» и наблюдают за реальностью. Наш ум может думать что угодно, но мы не ум. Ум — наш инструмент ощущения реальности в этом мире, через органы чувств. Этот инструмент надо чётко настраивать на реальность, как радиоприёмник, иначе наши мысли, как кривое зеркало или плохой радиоприёмник, могут искажать отображение реальности, то есть ощущение и восприятие реальности и мира вокруг нас.



P.S. Если вы запутались или вам сложно отсоединиться от мыслей и войти в контакт с самим собой, то спросите себя:

*«А тот в вас, кто видит эти мысли, он запутан?»*

*«Он думает эти мысли, или он их видит?»*

*«Он чувствует эти эмоции, или он от них не зависит?»*

*«Кто тот, кто видит эти мысли?»*

*«Где тот, кто видит эти мысли?»*

*Или:*

*«Кем бы я был без этой мысли?»*

*Байрон Кэйти.*

# СМЕХОТЕРАПИЯ

Лама сказал своему ученику:

— Ты понимаешь, что в действительности ты не существуешь?

На что ученик ответил:

— А кому вы это говорите?

— Какие планы на осень?  
— Да не знаю... В Сибирь, наверное, махну.  
— А что ты там забыл?  
— Я-то ничего, да что-то прокурор настаивает.

---

Говорят, если выскочил прыщ, то в тебя кто-то влюбился.  
Судя по моему лицу, где-то есть секта, поклоняющаяся мне.

---

Двое устанавливают на дороге щит с надписью: «ОСТАНОВИСЬ, КОНЕЦ УЖЕ БЛИЗОК, ПОВЕРНИ, ПОКА НЕ ПОЗДНО!!!»

Мимо них на огромной скорости проезжает фура, водитель которой кричит и машет кулаком:

— Проклятые сектанты, достали вы уже...

Машина скрывается за поворотом, оттуда слышится грохот и громкий всплеск воды. Один из установивших щит говорит другому:

— Наверное, ты был прав, надо было просто написать: «ОСТОРОЖНО! МОСТ РАЗРУШЕН!!!»

— Потерпевший, узнаете ли вы человека, который угнал у вас машину?

— Ваша честь, после речи его адвоката я, вообще, неуверен, что у меня была машина!

*В сумасшедшем доме каждый мог говорить всё, что взбрёт ему в голову, словно в парламенте.*

Ярослав Гашек

Миссионер в пустыне встретился со львом. В ужасе он молится:

— О, великий Боже! Молю тебя, внуши этому льву христианские чувства!

Лев падает на колени, поднимает глаза к небу и говорит:

— Господи, благослови, эту пищу.

— Сёма, что там такое грохнуло на кухне?

— Роза, у меня случилось озарение: я видел будущее!

— И что там в будущем?

— Мы покупаем новую сахарницу.

— Ребе, у меня такие проблемы, такие проблемы! Я не могу с этими проблемами справиться! Что мне делать, Ребе?

— Хаим, Бог посылает каждому проблемы по его силам. Так что одно из двух: либо ты таки можешь справиться с проблемами, либо это не твои проблемы.

2-летняя внучка практически довела до инфаркта бабушку, потому что целый день ходила за ней по квартире со словами: «Молись и кайся!» к вечеру выяснилось, что ребёнок просил включить мультяшного «Малыша и Карлсона».

— Давай встретимся у Мак-Доналдса.

— А как я тебя узнаю?

— Я помашу тебе животом.

— Я сказал своему психиатру, что постоянно разговариваю с какими-то невидимыми людьми. А он сказал мне, что нет у меня никакого психиатра.

*Женщины, конечно, умнее. Вы когда-нибудь слышали о женщине, которая бы потеряла голову только от того, что у мужчины красивые ноги?*

Фаина Раневская

Мать утром будит сына: «Сынок, время, в церковь пора».

Сын: «Ну, ма, не хочу...»

Мать: «Почему, сынок? Тебе же раньше нравилось...»

Сын: «Да не понимаю я там никого. Образование у всех разное, хобби разное, возраст разный, увлечения жизненные разные... Ну, назови хоть одну причину, по которой мне нужно туда идти?»

Мать: «Сынок, ну, первая причина: ты — пастор».

# ИНТЕРВЬЮ РАМИ

## С КОНКУРЕНТОМ БОГА

### ВСТУПЛЕНИЕ

Долго описывать, что предшествовало этому тексту не буду, может, если только в следующей книге. Коротко: я встретил человека, изгоняющего злых существ из людей и я увидел как, например, мужчине, которого хотели отправить в сумасшедший дом из-за невменяемости, после нескольких сеансов ставили диагноз — полностью психически здоров и он действительно становился нормальным. Я направил к этому целителю несколько своих пациентов, у которых увидел в поле тёмных существ, и пациенты действительно сильно поменялись в лучшую сторону. С ними происходили чудеса: на сеансе они говорили другими голосами, их тело принимало какие-то странные формы и т. д.

Слышал, что некоторые православные священники тоже этим занимаются.

Я ЗАДАЛ ВОПРОС: «**ЧТО СТОИТ ЗА ЭТИМИ ЧЁРНЫМИ СУЩНОСТЯМИ?**» И ВДРУГ ПРИШЁЛ ОТВЕТ, ОЧЕНЬ ЧЁТКИЙ ХОЛОДНЫЙ ГОЛОС В ГОЛОВЕ СПРОСИЛ:

- ТЫ, ПРАВДА, ХОЧЕШЬ ПООБЩАТЬСЯ?
- **ДА.**
- СПРАШИВАЙ.

Примерно 13 февраля 2018 года во время лунного затмения у меня обострилась чувствительность, и я отчётливо стал ощущать, как чёткий холодный голос отвечает на мои вопросы. Причём я просыпался обычно посреди ночи.

Этот текст я начал записывать примерно в 2 часа ночи. В другое время суток, особенно днём, другой голос (я его назвал Светлый) давал рекомендации, как это оформить и вдохновлял его напечатать на благо всех живых существ (к этому времени я уже мог отличать свои мысли от вкладываемых и примерный уровень того, от кого эти мысли).

В эти дни я плохо спал, у меня усилилась гневливость, сильно простудился, на пустом месте произошло несколько ссор. Я почувствовал, как моя общая энергия опускается, для того чтобы быть на их волне.

Это произошло на корабле. 19 февраля мы отошли от Гонолулу (Гавайский архипелаг) на сутки пути, но вынуждены были вернуться, так как одному пассажиру стало плохо. Мы вернулись в зону доступную для посадки вертолёта, по ходу попав в грозовую шторм.

После Гавайских островов я хорошо высыпался на протяжении двух ночей.

На третий вечер я быстро заснул, но вдруг проснулся среди ночи и стал писать ответы на возникающие у меня вопросы. Но даже почерк вопросов и ответов отличался.

# МЫ СРАЖАЕМСЯ С НАШЕЙ ДВОЙСТВЕННОСТЬЮ – СВЕТЛЫМИ БЛАГОРОДНЫМИ СИЛАМИ. НО БОГ ИСТОЧНИК ВСЕГО – Я ТАКАЯ ЖЕ ЕГО ЧАСТЬ, КАК И ТЫ.

– Тебя отождествляют со всем тёмным, злым, приносящим несчастья – это так?

– Любая энергия и сила в этом мире имеет личностное олицетворение. Я воплощение энергии потребительства, эгоцентричности. Несчастья я не приношу и не создаю, но часто их сами начинают привлекать к себе те, кто настраивается на мою волну.

Несчастья, страдания и мрак – это часть этого двойственного мира, так как тут есть и свет с теплом. Часто и Светлые силы приводят душу к страданиям, чтобы очистить. А я, наоборот, часто чтобы развратить душу даю ей временный успех, славу и материальное процветание.

Страдания могут как сбить с Пути даже очень продвинутую душу, так и намного чаще, наоборот, привести к духовному росту, особенно в эти дни.

Посмотрите, как вы живёте сейчас – ради нового телефона люди могут обмануть, украсть и даже убить. Ваши умы забиты тем, как что-то приобрести из вещей или прославиться.

**Моя задача, например, на вашей земле – это усиление у человека эгоизма и, как следствие, потребительства.**

– Зачем?

– Чтобы как можно глубже втянуть вечную душу, полную любви и блаженства, в эту космическую драму, побудить её забыть свою вечную природу, начать отождествлять себя с чем-то мелким. Если бы не я, то в этом мире не осталось бы душ – все бы вернулись на высший духовный план очень быстро. Моя зада-

ча втянуть души во множество воплощений, и желательно в низшие миры.

– Многие считают, что ты сражаешься с Богом и периодически побеждаешь.

– Знаю. Я сам порой вкладываю в голову человека эти нелепые мысли. Мы сражаемся с нашей двойственностью – Светлыми благородными силами. Но Бог источник всего – я такая же его часть, как и ты. У каждого из нас своё предназначение. Но за всеми нами стоит Бог и Бог даёт всем нам энергию и право на любые поступки.

– ??? Но про тебя столько историй, мифов и легенд, особенно в христианстве.

– Что-то правда, что-то связано с тёмными сущностями моего мира, которые приходили и беспокоили праведников. Но многие доктрины – это записанные ментальные концепции деятелей церкви. В вашем мире сейчас всё очень переплетено – такие времена во Вселенной бывают нечасто. Сейчас в одной семье может жить и Светлый, и Тёмный, и даже в одном человеке может быть и очень чёрное, и очень белое. Но в основном пока доминирует наше тёмное начало и нам нужно успеть опустить в более плотные и тёмные слои как можно больше душ. Обычно энергии разделены. Светлые живут в своих частях Вселенной, мы в своих – у нас свои времена царствования, у вас свои.

– У нас?

– Ты много лет и жизнью сражался со мной, хотя когда-то были вре-

мена, что ты был и моим сторонником.

– И сейчас сражаюсь с тобой?

Последние жизни ты поумнел: ты понимаешь что я часть, проявление энергии Бога. Но в общем да, ты разрушаешь то, что мы создаём, некоторые души вышли из-под нашего влияния из-за тебя.

– Ты так спокойно это говоришь? Не боишься, что это прочитают и другие?

– Боишься? Ха-ха-ха. На моём уровне мало чего боишься. Моё дело – заражать страхом других. Прочитают это, может, несколько тысяч, даже миллионов человек – однако, мало кто воспримет серьёзно и начнёт действовать. И сейчас на Земле энергия компенсации. Слишком много тёмного у вас было последние сотни лет. Сейчас кому-то позволено соприкоснуться со Светом и, может, даже стать совершенным.

– Что ты называешь совершенством?

– Совершенство – Стать Божественным. То есть Любовью. Ты описываешь в своих книгах довольно чётко многие эти истины. Но ты спрашиваешь, и я отвечаю.

– Почему ты вдруг решил пообщаться со мной?

– Ты хотел много жизней, да и в этой, напрямую поговорить со мной. А как ты понимаешь и знаешь сам – все желания исполняются. Мне тоже этот диалог интересен: мы все постоянно развиваемся.

– Но когда-то я считал тебя источником бед...

– Да и ты, как многие, пытался воззвать ко мне или к Богу, чтобы он обуздал меня и прекратил страдания на Земле или на других планетах.

Но моя задача – это просто усилить потребительские желания человека, поспособствовать, чтобы

он жил неосознанно, опустить его на более низкий уровень энергий. Через мысли, наполненные страхом, завистью, жадностью и т. п. И это часто быстро приводит к страданиям.

Но порой перед этим, человек долгие годы способен упиваться властью и материальными наслаждениями.

Моё дело просто вдохновить и привести человека к месту, наполненному страданиями или чувственными наслаждениями, главное, чтобы там не было любви, осознанности и без-корыстия. Мир страданий создал не я.

**— То есть ад — это не твоё творение?**

— Ты замечаешь, что многие ответы ты уже знаешь — они приходят к тебе изнутри. Я пытаюсь говорить на твоём физическом языке.

это единственная возможность прекратить стремительную деградацию. В твоём уме я вижу много вопросов, которые ты хочешь задать, и вопросы ради других людей. Но это уже будет не интервью, а отдельная книга. На некоторые вопросы, которые уже есть у тебя в уме, я буду отвечать по ходу.

**— Ты всё видишь и всё про всех знаешь?**

— Но не так, как Бог, но, в общем, да — работа такая: знать всё, что у человека в сознательном и подсознательном уме, знать вехи его судьбы, что ему нужно проверить в личностном качестве, какие слабости усилить и послать. На самом деле это не так и сложно. Вы живёте на уровне грубой энергии, где ещё можно обмануть и подумать плохо о других и никто, как вам кажется, это не заметит.

когда ещё находиться на высоком уровне осознанности и без-корыстия принимает решение и (или) вымаливает у Бога не опускаться, не соприкоснуться с нашими энергиями.

Но это заслуживают обычно те, кто активно занимается без-корыстной деятельностью на благо всех живых существ.

Кто-то, пройдя много воплощений со мной — возвращается к Любви, но не хочет возвращаться на высший план, а остаётся тут, чтобы помогать другим душам не погрязнуть в эгоизме и в моих энергиях. Но многие из них падают порой, просто недооценив меня.

Я тот, кто может дать **всё** кроме Любви и осознанности.

У тебя много вопросов? Сейчас уже раннее утро и мне всё сложнее отвечать на твои вопросы — это не время моих энергий (4:15 утра).

## ЭГОИЗМ — ЭТО ТО, ЧТО ОТДЕЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКА ОТ БОГА И ПОГРУЖАЕТ ЕГО В ЭТУ ВИРТУАЛЬНУЮ И ИЛЛЮЗОРНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ. ЭТО ДАЖЕ НЕ ЖИЗНЬ.

Ад в земном понимании обычных людей — это кипящие котлы и другие страдания.

Но многие мои слуги, по вашим понятиям живут в раю — у них есть всё материальное, которое они пожелают. А многие Светлые праведники — очень аскетичны и порой даже очень страдают физически.

Многие души, когда осознают, что на материальном плане быть со мной лучше, отказываются от духовной жизни и приходят ко мне.

Скоро на Земле ещё более усилятся масштабные катастрофы.

Но с одной стороны, — это реакция в том числе на то, что с нашей активной помощью на Земле, как никогда, много эгоизма и потребительства и, следовательно, кризисы во всех сферах жизни. С другой стороны, некоторые Светлые силы хотят этого, так как для многих душ

Но уже на уровне астральном, можно легко читать мысли и намерения других людей, точнее, душ в ментальной оболочке.

Йоги, да и просто интуитивные люди способны это делать.

**— Так значит, ты посылаешь слабости?**

Всё делает Бог. Просто для любой задачи есть души, которые её выполняют.

Моя задача затянуть душу в темноту, чтобы в итоге, пройдя всё, душа уже осознанно поняла всю ценность Божественной Любви и Единения с Богом.

Эгоизм — это то, что отделяет человека от Бога и погружает его в эту виртуальную и иллюзорную реальность. Это даже не жизнь. Не всем душам дано пройти полную драму этого мира, кто-то,

**— Но ты же всемогущий?**

— Бог всемогущий. Даже на высоких уровнях материального мира есть разделение. Например, у вас есть криминальные районы, куда полиция не приходит.

И раннее утро — это время когда я практически не могу влиять на людей. Поэтому через фильмы и другие развлечения я пытаюсь остановить людей ото сна до 3-4 часов утра.

Моё время начинается практически с заходом солнца и до 2-3 часов ночи, когда очень легко побудить человека к мыслям и деятельности, которая, как ты называешь, приведёт его к деградации. Человек, который утром не молился, не медитировал, не мылся, не очищался, не настраивался на Высшие энергии — в течение дня легко подвержен моим энергиям.

— **Зачем тебе лично массовость в деградации людей?**

— Одна из причин — это как многие сейчас на Земле пытаются заработать, создав свой эгрегор, а от последователей мы получаем энергию. Создав свой сайт, свою группу, свой продукт и т. д.

И я говорил — это моё предназначение. И моя природа так создана, что я получаю радость и наслаждения, видя как другие, попадают в наши сети, и главное, энергию от них. Потом у меня личная неприязнь ко многим сильным Светлым душам — я их считаю моими врагами и радуюсь, когда наблюдаю, что они страдают, видя страдания других.

— **Но как ты такой развитый и мудрый можешь заниматься этой деятельностью?**

— Как в ваши сталинские времена многие руководители ненавидели систему и своих коллег, но предпочитали, а порой и получали удовольствие играть роль её верных сторонников.

Такой подход во многих политических системах мира.

В этой легенде, что я — падший самый разумный ангел, есть правда. Чтобы заниматься моей деятельностью, нужно хорошо знать своих врагов и их методы. Я знаю лучше многих ваших праведников все Священные Писания мира. Я могу проводить все религиозные ритуалы любой религии лучше, чем самый опытный священник.

И не только я — все мои, как вы говорите, топ-менеджеры не сильно от меня отстают.

И это не хвастовство присущее моим энергиям. Это факт.

Мы тоже поклоняемся Богу. Проводим жертвоприношения — без них мы бы ничего не достигли. Но делаем их по-своему.

У каждого в этом мире есть предназначение и моё удерживать как можно больше душ в этом мире, кого-то через страдания, но кого-то как раз наоборот: через славу материальные блага и т. д.

— **То есть у вас есть свои храмы и церкви, и где они?**

— Конечно. Без поклонения Богу ничего нельзя получить. Бог всегда отвечает на молитвы. Важно, с какой целью.

Например, человек ходит постоянно в церковь и молится, чтобы Бог ему послал здоровье, богатство, славу. Он много молится и жертвует и все думают: о, какой возвышенный религиозный человек, чем ещё больше усиливают гордыню.

И кому ты думаешь он молится мне или Богу? Нам, конечно, хочется его из церкви убрать — особенно в старых церквях очень «намолено» и нам сложно влиять на человека.

Да, у нас есть отдельные церкви и на Земле. Но на Земле мы иногда используем кровавые жертвоприношения из-за того, что это мир плотной материи.

Но особенно это не нужно — практически всё в доминирующих религиях подчинено нам.

— **Как это???**

— Там правит потребительство, гордыня, ненависть, сексуальные извращения.

Кто может из современных священников всех прощать?

Религиозные организации уже много сотен лет помогают политикам и тем самым помогают себе, приобретать больше власти и денег.

Какой религиозный лидер был против войн последние сотни лет?

Обычный портрет вашего современного религиозного лидера — это человек, полностью подчинённый эго, то есть нам. Более Светлым, то есть без-корыстным и, следовательно, любящим было сложно или почти невозможно пробиться «наверх», в лидерство религиозных организаций.

Те, кто стремится к власти, а таких много в религиозных структурах, они полностью подчинены нам.

Власть в религиозных структурах имеет особую сладость — там тебе поклоняются, молятся на тебя, вос-

певают тебе молитвы. Мы создали такую энергетическую систему, в которой религиозные организации служат эгоизму и не пропускают или редко допускают духовный рост своих членов.

У кого в вашем мире больше всего ненависти к верующим религиозным людям? У таких же верующих, вера которых отличается.

— **Скажи честно, как можно не попасть под твою энергию и влияние?**

— Ого, что ты захотел дать людям. То, что ваши Святые рекомендовали:

- Сильнейшее устремление к Богу.
- Огромнейшее желание Быть с ним Единым.
- Быть воплощением Божественной Любви. Без-корыстным. Осознанным.

Практически это чуть ли не единственное условие. Если человек осознан, без-корыстен, то мы не можем с ним ничего сделать. Бог таким сам Лично предаётся и помогает.

**Поэтому наша главная задача дать человеку любые устремления к материальным и так называемым духовным ценностям, кроме как к Божественной Любви.**

Всё остальное в нашей власти. Даже попасть в рай, стать священником самого высокого уровня и т. п.

— **Духовные ценности Вы тоже можете дать?**

Ты же описал это в своих книгах и сам прошёл это, последний раз мы ловили тебя именно на них.

Коротко:

Жёсткое следование принципам и осуждение при этом, ставить выше Любви, какие угодно принципы, пусть даже самые светлые и возвышенные и другое.

— **Это всё что нужно?**

— Нужно регулярно очищать своё существование на всех уровнях. К физически чистым людям и местам нам сложнее приблизиться.

Молитвы, медитации. Повторяющему Святое Имя Бога открывается быстрый лифт к Божественному. В ваш век это чуть ли не единственное средство Духовного прогресса. Наиважнейшее – это без-корыстное служение без ожидания наград. На это сейчас у вас почти никто не способен. Тот, кто без-корыстно, осознанно служит всем живым существам и повторяет при этом Святые Имена Бога – уже в духовном мире, где бы он ни находился. Важно не иметь привязанности

Многие сильные нашего мира обладают такими сверхспособностями, которые вам и не снились, вы даже не можете себе этого представить. Ваше смешное представление о дьяволе – о том, кто посылает несчастья и материальные потери безосновательно. Это Светлые Учителя говорят – не имей привязанностей, могут сильно ругать учеников, вдохновляют следовать Пути Любви, учат слушать свою душу (сердце), а это может быть очень сложно и больно в вашем мире.

Почти все даже очень искренние духовные последователи, кто переехал сюда, через какое-то время начинают думать о новых покупках и счётах, привязываются к комфорту. Практически мы наладили разврат и деградацию детей через мультфильмы, компьютерные игры, неуважение учителей и родителей, образовательную систему и т. д. Доминирующие духовные течения типа нью-эйдж или протестантские христианские движения говорят, что ты уже святой

## ТОТ, КТО БЕЗ-КОРЫСТНО, ОСОЗНАННО СЛУЖИТ ВСЕМ ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ И ПОВТОРЯЕТ ПРИ ЭТОМ СВЯТЫЕ ИМЕНА БОГА – УЖЕ В ДУХОВНОМ МИРЕ, ГДЕ БЫ ОН НИ НАХОДИЛСЯ.

ни к чему в этом мире, ни от чего не зависеть.

Обладать спокойным, подчинённым умом.

Но в ваш век этого практически никто не хочет и не умеет.

Доминируют энергии потребительства.

Поэтому нам так легко вами манипулировать и управлять. А один из главных источников радости для эго – это власть и управление огромными массами. Когда другие живут, как им хочется.

**– Ты сказал в наши времена – разве это не твои времена тоже?**

– Я могу жить в разных временах и измерениях одновременно.

Я почти как Бог – не забывай это. Мне поклоняются и служат, пусть даже не осознавая, большинство душ в материальном мире.

**Я могу дать всё – кроме Безусловной Любви.**

В наших высших мирах у нас есть всё, что мы захотим – кроме Любви.

**– То есть Ты можешь дать Временные: славу, престиж, материальные достижения, а Светлые – Любовь и вечную жизнь в духовном блаженстве?**

– Коротко, да.

**– А как вы влияете на людей, как привлекаете?**

– Как и Светлые: через мысли, желания и вдохновение, через творчество.

Важно создать в голове у человека определённые желания, и они дают свой ход мыслей, а этот мыслепоток приведёт к каким-то действиям и привычкам.

Но прежде важно создать определённую атмосферу, в которой прорастают необходимые мысли и желания. Например, в спортивном зале намного легче заниматься физическими упражнениями, особенно в группе – там «намолено» определённому эгрегору.

В западных странах сейчас практически невозможно хотеть и культивировать высшую духовность – Путь Любви.

или им легко стать. Просто верь, жертвуй десятину и т. д. Мало кто способен практиковать духовную дисциплину.

**Следовательно, такими очень легко управлять и манипулировать через страх, а страх – это наше главное оружие.**

И мало кто понимает, что у них выбор: либо жить страхами, гордыней и устремлениями эго, либо Любовью.

Под Любовью понимаются какие-то сантименты и привязанности. Вообще-то, ваш современный западный, а, в общем, сейчас и вся планета – это прототип наших миров: мы несколько сотен тысяч ваших лет подготавливали всё для его проявления в таком виде.

**– То есть ваше главное оружие – это страхи, негативные мысли и желания?**

– Да.

Очень важно разрушить институт семьи. Создать хаос в головах и внешне, физическую и ментальную грязь, конкуренцию и зависть.



**– Тебе не жалко души, которые ты ввергаешь в тёмные миры, в которых нет любви?**

– Ничего личного — только бизнес. Это замечательное выражение пришло к вам из наших миров.

**– Ты так сладко описал свои миры, но ведь всё в этом мире временно и душа не может долго быть счастлива, живя только эго.**

– Да со временем мы саморазрушаемся из-за войн и конфликтов, которые неизбежны в нашем мире. Но я и наша верхушка может жить очень долгое время весьма счастливо не заморачиваясь, говоря вашим языком, на все эти этически-эмоциональные нужды.

У нас всё материальное есть и, главное, огромная власть и слава. Если человек в вашем мире заработал хорошую карму, то он может долго поддерживать своё процветающее состояние.

Ты знаешь одну богатейшую семью в Индии. Они живут очень благочестиво — много жертвуют, помогают другим, ходят в храмы, читают мантры и молитвы, но делают всё это ради того, чтобы жить богато и не болеть.

И они много жизней будут жить богато материально. Они шли к этому уровню материального процветания не одну жизнь.

И внешне они очень религиозны — но они находятся полностью под одним из наших эгрегоров.

А выйти из-под власти наших эгрегоров очень трудно.

**– Но как бы они ни жили, они когда-то всё потеряют?**

– Да, конечно.

И тогда у них будет вновь выбор — идти к материальному процветанию и комфорту, следованть какой-то религиозной доктрине — или Путём Любви.

**– Как внешне отличить тех, кто идёт путём эго или путём любви?**

– Очень трудно.

Иногда те, кто действует внешне

жёстко и (или) живут внешне обычной материальной жизнью, внутри могут быть очень без-корыстны и ни к чему не привязаны или у них мало привязанностей и зависимостей в этом мире.

А часто высокопоставленные священники и духовные гуру имеют очень корыстные мотивы внутри, страхи, привязанности и, следовательно, внутреннюю агрессию. Главное, как судится душа — по её мотивам, внешние деяния второстепенны.

**– Что значит по мотивам?**

– Она действует от сердца, от души, из любви или от эго, от ума. Наша задача, чтобы души забыли свою природу и действовали от эго и ума. Стали потребителями. Забыли свою вечную природу.

Нас очень умиляет, когда духовных учителей распирает от чувства собственной важности, гордыни.

**– Кем и когда судится душа?**

– Надзор постоянный, но, вообще, особенно сильный «разбор полётов» происходит после каждой смены формы, то что вы называете смертью.

**– Как вы в умы людей входите?**

– Ты знаешь же... У тебя был опыт. Астральный мир, окружающий и вас, полон разных сущностей, которые питаются и наслаждаются эмоциями людей.

Чем ниже вибрации человека, тем легче к нему присоединиться.

И потом сущности пытаются притянуть ситуации и вывести человека, чтобы он, например, проявил гнев, переел, получил сексуальный опыт и т. п.

Особенно это легко делать после захода Солнца.

Мало, кто сейчас на Земле свободен полностью от сущностей.

Для этого нужен благостный, чистый, осознанный образ жизни. Никого не осуждая. Повторять Святые Имена и желательно мантры или защитные молитвы.

Или человек может их подцепить в разных грязных местах, где много негативных эмоций.

**– Наверное, вопрос не только у меня. А зачем ты всё это говоришь?**

– У вас на Земле это называется чёрный пиар?

Приятно себя почувствовать в роли гуру. Это одно из сильных тонких наслаждений эго.

Мне хочется, чтобы меня знали со всех сторон.

И потом я знаю — мало кто этому будет следовать.

У нас потом будет повод сказать душам: «Но мы же предупреждали тебя».

**– Спасибо! Могу я попросить на меня не влиять?**

– Нет — мы всегда приходим, когда усиливается эго и гордыня.

На последние несколько вопросов я получил ответы по приезду домой.

Всё это время было ощущение общения с кем-то очень разумным, но очень холодным.

22 марта. Онтарио. Канада.

Несколько дней чувствовал, что нужно дописать, закончить и выложить в открытый доступ.

Я видел в медитациях, как в прошлых жизнях кричал, обращался к Богу: как он позволяет чёрным дьявольским силам приносить столько страданий людям и животным.

Кричал и Сатане. У меня было много вопросов, претензий и злости, даже в этой жизни. Но я получил на них ответы. И сейчас у меня почти не осталось вопросов.

Этот опыт был для меня удивителен тем, что даже повелитель

всех чёрных может давать лучшие духовные наставления.

Также для меня был урок, что даже «их» (тех, кто в принципе не может любить безусловно) нужно любить безусловно.



# ВЕЛИКИЙ СООТЕЧЕСТВЕННИК

БЕЗ ЛЮБВИ ЖИТЬ ЛЕГЧЕ. НО БЕЗ НЕЁ НЕТ СМЫСЛА.

Л. Н. ТОЛСТОЙ

**ГРАФ ЛЕВ НИКОЛАЕВИЧ ТОЛСТОЙ** (9 сентября 1828 г. — 20 ноября 1910 г.) — русский писатель, просветитель, мыслитель и философ. Боевой офицер, служивший на Кавказе и принимавший активное участие в Крымской войне, награждён орденом Святой Анны 4-й степени «За храбрость» и медалями «За защиту Севастополя» и «В память войны 1853-1856». Член-корреспондент Императорской Академии наук (1873), почётный академик по разряду изящной словесности (1900). Его взгляды, убеждения и авторитетное мнение легли в основу философского течения, которое называют толстовством. Лев Николаевич был много раз номинирован на Нобелевскую премию.

Владимир Набоков использовал в своих лекциях интересный приём — он закрывал все шторы в помещении, создавая полную темноту. Когда в зале звучала фраза: «На небосклоне русской литературы Гоголь», — в конце помещения вспыхивала лампа. «Чехов», — на потолке зажигалась звезда. «Достоевский», — Набоков переключал выключатель.

**«А это Толстой!» — Набоков открывал шторы, и помещение заливал яркий солнечный свет.**

Без сомнения, Л. Н. Толстой является светилом русской литературы и философии. Литературная деятельность графа последовательно отражает его становление, как философа. Его личность крайне интересна и неординарна. Он прожил долгую, насыщенную

жизнь, раскрылся и проявился перед современниками и последующими поколениями совершенно с разных сторон. Ещё при жизни писателя его имя вошло в классику мировой литературы.

**По сей день, романы Толстого считаются одними из лучших достижений литературного искусства. «Войну и мир» часто приводят в качестве величайшего романа из когда-либо написанных. Книга имела огромный успех и, как говорится, на современном языке, сразу же стала бестселлером.**

На сегодня «Война и мир» занимает первое место среди книг тысячелетия согласно сводному рейтингу журнала Newsweek.

Чтобы представить, насколько необъятно наследие Толстого, лите-

## ЦИТАТЫ Л. ТОЛСТОГО

~ Всё дело в мыслях. Мысль — начало всего. И мыслями можно управлять. И потому, главное дело совершенствования: работать над мыслями.

~ Если хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестань говорить, когда нечего больше сказать.

~ Все ответы находятся в тебе. Ты знаешь больше, чем написано в книгах. Но чтобы вспомнить это — нужно читать книги, смотреть в себя, слушать себя и доверять себе.

~ Не допускай посредников между своей душой и богом. Ближе тебя никто не может быть к богу.

~ Страна, забывшая свою культуру, историю, традиции и национальных героев — обречена на вымирание.

~ Мудрый человек всегда требует всего только от себя, ничтожный же человек требует всего от других.

~ Счастье охотнее заходит в дом, где всегда царит хорошее настроение.

~ Всё живое — независимо от церкви.

~ Каждый хочет изменить человечество, но никто не задумывается о том, как изменить себя.

~ Мы только оттого мучаемся прошедшим и портим будущее, что мало заняты настоящим. Прошедшего было, будущего нет, есть только одно — настоящее.

~ Одно из самых обычных заблуждений состоит в том, чтобы считать людей добрыми, злыми, глупыми, умными. Человек течёт, и в нём есть все возможности: был глуп — стал умён, был зол — стал добр и наоборот. В этом величие человека. И от этого нельзя судить человека. Ты осудил, а он уже другой.

~ У меня нет всего, что я люблю. Но я люблю всё, что у меня есть.

ратуроведы подсчитали, что полное собрание сочинений, издаваемое с 1928 по 1958 год, насчитывало 90 томов, содержащих около 31,5 тыс. страниц. А за свою жизнь Толстой отправил 10 000 писем во все концы мира, он был полиглотом, и написал 165 000 листов рукописей.

Последователи «толстовства» были не только в России и Европе, но и в Америке и даже в Индии.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ Л. Н. ТОЛСТОГО

► В семье писателя поддерживали вегетарианство Лев Толстой и его дочери. Жена и сыновья вегетарианцами не стали, но уважали этот выбор. Помогали писателю в его активной деятельности по открытию вегетарианских столовых и трактиров.

► Лев Толстой читал вегетарианство, однако, считал его лишь одной из составляющих этики человека, нравственного развития. Писатель считал, что духовное совершенствование возможно только при отказе от праздности, чревоугодия, гнева, лжи и многих других пороков.

► Писатель создал свою версию Евангелия. Он объединил четыре Евангелия в одно, убрал всё, с чем не соглашался, например, все рассказы о чудесах, и оставил только слова Христа. То, о чём писал Толстой, не стало абстрактной философией: он намеревался жить в соответствии со своими словами.

► Литературная и общественная деятельность Толстого стала известна и за рубежом. В 1901, 1902 и 1909 годах писателя номинировали на Нобелевскую премию мира и в 1902–1906 годах на Нобелевскую премию по литературе. Сам Толстой не хотел получать награду и даже сообщил финскому писателю Арvidу Ярнефельту, чтобы тот постарался помешать присуждению премии, потому что, «если бы это случилось... было бы очень неприятно отказываться».

► Опыт яснополянской школы и идеи Л. Н. Толстого о педагогике сотрудничества получили дальнейшее развитие в деятельности многих известных педагогов XIX–XX веков: К. Н. Вентцеля, К. Д. Ушинского, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского, Ш. А. Амонашвили.

► Жизненные взгляды Толстого формировались в процессе изучения и осмысливания писаний различных религий: Евангелия, Талмуда, Корана, Вед и буддийских трактатов. Подтверждением тому служит обращение члена редакции «Посредник» П. А. Буланже к Толстому: «Жду от вас присылки хотя бы немного материала для календаря. Хорошо бы для разнообразия и подтверждения той мысли, что все люди живы только Богом, выписки из Зороастра, Магомета, Вед...». Ещё великий писатель издавал сборники «Мысли мудрых людей на каждый день», которые регулярно перерабатывал.

► В 1905 году Лев Толстой получил письмо от великого гуру Индии Бабы Премананды Бхарати, а также книгу «Шри Кришна. Господь любви». В письме Баба выразил уверенность в мудрости русского мыслителя и надежду на достойную оценку этого произведения. Кстати, по мере изучения Вед, Толстой увидел тесную связь санскрита и русского языка. В наш век, археологи и языковеды уверенно утверждают, что русский и санскрит — это один язык, где первый прародитель второго.

► Лев Николаевич оказал большое влияние на мировоззрение Махатмы Ганди — индийского общественного и политического деятеля, и даже вёл с ним переписку.

► Врачам, пытавшимся спасти графа, он говорил: «Бог всё устроит». Последними осмысленными словами, произнесёнными за несколько часов до смерти старшему сыну, не разобравшему их от волнения, но которые слышал врач Маковицкий, были: «Серёжа... истину... я люблю много, я люблю всех...».

~ Сильные люди всегда просты.

~ Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.

~ Спасение не в обрядах, таинствах, не в исповедании той или иной веры, а в ясном понимании смысла своей жизни.

~ Я уверен, что смысл жизни для каждого из нас — просто расти в любви.

~ Ещё с самых древних времён мудрецы учили тому, что не надо есть мяса животных, а питаться растениями, но мудрецам не верили, и все ели мясо. Но в наше время с каждым годом находится всё больше и больше людей, которые считают грехом есть мясо и не едят его.

~ По мере просвещения и увеличения населения люди переходят от поедания людей к поеданию животных, от поедания животных к питанию зёрнами и кореньями и от этого способа питания к самому естественному питанию плодами.

~ Редкий вор и убийца совершает своё дело трезвым.

~ Если соединили рука с рукой люди пьющие и наступают на других людей и хотят опохмелить весь мир, то пора и людям разумным понять, что надо бороться со злом, чтобы и их детей не споили заблудшие люди.

~ Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит их потомство.

~ Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты.

# РЕКОМЕНДУЕМ УДИВИТЕЛЬНЫЕ КНИГИ ПО САМОРАЗВИТИЮ



Интернет-магазин: [shop.bleckt.com](http://shop.bleckt.com)



## О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ



**1** Пить по праздникам — такая же глупость, как курить по праздникам, воровать по праздникам, бить себя сковородкой по праздникам...

**2** Около 80% подростков, совершивших преступления, находилось под воздействием алкоголя.

**3** К числу грубых нарушений психики под влиянием алкоголя относится рост самоубийств. По данным медицинских организаций, самоубийства среди пьющих встречаются в 80 раз чаще, чем среди трезвенников.

**4** В результате употребления алкоголя ежегодно умирает 2,5 миллиона человек (количество только доказанных смертей), и эта цифра, к сожалению, растет.

**5** Алкоголь является одной из основных причин многих серьезных проблем общества и социального развития, в том числе насилия, беспризорности детей и жестокого обращения с ними.

**6** Курильщики в двадцать раз чаще болеют раком, чем некурящие.

**7** Горящая сигарета выделяет более сорока канцерогенных веществ, являющихся возбудителями раковых опухолей.

**8** По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый человек в мире умирает от табакокурения.

**9** У курящих женщин выкидыши встречаются в два-три раза чаще, чем у некурящих.

**10** Из 205 людей, умирающих от инфаркта в возрасте до 44 лет, только двое — не курильщики.