

# БЛАГОДАРЕНИЕ

С ЛЮБОВЬЮ

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

№4

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- КАК УСТРАНИТЬ ПРИЧИНУ 90% БОЛЕЗНЕЙ
- ПРИШЛО ЛИ ВРЕМЯ СТАВИТЬ КРЕСТ НА РУССКИХ?
- ВЕЛИКИЕ СВЯТЫЕ XX ВЕКА
- ДУХОВНАЯ ПРИЧИНА РАКА И ДРУГИХ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Очень важно называть вещи своими именами.

Конфуций

Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение.

Бенедикт Спиноза

Правильное питание, физическая активность могут заменить 95% всех лекарств, но тогда армия медиков станет никому не нужна. Для борьбы с последствиями нужен врач, а для здорового и нравственного образа жизни нужна лишь личная воля, собственное желание человека.

С. Н. Лазарев

**ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО**

# БЛАГОДАРЕНИЕ

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

**Журнал издается по вдохновению и по мере появления финансовых возможностей.**

Журнал распространяется благодаря энтузиазму многих людей. Многие организации выразили желание его распространять. Некоторые из них просят пожертвование или плату за журнал, которые направляют на собственные нужды. Пожалуйста, обратите внимание, что редакция журнала не имеет к ним никакого отношения. Журнал является благотворительным и бесплатным с нашей стороны.

Дополнительный тираж: 30 000 экз.

Общий тираж номера: 397 000 экз.

## ИЗДАТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

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

## РЕДКОЛЛЕГИЯ

**Выпускающие редакторы**  
Елена Капустина, Юлия Шелл,  
Ольга Ширяева

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

**Литературный редактор**  
Галина Медведева

## ДИЗАЙН И ОФОРМЛЕНИЕ

**Оформление журнала**  
Ханса-Студия

**Ответственный за выпуск**  
Сергей Медведев

## КОНТАКТЫ

**Интернет-сайт**  
[www.blagoda.com](http://www.blagoda.com)

**Email**  
[info@blagoda.com](mailto:info@blagoda.com)

## ВНИМАНИЕ!

Приведенные в журнале материалы носят исключительно информационный характер и не являются рекомендацией для самостоятельного лечения.

По всем вопросам следует обращаться к лечащему врачу. При перепечатке материалов, опубликованных в журнале «Благодарение с любовью», указание первоисточника и имени автора материала обязательно.

Создание этого журнала требует много сил, времени и денег. Мы очень старались поместить в него материал, который принесет Вам и вашим близким огромное Благо. Смирненно просим Вас не выбрасывать этот журнал после прочтения. Подарите, передайте его другим людям! Спасибо!

# Содержание

## ОТ РЕДАКТОРА

Обращение к читателям

1

## ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Отрезвление – фундамент возрождения нации.  
Интервью с Владимиром Георгиевичем Ждановым

2

## ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Самое полезное и здоровое питание

8

Миф о белковой недостаточности у вегетарианцев

11

Молоко – это продукт, дарующий здоровье

15

Как устранить причину 90% болезней и недомоганий

18

Что нужно делать, чтобы не было проблем с пищеварением

21

Календарь важных лунных дней

26

Антирак

27

Факты о профилактике рака в нескольких предложениях

29

Как холодная вода может превратить еду в отраву

29

## СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Сломленный дух американцев – как его возродить?

31

Взгляд из России на возрождение американцев

33

Пришло ли время ставить крест на русских?

35

О вреде аборта

39

Как смягчить грех аборта или полностью освободиться от него

41

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Свобода от мыслей, которые мешают нам жить

42

Интервью с разумным человеком

44

## ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ

Православный святой

47

Ведический святой

52

Духовная причина рака и других тяжелых заболеваний

57

Ответы на вопросы читателей

62

Рекомендуемая литература

65

## ОТ РЕДАКТОРА

В момент написания этих строк мой возраст – 40 лет и 4 месяца. Ровно в таком же возрасте от рака желудка умерла моя мать (эту параллель я заметил, когда начал писать). Ее мать (моя бабушка) и ее брат умерли от различных видов этой болезни также в достаточно раннем возрасте. Брат моего отца (во время сильной жары в Москве) и его отец (мой дед) умерли от сердечно-сосудистых заболеваний, а отец всю жизнь страдает от гипертонии и перенес два инфаркта.

Я также знаю не понаслышке, что значит, когда у тебя сильные боли в груди и колет сердце и тебя срочно направляют в скорую помощь, чтобы успеть спасти. Также имел опыт, когда тебе ставят диагноз – рак (и он подтверждается) и говорят, что только очень срочная операция может спасти. Также я перенес многие весьма болезненные заболевания и очень тяжелые удары судьбы, которые я сам привлекал своим негармоничным образом жизни и мировоззрением. Несколько месяцев назад я проходил полное обследование организма, и врач мне сказал, что у меня самые лучшие результаты обследований, которые она видела за многие годы (хотя, как говорят врачи, не бывает здоровых людей, бывают – недообследованные); уверен, что это благодаря тому, что я смог частично изменить свой образ жизни и мировоззрение.

Мне было очень больно с детства видеть чужие страдания, особенно детей, женщин и стариков. И мне хотелось, чтобы страдания были сведены к минимуму. Ведь так устроено в природе – чтобы мы были здоровы и счастливы. Перед смертью мать попросила меня найти какое-либо лекарство от рака, чтобы люди больше не страдали так сильно. Она имела современное медицинское и биологическое образование и очень верила в современную медицину, химические препараты. У меня в современную медицину и химические препараты веры меньше...

Более того, я уверен, что эта медицина не слишком способствует тому, чтобы мы были по-настоящему здоровы и счастливы, хотя она может спасти, помочь в критических случаях (за что я лично ей благодарен). То, что практически все химические препараты обладают многими побочными действиями, – это все знают. Мнение об их пользе весьма неоднозначно. Сейчас даже на конференциях Всемирной Организации Здравоохранения открыто заявляют, что антибиотики практически перестали действовать. Но в природе уже есть все для того, чтобы мы избавились от самых опасных заболеваний и решили самые сложные проблемы.

*Еще тысячелетия назад были даны знания, благодаря которым можно забыть о многих современных болезнях и свести к минимуму страдания. Более того, есть много современных научных открытий, говорящих практически то же самое. Но люди продолжают пребывать в невежестве и, следовательно, – страдать...*

*И одним из главных источников страданий, экологического и экономического кризиса, полного разрушения института семьи являются современные средства массовой информации и те, кто за ними стоит.*

*Мы живем в обществе потребителей, и мы привыкли, что нам постоянно что-то хотят навязать и продать. Подавляющее большинство СМИ куплены и лоббируются какими-либо партиями и корпорациями.*

Мы хотим быть независимы (от каких-либо партий, производителей, рекламодателей и т.д.) и давать ту информацию, которая принесет вам здоровье, счастье и успех. У такой независимости есть и минусы, главный – это нерегулярность. За это вы нас уж простите...



В этом номере мы коснулись не только темы рака и других заболеваний, но и темы алкоголя. Моя мать считала (благодаря знаниям в области медицины и биологии, а также видя тысячи загубленных душ), что это величайшее зло современного мира, способное быстро разрушить любого человека, любую семью, любую нацию.

Она также попросила меня пропагандировать трезвый образ жизни и самому никогда не пить алкоголь, включая пиво. Как дочь директора нескольких пивоваренных заводов, она знала, к каким страшным последствиям приводит употребление этого «невинного» напитка. Я же за всю свою жизнь выпил 2–3 бутылки спиртного (в основном, это было вино), но скучной мне жизнь никогда не казалась.

Национальный вопрос также нов для нашего журнала, который во всех отношениях является международным. Например, помощь нашему журналу оказывали русские, украинцы, литовцы, армяне, евреи, азербайджанцы, казахи, татары, молдаване и другие. За что мы им очень благодарны! Если вам хоть чем-то поможет этот журнал, помолитесь за них, пожалуйста!

В общем мы придерживаемся системы, что каждый человек должен работать над собой на четырех уровнях, для того чтобы быть счастливым здоровым и успешным:

- на **физическом уровне** (здоровье тела и ума);
- на **социальном уровне** (быть счастливым в личной жизни и вообще уметь выстраивать отношения с другими людьми, уметь зарабатывать достаточное количество денег, быть занятым согласно своему предназначению, приносить благо миру и т. д.);
- на **интеллектуальном уровне** (уметь ставить цели и достигать их, знать, что главная цель жизни – безусловная любовь, уметь контролировать ум и чувства и т. д.);
- на **духовном уровне** (понимать, что мы есть вечная душа, которой нужна только безусловная любовь, жить здесь и сейчас, бескорыстие, свобода от эгоизма).

И мы очень надеемся, что наш журнал поможет вам достигнуть быстрого прогресса на каждом из этих уровней.

С уважением и любовью,

Рами Блект

**P.S. Редакция от всей души благодарит всех, кто помог нам в подготовке и распространении этого номера журнала, и особо благодарит Сергея Голдобина и Елену Соседка-Мишалову, которые взяли на себя большую часть материальных расходов этого выпуска.**

# ОТРЕЗВЛЕНИЕ – ФУНДАМЕНТ ВОЗРОЖДЕНИЯ НАЦИИ

Интервью с академиком В. Г. Ждановым для журнала «БлагоДарение с Любовью»

Если, несмотря ни на что, Россия и мир в целом смогут возродиться и обретут спасение от наркотиков и алкоголя, то имя этого человека будет в числе первых, ставших причиной этого, хотя он сейчас в числе последних.

Ученый с мировым именем, он отказался от успешной и выгодной карьеры, от удобств. Он передвигается на общественном транспорте и прямо говорит такие вещи, за которые можно бесследно исчезнуть или «случайно» погибнуть.

**Александр Усанин: Здравствуйте, Владимир Георгиевич! Большое спасибо Вам за цикл передач «Общее дело», которые транслировались по Первому каналу центрального российского телевидения. Они вызвали огромный общественный интерес.**

Жданов В. Г.: Да, в рамках проекта «Общее дело» мы сняли и показали по телевидению три документальных фильма с открытым обсуждением этих фильмов, с привлечением известных политиков, деятелей культуры и искусства, представителей общественных организаций и других общественных деятелей.

Это «Чижик-пыжик» о детском алкоголизме, «Давайте выпьем» о спаивании России под видом пропаганды культурного пьянства и «Восьмое марта». И также мы сделали очень хорошие рекламные ролики «Береги себя!»

Первая серия этих роликов успешно прошла по первому телеканалу в 2009 году. Но, к сожалению, вмешались влиятельные силы, и фильм «Восьмое марта», а также второй цикл социальных роликов показывал уже второй телеканал, но этого явно недостаточно, поскольку это должна быть мощная систематическая работа, способная действительно противостоять активной алкогольной пропаганде. С архимандритом Тихоном Шевкуновым, настоятелем Сретенского монастыря, изначально мы планировали снять и показать на ТВ 10 таких фильмов.

– После того как вышли первые два фильма проекта «Общее дело», в сети Интернет прошла мощная рассылка с просьбой всем, кому не безразличен этот проект, написать письма в его поддержку на адрес дирекции первого телеканала с просьбой продолжить показ «Общего дела». Кто прекратил показ этих материалов, кому это не понравилось?

– Естественно, всё это алкогольная мафия. Первый фильм мы показали в конце января, а второй – в начале февраля, после чего в течение двух недель показывали антиалкогольные ролики, и эти фильмы совершили своего рода революцию. В феврале 2009 года по сравнению с февралём 2008 года продажа водки почему-то «вдруг» сократилась на 21%, а продажа вина – на 18%! Такого обвала алкогольного рынка не было с 1985 года.

Алкогольная мафия рассчитывала, что в связи с кризисом народ запьёт, они даже заранее подготовили мощности для увеличения производства пива, водки и вина, а получилось наоборот. Ну и, естественно (мафия есть мафия!), они нажали на все рычаги, чтобы убрать эти фильмы и антиалкогольную рекламу с первого телеканала, а также чтобы она не попала ни на второй, ни на третий, и теперь на центральном телевидении этот проект полностью прекращён.

К счастью, многие местные телекомпании стали продолжать начатую нами работу и показывать эти ролики. Многие активисты движения за трезвение России взяли их на вооружение, пошли с ними в школы, ВУЗы и другие социальные учреждения. Поэтому я считаю, что наши усилия даром не пропали, и мы, конечно, этот проект будем

продолжать дальше.

– То есть информационная война, направленная на спаивание России и уничтожение нас изнутри, о которой Вы говорите в своих лекциях, всё-таки имеет место?

– Вне всякого сомнения!

– И такие так называемые «наши» фильмы, как «Улицы разбитых фонарей», «Особенности национальной охоты», «.. рыбалки»...



*Владимир Георгиевич Жданов – российский ученый, общественный деятель – родом из Алтайского края. Закончил физико-математическую школу в Новосибирском академгородке с «золотой медалью», Новосибирский государственный университет. Кандидат физико-математических наук, профессор. Председатель «Союза борьбы за народную трезвость».*

– Да, совершенно верно, вся эта информационная война вбивает в голову, особенно молодым, что русские пили всегда, что так и надо жить.

– Но тот показатель, что после всего лишь двух недель активной социальной рекламы продажи спиртного по всей стране сразу упали на целых 20% (!), указывает на то, что у людей есть склонность без всяких правительственных запретительных или принудительных санкций отказываться от вредных привычек при получении правильной, достоверной информации на эту тему?

– Разумеется! Ещё академик Ф.Г. Углов говорил, что, когда человек узнаёт всю правду об алкоголе, он, конечно же, перестаёт пить. Это происходит автоматически, если он только не идиот, не последний дебил и не самый последний алкаш, у которого ни одной извилины не осталось. Нормальные люди перестают употреблять алкоголь естественным образом. И надо сказать, что один из откликов на эти наши программы я прочитал в газете «7 дней», в которой наряду с рекламой новых телепрограмм есть отзывы о предыдущих программах.

Так вот, какая-то «специалист»-психолог в отзыве на наш проект «Общее дело» написала: «Это что же за безобразия? Это что же нам подкинули эти ролики, эти фильмы? Ни одного алкоголика эти ролики и фильмы от алкоголя не отлучили, только у нормальных людей после этих фильмов алкоголь в горло не лезет!» Так ведь мы и делали эти фильмы для нормальных, разумных людей! И практика показала, что они дали хороший и нужный нашей стране результат! Надо сказать, что эти ролики очень хорошо воздействуют, в первую очередь, на молодёжь, которые тут же привлекаются трезвым образом жизни и перестают пить.

Я много путешествую, езжу в общественном транспорте, и очень часто, в том числе в метро здесь в Москве и в других городах, молодые люди узнают меня, подходят, благодарят за эти диски, за эти ролики, за эти передачи.

– К участию в своих передачах Вы привлекали многих политиков. Какие-то результаты есть на правительственном уровне после всех этих обсуждений?

– Да, что-то есть, конечно. Сейчас в Думе появился проект о запрете продажи пива в ночное время. Это один из первых мощных шагов, который в какой-то мере поможет оградить нашу молодёжь от спиртного. Есть также проект о введении уголовной ответственности за продажу спиртного несовершеннолетним, за спаивание молодёжи, за привлечение к алкоголю. Это особенно важно накануне выпускных вечеров, которые в некоторых городах часто превращаются просто в попойку. Даже президент сказал,

что 18,5 литров спирта в год на душу населения – это необратимое угасание этноса.

– Почему, как Вы думаете, несмотря на то, что президент столько много хорошего говорит о необходимости оздоровления нации, все наши средства массовой информации продолжают интенсивно развращать нашу молодёжь? Или президент просто не имеет влияния на них?

– Дело в том, что мы не должны недооценивать влияние алкогольной мафии. Это страшная мафия, которая орудует сотнями миллиардов рублей и долларов.

Что такое мафия? Это преступный элемент, который сидит на торговле наркотиком, а алкоголь – это наркотик, а наркотик – это всегда почва для преступного элемента. И самое страшное, что в государственный бюджет идёт только 1,5% от продажи спиртного, поскольку вся наша пивная промышленность принадлежит западному капиталу. Поскольку все прибыли идут за рубеж, они, естественно, на эти деньги купят здесь всё, что угодно, и заткнут

кому угодно рот, чтобы эти прибыли не потерять. И опять же, это скрытая война на уничтожение русского народа, на бескровный захват наших ресурсов, наших территорий, о чём в своё время говорил ещё Аллен Даллес.

– Сейчас многие спорят о том, существует в действительности этот проект Аллена Даллеса или не существует...

– Вы знаете, я согласен с теми, кто считает, что это фальшивка. И я согласен с теми, кто считает, что это действительно реальный документ. Важно не то, фальшивка это или нет, – важно то, что на 99% всё то, что было написано в этой фальшивке или документе, уже выполнено. Что нам обсуждать, это фальшивка или нет? Надо обсуждать то, что 50 лет назад человек написал программу, по которой будут разрушать нашу страну и которая планомерно осуществляется и уничтожает наш народ. Что спорить, существует она или не существует, когда она осуществляется полным ходом.

– Возможно ли, по Вашим прогнозам, вернуть Россию к здоровому, трезвому образу жизни, потому что сейчас внедряются мощные стереотипы, что русский человек – это тот, кто водку пьёт стаканами, не закусывая, а если ты не пьёшь стаканами водку, не закусывая, то ты не русский.

– «До полусмерти работает и до смерти пьёт – это русский». Этот стереотип действительно пытаются вбить нашему народу в голову. И в голову пьяного народа эта идея довольно успешно внедряется. Противостоять этому трудно и сложно, но деваться некуда: либо мы их, либо они нас. Но ситуацию можно изменить. Для этого нужна воля высшего руководства страны. Например, как царь

*Первые кабаки появились в конце 1500-х – начале 1600-х годов. На нашу страну налетели распространители этого алкогольного зелья, поставили эти кабаки во всех наших городах, в деревнях и начали спаивать народ. Спояли народ, спояли армию, поэтому по большому счету смутное время начала 1600-х годов – это пьяное время.*

ввёл в 1914 году сухой закон в стране, и всё прошло великолепно. Ленин продлил этот сухой закон, и всё тоже прошло великолепно.

– **Сейчас идёт мощная дискредитация попыток Горбачёва отрезвить Россию, многие уже убеждены в том, что сухой закон только усугубил ситуацию, что многие были вынуждены гнать самогон, травиться подпольными суррогатами...**

– Алкогольная мафия имеет стандартный набор аргументов против любых попыток введения сухого закона. Недавно меня приглашали на РенТВ на передачу «Справедливость», которую ведёт адвокат Макаров.

Там обсуждался момент, когда пьяный пилот трёх парашютистов-пожарников на тренировке по ошибке выбросил посреди ледяной реки Камы. Двоих накрыло парашютом, и они утонули сразу, а третий по пояс в воде вышел, остался жив. И вот обсуждают, справедливо это или нет, что этому пилоту дали всего два года условного поселения. «Ну ошибся человек, мало ли, по пьяни всякое ведь бывает...»

– **То есть пьяных у нас оправдывают...**

– Да, и они обсуждают, справедливо это или не справедливо. Мне дают слово. Я говорю: «А вы знаете, что 44 страны мира живут в условиях полного сухого закона по отношению к алкоголю? Для них дико звучит сама эта наша проблема. Они на нас смотрят просто как на марсиан!». На что Макаров мне тут же: «У них есть другие проблемы!» А я говорю: «Что значит «есть другие проблемы»? А у нас, что, других проблем нет? Есть у нас и другие проблемы. Но вот этой-то нашей алкогольной проблемы у них нет. Понимаете? Они её решили, и решили успешно! А ещё 85 стран мира живут в условиях строжайшего ограничения алкоголя».

– **Наркотики не являются там проблемой?**

– Наркотики не являются там проблемой. За употребление и распространение наркотиков там тоже предусмотрено суровое наказание. В Китае, например, употребление наказывается 8 годами тюрьмы, а распространение – только смертной казнью, и исключений не делают ни для кого, даже для иностранцев.

– **Бытует стереотип, что все наркотики идут с Востока, и, следовательно, там тоже наркомания процветает так же, как и в западных странах.**

– Нет. Наркотики все идут с Афганистана, это главный поставщик героина по всему миру. Там всё контролируют американцы. И из Колумбии – кокаин. Почитайте книгу полковника британской разведки Джона Колемана «Комитет зоо».

– **Какова история спаивания России? Есть ли какая-нибудь информация по этому поводу?**

– Конечно, есть. Первые кабаки появились в конце 1500-х – начале 1600-х годов. На нашу страну налетели распространители этого алкогольного зелья, поставили эти кабаки во всех наших городах, в деревнях и начали спаивать народ. Спойли народ, спойли армию, поэтому по большому счету смутное время начала 1600-х годов – это пьяное время.

– **А кто это инициировал?**

– Такая алкогольная экспансия осуществлялась в основном с помощью зарубежного торгового капитала. Православным людям и мусульманам было запрещено торговать алкоголем по религиозным соображениям. Кстати, в 1893 году при восстановлении государственной монополии на алкоголь выяснилось, что 95% алкогольной и 99% табачной продукции в России контролировал находящийся

вне православного мира иностранный торговый капитал.

– **Интересно. Православным было запрещено торговать спиртным, а употреблять запрещено не было?**

– Пьянство считалось смертным грехом, но ещё более тяжким грехом в православии считалось распространять эту отраву, отравлять народ, ближних своих убивать.

– **То есть, как говорится в Библии, «...горе тому, через кого грех входит в этот мир».**

– Вообще Россия ведь не пьянством знаменита, а трезвостью. Мощнейшее трезвенническое движение в России было в 1858–1861 годах. За три года крестьяне всех западных губерний сами полностью отказались употреблять алкоголь. Кабатчики даже выставляли водку бесплатно, а люди переворачивали эту водку, выливали её, избивали кабатчиков, кое-кого поубивали даже, пожгли кабаки. И царь был вынужден силой подавить это антиалкогольное выступление, трезвенническое крестьянское движение. В одном только 1858 году было 110 000 судебных процессов над крестьянами, 111 000 крестьян сослали на каторгу за участие в этих антиалкогольных бунтах. Они так и назывались: «антиалкогольные бунты». Но отрезвевший за три года народ стал той социальной базой, на которой была осуществлена одна из самых мощных социальных реформ, – отмена крепостного права в 1861 году.

Второй волной трезвеннического движения в России руководила российская интеллигенция. Достоевский, Толстой писали много статей, направленных против алкоголя, хотя тогда потребление алкоголя было в десять раз меньше, чем сейчас. И всё равно русская интеллигенция поднялась на защиту народа от пьянства.

Третье трезвенническое движение началось в 1905 году. Собрался съезд противоалкогольных обществ Рос-

*Православным людям и мусульманам было запрещено торговать алкоголем по религиозным соображениям. Кстати, в 1893 году при восстановлении государственной монополии на алкоголь выяснилось, что 95% алкогольной и 99% табачной продукции в России контролировал находящийся вне православного мира иностранный торговый капитал.*

сии, были созданы учебники для школ о трезвом образе жизни, начали повсюду пропагандировать трезвость, что завершилось эпохальной победой: в 1914 году в России царь дал право местным органам самоуправления по их усмотрению на период мобилизации армии накануне Первой мировой войны закрывать питейные заведения в их районе. И к чести нашего народа надо сказать, что все до единого магазина были закрыты по всей стране.

Три месяца прошло, прошла мобилизация, и алкогольные торговцы завизжали: «Давайте открывать алкогольную торговлю!» А народ – ни в какую: «Продлить запрет на спиртное на всё время войны!» Продлили. А потом обсуждали продлить на вечные времена, ввести трезвость в России. В 1916 году два крестьянских депутата Евсеев и Макагон в Государственной Думе предложили такой законопроект: «О введении трезвости в России на вечные времена».

**– То есть крестьяне стали инициаторами этого законопроекта. Несмотря на всю современную пропаганду, что русские пили всегда?**

– Да разве они могли бы освоить такие гигантские территории, если бы они пили?! Вот литовцы пили, и потому они потеряли все свои гигантские территории, а ведь это было великое княжество Литовское! Оно полностью спилось, и осталось от него только то, что мы видим сейчас. А русские были трезвые. И казаки были трезвые, и старообрядцы были трезвые, которые осваивали Сибирь. Поэтому и жили они больше ста лет, и здоровыми умирали.

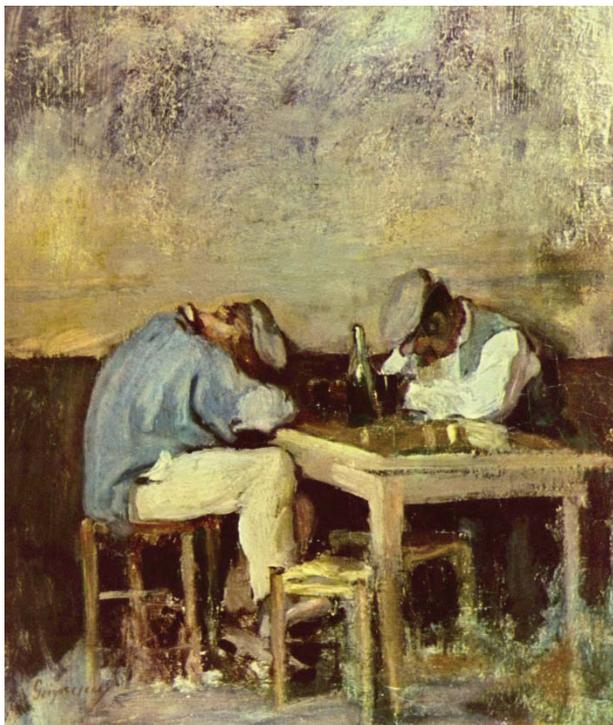
Вот откуда идёт понятие сибирского здоровья: сибиряки все были старообрядцами, которые не употребляли ни капли спиртного категорически. Трезвость была нормой жизни нормальных людей на Руси. Даже Расул Гамзатов, который много воспевал алкоголь, и тот пишет: «Раньше у нас в ауле был один пьяница, и все ходили на него смотреть. А сейчас у нас в ауле один трезвенник, и все на него ходят смотреть». Два поколения прошло, и всё перевернулось с ног на голову.

**– И спустя эти два поколения молодёжь уверена, что русские пили всегда.**

– Да, да! Молодёжь всячески теперь в этом убеждают, что мы родились с этой алкогольной соской и что с ней мы должны умереть.

**– Расскажите, пожалуйста, о «Союзе борьбы за народную трезвость», который Вы представляете.**

– В нашей стране в период с 1981 по 1988 год возникло мощнейшее неформальное трезвенническое движение. Неформальное. Основателем и руководителем этого движения был академик Углов. Я был одним из лидеров. И, когда в 1985 году было принято антиалкогольное постановление, в нём было написано: «Создать общества трезвости».



*Алкоголь может любого быстро довести до уровня свиньи, разрушая человека на всех уровнях и принося страдания его близким.*

Мы воспряли духом, но, как выяснилось позже, эти общества трезвости создавались с чисто провокационной целью, чтобы дискредитировать идею трезвости в умах людей. В это официальное общество трезвости ни академика Углова, ни меня не взяли. И мы сейчас видим, что это общество трезвости было направлено против нас. Потому что в него назначали сверху вниз: начальство всесоюзное, республиканское, областное, городское, районное... с окладами, с машиной.

**– То есть, несмотря на то, что сверху была хорошая инициатива отрезвить Россию, в то же время всё свелось к стандартной бюрократической волоките?**

– На самом деле никакой инициативы сверху и не было, потому что сам Горбачёв ника-

кого отношения к этому постановлению не имел. Просто первое, что он сделал, чтобы прогнуть грудь перед народом, – взял и утвердил уже готовое постановление, которое готовил Андропов.

После смерти Брежнева Андроповым была создана специальная комиссия ЦК КПСС по этому вопросу, Горбачёв в неё не входил. Это Андропов хотел отрезвить Россию, Горбачёв просто привёл в действие этот законопроект, когда пришёл и увидел прилагаемое к нему огромное количество писем со всей страны с просьбой прекратить алкогольный беспредел по спаиванию нашего народа, чтобы навели порядок, чтобы остановили эту деградацию, пьянство.

**– Есть ли какие-то хорошие плоды этого антиалкогольного постановления?**

– Конечно! Естественно! Сейчас идёт значительное повышение рождаемости только потому, что подросло и начало создавать новые семьи то огромное количество детей, которые были рождены во время демографического взрыва благодаря этому постановлению.

Сейчас входит в жизнь и начинает действовать то поколение, которое было зачато в этот период, с 1985 по 1988 год. Они входят в детородный возраст, им сейчас по 22–25 лет.

Это здоровое поколение, которое родилось благодаря антиалкогольному постановлению. Тогда всплеск рождаемости был невероятный, по полмиллиона детишек в год рождалось дополнительно в русских областях, обратите внимание! Не в Средней Азии, не на Кавказе рождалось, а в русских семьях. Отрезвевшая молодёжь сама нарожала дополнительно такое количество хороших детей. Потому что самое высшее счастье для человека в этом мире – это иметь детей. Только бутылка может это счастье отобрать и уничтожить человека.

– **Самое интересное, что демографический кризис в России аналогичен демографическому кризису в Германии, где непьющие арабы размножаются, а пьющее коренное население стремительно вымирает.**

– Я бы не сказал, что это кризис. Это катастрофа. Кризис и катастрофа – это разные вещи. Надо называть всё своими именами.

– **Да. Согласен с Вами. Кризис – это то, что можно пережить, а катастрофа зачастую просто необратима. Через сорок лет арабов в Германии будет больше, чем немцев, и из этой ситуации они вряд ли уже когда-нибудь выберутся. Среднее количество детей в немецких семьях – 1,41 ребёнка на семью, а у турок, проживающих в той же самой Германии, в среднем 4–5 детей на семью. Среднее количество детей в России на данный момент – 1,31 ребёнка на семью. Причём процентное соотношение таково: 45% семей в России бездетны; 35% семей имеют только одного ребёнка; 15% имеют двух детей, и только 3% семей многодетны. Причём эти 3% семей – это Дагестан, Чеченская автономная республика, Адыгея, весь Кавказский регион.**

– Я много путешествую по всему миру. Меня часто приглашают как специалиста по улучшению зрения, но, как выясняется, их очень интересуют наши разработки в отношении алкоголя и наркотиков. Сейчас я посетил целый ряд стран: Бельгия, Германия, Голландия, Франция. Я поглядел на эти страны и ахнул: исчезают с лица земли бельгийцы, голландцы, немцы, французы. И я посмотрел на карту Земли, кто сейчас на подъёме: а на подъёме сейчас миллиард трезвых индусов, полтора миллиарда трезвых китайцев, два миллиарда трезвых мусульман. Я был в Китае – там все деревни трезвые, никто там не пьёт. Там государственная монополия на все средства массовой информации и никто не развращает и не спаивает их народ.

А кто сейчас исчезает с лица Земли? Пьющее белое христианское население. И на сегодняшний день нас, белых людей, на Земле осталось только 8%. И с каждым днём это число, как шагреновая кожа, стремительно сокращается. Уничтожают не только русский народ, чтобы взять без боя наши природные богатства, наши обширные территории, как взяли всю Америку у индейцев, спив их «огненной водой». Всё белое население уничтожается. Вот в чём инте-

ресный момент. Дело в том, что в рамках доктрины нового мирового порядка (а это новый рабовладельческий строй, который пытается навязать миру империализм), белого человека в раба превратить трудно. Поэтому его нужно просто уничтожить алкоголем. Вот и всё. Вот и всё решение. А в Германии, я ахнул (я был в Западной Германии), в школах этнических немцев уже учатся меньше, чем турок. Но то же самое и у нас, возьмите наши регионы. Самая пьяная область – Ярославская, там смертность на тысячу – 20,7

человек. А самая низкая смертность – в Чечне, там 3,8 человека на тысячу. То есть война-то идёт где? Война идёт не в Чечне, война идёт в Ярославской области! В Ярославской области людей убивают в 6 раз больше, чем в Чечне!

– **Это потому, что они – мусульмане, и им Кораном категорически запрещено употреблять спиртное.**

– Да, они возродили трезвые мусульманские традиции. Ну и нам нужно возродить трезвые русские

традиции и трезвые православные традиции!

– **Почему у нас многие батюшки употребляют спиртное и не считают это грехом? Неужели православие в принципах приверженности здоровому образу жизни ниже, чем мусульманство или другие трезвеннические религии мира?**

– Всё дело в том, что эта идеология культурного умеренного питья проникла во все поры общественного организма, начиная с президентов, премьеров, кончая батюшками и так далее. Это самая вредная идеологическая установка на то, что пить нужно, но культурно; пить можно, но умеренно; что пить надо, понимаете? Что надо пить!

– **Некоторые уже считают, что не пить – это грех.**

– Не пить – это не грех. Полная трезвость – это благодетель. Поэтому нам нужно распространять эту добродетель, здоровый, трезвый образ жизни. И постоянно подчёркивать, что здоровый образ жизни – это трезвый образ жизни! Мысль о том, что нужно пить, но пить немного, – вот это и есть грех. И церковь пытается малым грехом – культурным питием – вытеснить большой грех – пьянство. Но это всё равно, что карманным воровством бороться с грабителями банков.

– **То есть мы призываем: «Воруйте помаленьку – по крупному воровать не надо, воруйте по мелочам...»**

– Да, да, да! «Культурное пьянство», «культурное питие» – это всё равно, что «культурное воровство» или «умеренное хулиганство»...

– **Превосходная фраза! Если не секрет, каковы Ваши планы на будущее? Есть какие-то планы по развитию проекта «Общее дело»?**

– Конечно, есть планы, проекты... Но всё это упирается в финансирование. Все средства, которые у нас были, мы мобилизовали. Нужны деньги. Государство на отрезвление народа деньги не выделяет. Вернее, оно выделило миллиард рублей, но выделило не на пропаганду трезвого образа жизни, а выделило опять наркологам. Вы понимаете? Их выделили опять же той самой алкогольной мафии. Потому что употребление алкоголя – это не болезнь, это дурная привычка; её невозможно лечить таблетками или врачами. Алкоголизм и наркомания – это не болезнь. Это дурная привычка. Её нужно искоренять законом, её нужно искоренять запретом – всем, чем угодно. Но только не лечением!

Для алкогольной и наркотической мафии нет более важной идеологической задачи, чем убедить общество, что от этого можно вылечить: «Пейте, молодёжь, вас вылечат!» А вылечить невозможно. И опять же все деньги туда вбухали. А мафия с одной стороны спаивает, а с другой стороны вроде как лечит и убеждает общество, что эту проблему можно решить с помощью лечения. Но таким образом решить её невозможно! Чтобы было наглядно, всю эту проблему можно представить в виде мощнейшего конвейера, с конца которого падают в пропасть пьяницы, алкоголики. И на всю эту ленту мафия подливает алкоголь. А на начало этой конвейерной ленты запрыгивают дети, которых сюда пивом, умеренным пьянством заманивают, культурно выпить зовут и так далее.

Так как же бороться нам с вами с этой проблемой? Ведь ловить этих пьяниц и алкоголиков в конце ленты бессмыс-

ленно! Конечно, нам надо молодёжь отрезать от этого конвейера, надо мафии по рукам бить, чтобы она не подливала на этот конвейер! Проблема в том, что всё наше внимание хотят отвлечь на борьбу с пьянством, но не на борьбу за трезвость. Но борьба с пьянством – это когда мы этих алкоголиков ловим на конце конвейера, а борьба за трезвость – там, где трезвая молодёжь на этот конвейер запрыгивает. Вот где нам надо быть. Вот где нам надо работать, чтобы молодёжь на этот конвейер не запрыгивала. Тогда этот конвейер, глядишь, и остановится. Таким образом, глядишь, мы и этих алкоголиков спасём.

**– То есть выход простой: в индивидуальном порядке самим бросать пить и призывать к этому всех своих ближних.**

– Да, совершенно верно!

**– И напоследок, есть ли у Вас какие-то пожелания читателям журнала «Благодарение с любовью»?**

– Дарите благо людям! А трезвость – это величайшее благо в жизни. Отрезвление – это фундамент, с которого начнётся возрождение России. Отрезвление нации, отрезвление молодёжи. Иначе мы, как индейцы, просто сгинем с лица Земли.

**– Большое Вам спасибо за эту беседу и за всю Вашу деятельность на благо людей и всего мира в целом!**

## ОТ РЕДАКЦИИ

Наш журнал соблюдает принцип отдаления от политики и религиозных предпочтений. Мы, также, – за опубликование только проверенных фактов. Древняя мировая мудрость, последние достижения современной науки, здравый смысл, гармоничное развитие личности и интуитивное озарение – это наше кредо.

В этом номере есть небольшое исключение, ибо в высказываниях В. Г. Жданова и А. Усанина слышны их личные, явно политического характера, высказывания. Некоторые из них сложно проверить. Несколько сократив, мы все же их публикуем, потому что поддерживаем миссию этих и других людей, деятельность которых направлена на возрождение нравственности и отрезвление общества.

После выхода в свет первого издания этого номера, мы получили несколько писем от желающих помочь В. Г. Жданову. Вам нужно связываться с ним напрямую, мы никак с ним не связаны, более того, мы недавно узнали, что в прошлом он делал весьма сомнительные утверждения на национальные темы, что делает наше будущее сотрудничество невозможным.

## ФАКТЫ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

1. На протяжении последних 14 лет смертность в России превышает рождаемость в два раза.

2. За это время население России уменьшилось на 11,7 миллионов чел.; ежедневно россиянин становится на 2 тысячи меньше. На конец первого квартала 2010 года население России составляло 132 млн. чел., из них 57% – пенсионеры и люди предпенсионного возраста.

3. Среднее количество детей в России – 1,3 ребенка на семью; сегодня каждая пятая семья в России бесплодна.

4. Каждый третий рождаемый в России ребенок страдает врожденной заторможенностью в умственном и физическом развитии (медики обозначают это терминами: олигофренизм и дебилизм); в последний год в России пошла

волна рождения даунов. Причина – употребление пива и других форм алкоголя родителями с подросткового возраста. Употребляя пиво, человек не только сокращает свою жизнь, но и разрушает здоровье своих будущих детей.

5. Сегодня 80% мужчин в России не доживают до пенсии; средняя продолжительность жизни мужчин в России составляет 54,5 года. Если немедленно не принять кардинальных мер, россиянин постигнет участь североамериканских индейцев, уничтоженных «огненной водой» и живущих в изгнании в резервациях в той стране, где их непьющие предки некогда были хозяевами.

Сейчас же Россия находится на первом месте по потреблению табака и алкоголя среди всех стран мира.

# САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

В 1958 г. академик Уголев открыл неизвестное ранее мембранное пищеварение – универсальный механизм расщепления пищевых веществ до элементов, пригодных к всасыванию.

После трудов И. П. Павлова (Нобелевская премия 1904) и работ И. И. Мечникова (Нобелевская премия 1908) открытие А. М. Уголева считается наиболее крупным вкладом в изучение проблем пищеварения. Александр Михайлович Уголев впервые разработал теорию видового или адекватного питания, а также фундамен-

тально изучил физиологию пищеварения, которая с его участием преобразовалась в новую науку – гастроэнтерологию.

Основываясь на физиологических особенностях пищеварительной системы человеческого организма, А. М. Уголев установил, что человек не относится ни к травоядным, ни к плотоядным: он – плодоядный, то есть видовым питанием для человека являются плоды: ягоды, фрукты, овощи, семена, корни, травы, орехи и злаки.

Теория адекватного питания явилась новым шагом в теорию питания, существенно дополнив классическую теорию «сбалансированного» питания учетом экологических и эволюционных особенностей функционирования пищеварительной системы.

Согласно этому открытию, жиры, белки, углеводы и общая калорийность пищи не являются основными показателями ее ценности.

Настоящая ценность пищи представляется ее способностью к самоперевариванию (аутолизом) в желудке человека и одновременно быть пищей для тех микроорганизмов, которые населяют кишечник и поставляют нашему организму необходимые вещества.

Суть открытого академиком Уголевым аутолиза состоит в том, что процесс переваривания пищи на 50% определяется ферментами, содержащимися в самом продукте. Желудочный же сок лишь «включает» механизм самопереваривания пищи.

Учёный сравнивал переваривание различными организмами тканей, сохранивших свои естественные свойства, и тканей, подвергшихся термообработке. В первом случае ткани расщеплялись полностью, во втором же случае их структуры частично сохранялись, что затрудняло усвояемость пищи и создавало условия для зашлаковывания организма. Причём принцип «сыроедения» оказался в равной мере применим не только к человеку, но также и к системе пищеварения хищников: когда в желудочный сок хищника помещали сырую и вареную лягушек, сырая растворялась полностью, а вареная только немного деформировалась поверхностно, т.к. ферменты, необходимые для её аутолиза, были мертвы.

Не только ферменты желудочного сока, но также и вся микрофлора кишечника предназначена для усвоения строго определённого вида пищи, а преуменьшить значение микрофлоры просто недопустимо.

Вот лишь некоторые из её функций: стимуляция иммунитета, подавление чужеродных бактерий; улучшение усвоения железа, кальция, витамина D; улучшение перистальтики и синтез витаминов, включая цианокобаламин (витамин B12); активизация функций щитовидной железы, 100% обеспечение организма биотином, тиамином и фолиевой кислотой.

*Не только ферменты желудочного сока, но также и вся микрофлора кишечника предназначена для усвоения строго определённого вида пищи, а преуменьшить значение микрофлоры просто недопустимо.*

Здоровая микрофлора усваивает азот непосредственно из воздуха, благодаря чему синтезирует весь спектр незаменимых аминокислот и целый ряд протеинов.

Кроме того, она способствует образованию лейкоцитов и усиленному обновлению клеток слизистой оболочки кишечника; синтезирует или превращает холестерин в составляющие (стер-

кобилин, копростерин, дезоксихолевую и литохолевую кислоты) в зависимости от потребности организма; усиливает усвоение воды кишечником.

Всё это говорит о том, что нам стоит более внимательно относиться к потребностям микрофлоры. Вес ее составляет 2,5–3 кг. Академик Уголев предлагал считать микрофлору отдельным органом человека и подчёркивал, что пища должна полностью соответствовать потребностям кишечной микрофлоры. Так что же является пищей для микрофлоры человека?

Пища для нашей микрофлоры – сырая растительная клетчатка. Прекрасное здоровье и самочувствие сыроедов, по-видимому, этим и объясняется: их пища содержит максимальное количество клетчатки по сравнению с любыми другими продуктами.

**Те, кто переходят на питание продуктами, не подвергавшимися высокотемпературной термической обработке, сразу начинают спать меньше на полтора-два часа, и днём их совсем не клонит в сон. У них увеличивается работоспособность,**

## повышается настроение и появляется стабильный, неиссякаемый энтузиазм.

В Евангелии от Ессеев упоминается, что, исцеляя людей, Иисус рекомендовал им впредь употреблять только ту пищу, которая не прикасалась к огню, и даже учил их печь лепёшки на камнях, раскалённых полуденным солнцем.

Аюрведа не рекомендует практиковать сыроедение в холодное время года, но, чтобы поддерживать микрофлору кишечника в здоровом состоянии, рацион человека в любом случае должен на 50–70% состоять из грубой сырой клетчатки: свежих фруктов и овощей, орехов, зелени, корнеплодов.

Поставлять нашей микрофлоре сырую растительную клетчатку – это и значит «опекать» ее. Тогда микрофлора, в свою очередь, защитит нас от патогенных микробов и будет снабжать нас всеми витаминами и незаменимыми аминокислотами в необходимом для нас количестве.

Теперь необходимо рассмотреть процесс переваривания мясных продуктов человеческим организмом. Поскольку желудочный сок человека обладает в десять раз меньшей кислотностью, чем у хищников, мясо в нашем желудке переваривается 8 часов; у больных для этого требуется больше времени.

Овощи перевариваются четыре часа, фрукты – в течение двух часов, а в состоянии сильной кислотности такие углеводы, как хлеб и картофель, перевариваются в течение одного часа. При употреблении мяса вместе с другими продуктами организм настраивается на самую сложную программу и выделяет желудочный сок максимальной кислотности для переваривания мяса – в ущерб другим, более простым программам.

Употреблённые вместе с мясом картофель и хлеб перевариваются уже в течение часа, и в желудке начинается процесс брожения и газообразования. Образовывающиеся газы давят на привратник и вызывают его преждевременное открытие, вследствие чего в тонкую (двенадцатиперстную) кишку вместе с забродившим хлебом и недопереваренным мясом попадает высококислотный желудочный сок, нейтрализуя тем самым её слабощелочной баланс, вызывая ожог и уничтожая микрофлору кишечника.

Кроме привратника, в двенадцатиперстную кишку открываются поджелудочная железа и проток желчного пузыря, которые могут нормально функционировать только в слабощелочной среде двенадцатиперстной кишки.

Если же «благодаря» отступлению от норм видового питания и грубейшего нарушения элементарных норм гигиены питания в двенадцатиперстной кишке такая ситуация поддерживается периодически или же постоянно, дисфункция всех клапанов и протоков кишечника приобретает

хронический характер, нарушая работу органов внутренней секреции.

Результатом такой крайне неэффективной и неуправляемой работы желудочно-кишечного тракта является гниение продуктов и разложение организма изнутри, с выделением неприятного запаха тела.

В то же время известно, что у жившей не так давно знаменитой царицы Клеопатры, которая не ела даже рыбы, кожа благоухала запахом роз, а дыхание было всегда свежим.

Другая особенность видового питания состоит в использовании продуктов, сохранивших свои биологические и ферментативные свойства, в стремлении максимально сохранить содержащуюся в них энергию, присущую всему живому.

В конце XIX века немецкие врачи предложили определять необходимое человеку количество пищи по её калорийности. Так были заложены основы калорийной теории питания.

В то же время ткани живых организмов содержат и другой вид энергии, которую академик Вернадский назвал биологической. В связи с этим швейцарский врач Бихер-Беннер предложил учитывать ценность пищевых продуктов не по теплотворной способности их горения, а по их способности аккумулировать жизненную энергию, называемую на Востоке праной, то есть по их энергоёмкости. Таким образом, он разделил продукты питания на три группы.

**1. К первой, наиболее ценной, он отнёс продукты, употребляемые в естественном виде. Это фрукты, ягоды и плоды кустарников, коренья, салаты, орехи, сладкий миндаль, зёрна злаков, каштаны; из продуктов животного происхождения – только парное молоко и сырые яйца.**

2. Во вторую группу, характеризующуюся умеренным ослаблением энергии, он включил овощи, клубни растений (картофель и др.), варёные зёрна злаков, хлеб и мучные изделия, варёные плоды деревьев и кустарников; из продуктов животного происхождения – кипячёное молоко, свежеприготовленный сыр, масло, варёные яйца.

**3. В третью группу вошли продукты с сильным ослаблением энергии, вызванным омертвлением, нагреванием или тем и другим одновременно: грибы, как неспособные самостоятельно накапливать солнечную энергию и существующие за счёт готовой энергии других организмов, сыры длительной выдержки, сырое, варёное или жареное мясо, рыба, птица, копчёные и солёные мясные продукты.**

*В Евангелии от Ессеев упоминается, что, исцеляя людей, Иисус рекомендовал им впредь употреблять только ту пищу, которая не прикасалась к огню, и даже учил их печь лепёшки на камнях, раскалённых полуденным солнцем.*

Если питание не является видовым (то есть если ферменты желудочного сока не соответствуют структурам поступающей в организм пищи и если она относится к продуктам третьей категории), то количество энергии, затраченное на переваривание, может оказаться большим, чем организм получает от самого продукта (особенно это относится к грибам).

В этой связи полезно исключить из своего рациона не только не-вегетарианские, но и искусственно концентрированные продукты, а также сахар, консервы, магазинную муку и изделия из неё (для организма полезна только живая, свежемолотая мука).

Следует также учитывать, что при длительном хранении продукты постепенно теряют содержащуюся в них биологическую энергию.

*До недавнего времени на Руси пищу готовили, главным образом, методом томления: в вытопленную с утра русскую печь помещали казанки с положенными в них продуктами, и к обеду каша и пареные таким образом овощи, принимали необходимую консистенцию, сохраняя питательные вещества и необходимые для их переваривания ферменты.*

До недавнего времени на Руси пищу готовили, главным образом, методом томления: в вытопленную с утра русскую печь помещали казанки с положенными в них продуктами, и к обеду каша и пареные таким образом овощи принимали необходимую консистенцию, сохраняя питательные вещества и необходимые для их переваривания ферменты.

Академик Уголев установил, что желудочно-кишечный тракт является самым крупным эндокринным органом, дублирующим многие функции гипофиза и гипоталамуса и синтезирующим гормоны в зависимости от контакта пищи со стенками кишечника. Вследствие чего гормональный фон организма, а следовательно и состояние нашей психики, а также наше настроение во многом зависят от качества пищи, которую мы с вами едим.

## УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Высочайшую эффективность видового питания доказывает своей жизнью Г. С. Шаталова, профессиональный хирург с многолетним стажем, к. м. н., академик, разработавшая систему естественного оздоровления (видового питания), в основу которой легли работы А. М. Уголева, И. П. Павлова, В. И. Вернадского, А. Л. Чижевского и др. и которая в пух и прах разбивает считающуюся сейчас единственно правильной теорию калорийного питания.

В начале 90-х гг. XX века в возрасте 75 (!) лет она совершила ряд сверхмарафонов (500-километровых переходов по пустыням Средней Азии) вместе со своими последователями – пациентами, незадолго до этого перенесшими тяжелые хронические заболевания, такие как инсулинозависимый диабет, гипертония, цирроз печени, сердечная недостаточность при ожирении и т. п.

В то же время физически здоровые профессиональные спортсмены, не придерживающиеся системы видового питания, при таких нечеловеческих нагрузках в тяжелейших климатических условиях не только теряли вес, но и вовсе сходили с дистанции.

Сейчас Галине Сергеевне Шаталовой (1916 г. р.) 94 года, она прекрасно себя чувствует, излучает здоровье



и благожелательность, ведет активный образ жизни, путешествует, проводит семинары, ходит в походы, бегают, садится на шпагат, может «согнуться в три погибели» и обливаться холодной водой. Всем рекомендуем прочесть ее книги «Выбор пути», «Целебное питание» и др.

Все мы хотим жить долго и счастливо, как назначила нам природа. Но слаб человек, и многие, очень многие, делают, казалось бы, все возможное, чтобы сократить свою единственную прекрасную жизнь, до срока исчерпать духовные и физические силы.

Живем как живется, по инерции, едим что попало, пьем, курим, много нервничаем и злимся. И вдруг появляются люди, которые пытаются резко повернуть нашу жизнь. Изменить ее. Убеждают, что мы неправильно питаемся, дышим, двигаемся. И что наша милая, обжитая, удобная цивилизация на самом деле губительна, потому что подменяет естественные потребности чуждыми, искусственными привнесениями и неуклонно ведет к самоуничтожению человека.

Вопрос стоит так: или человечество найдет в себе силы изменить направление созданной им цивилизации в сторону сближения с природой, или погибнет. Так говорит, пишет, кричит Галина Шаталова.

Вопрос стоит так: или человечество найдет в себе силы изменить направление созданной им цивилизации в сторону сближения с природой, или погибнет. Так говорит, пишет, кричит Галина Шаталова.

# МИФ О БЕЛКОВОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ У ВЕГЕТАРИАНЦЕВ И НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТАХ

«Вегетарианцам не грозит белковое голодание; трудно представить себе разнообразную вегетарианскую диету, которая не превышала бы человеческой потребности в белках».

Пааво Айрола, один из лучших диетологов XX в.

«При совместном употреблении разнообразных овощей, зерновых и молочных продуктов большинство вегетарианцев в день получают двойную порцию протеина».

Доктор Ф. Стейр, Гарвардский университет

Наиболее распространенной «проблемой» людей, которые задумываются о переходе на вегетарианскую диету, является обеспечение организма белком. Многие думают, что, отказавшись от мясных блюд, они будут испытывать дефицит протеина.

Чаще всего люди задают именно этот вопрос: «А где вегетарианцы берут белок? Ведь протеин и многие незаменимые аминокислоты находятся только в мясопродуктах!» Разумеется, это ошибочное утверждение и излишний вопрос. На него можно ответить просто: «Мы берем их оттуда же, откуда да они попадают в мясо животных – из овощей и фруктов».

Белки представляют собой крупные молекулы, построенные из более мелких – аминокислот. Существуют 22 аминокислоты, при этом считается, что несколько из них (8 у взрослых и 9 у детей) не могут быть синтезированы организмом и должны быть получены из пищи или поставлены микрофлорой кишечника, поэтому их называют «незаменимыми». «Полным» называется тот белок, который содержит все 22 необходимые аминокислоты. Следует особо подчеркнуть, что важно не то, сколько «полноценного белка» можно получить из одного отдельно взятого продукта, а общее количество потребляемых человеком аминокислот.

Нашему организму нужны не сами белки, а именно аминокислоты, которые не бывают «растительными» или «животными». Поэтому утверждение о необходимости животного белка для человека не имеет под собой никаких оснований. Полноценные белки со всем набором аминокислот содержатся во всех содержащих хлорофилл листовых овощах, во всех видах орехов, в некоторых фрук-



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

тах (груши, хурма, абрикосы), а также в проросших зёрнах пшеницы и других злаках. Богатым источником растительного белка являются чечевица, фасоль и другие виды бобовых, соя и соевые продукты (в том числе такие, как тофу и окара), пищевые каштаны, масло амаранта. Животные белки в избытке содержатся во всех видах молочных продуктов: в твороге, молоке, ряженке, в сырах и т. д.

В настоящее время в России появился новый продукт – вегетарианские колбасы, сосиски, сардельки на основе легкоусвояемого пшеничного белка. Все эти продукты являются даже более богатым источником полного протеина, чем рыба и мясо.

Позвольте еще раз напомнить и особо подчеркнуть, что аминокислоты называются «незаменимыми» не потому, что они есть только в мясе и поэтому мясо «незаменимо», а потому, что эти аминокислоты чаще всего не могут быть синтезированы самим организмом и должны быть получены извне, то есть с пищей.

Травоядные не питаются плотью, чтобы восполнить свой запас «незаменимых» аминокислот и белка. Из одного только сена коровы, козы, верблюды не только получают все необходимое для своего организма, но даже производят такой насыщенный белками и всеми питательными веществами продукт, как молоко!

Если животные-вегетарианцы получают белки в избытке и еще делятся с нами, то почему это должно быть проблемой для нас, имеющих возможность питаться даже более разнообразно, чем многие наши меньшие братья? Мы ведь тоже созданы вегетарианцами и являемся «венцом эволюции» (а это звучит гордо!).

Сравните сами диету коровы и диету человека: у нее – трава на завтрак, на обед и на ужин, у нас же – безграничный ассортимент блюд, которые можно приготовить из молока, злаков, овощей и фруктов. Нам ли жаловаться на недостаточность продуктов в питании? Даже обезьяны, «наши ближайшие родственники по Дарвину», – и те едят только фрукты и не задаются вопросом: «Где же найти незаменимые аминокислоты?» Оказывается, все необходимые питательные вещества содержатся даже в самой простой пище!

Часто можно услышать следующее объяснение своему нежеланию отказаться от мяса: «Я занимаюсь тяжелым физическим трудом, и мясо нужно мне для силы». И хотя это утверждение кажется обоснованным, нет никаких оснований полагать, что вегетарианская диета, в особенности дополненная молочными продуктами, не сможет обеспечить человеку даже самую высокую потребность в белке и остальных необходимых питательных веществах.

Употребление в пищу в достаточном количестве натуральных продуктов полностью исключает возможность недостатка белка в организме. Не следует забывать, что растительный мир, в конечном счете, является источником всех видов белка. Вегетарианцы получают белок непосредственно из этого источника, а не «из вторых рук», как те, кто питается мясом травоядных животных. Какое же количество белка нам в действительности необходимо?

Доктор Пааво Айрола, ведущий специалист в области диетологии и естественной биологии, утверждает: «Двадцать лет назад считалось, что ежедневная норма потребления белка составляет 150 г, а сегодня официально признанная норма снизилась до 45 г. Почему? Благодаря исследованиям, проведенным в ряде стран, теперь достоверно известно, что организм не нуждается в большом количестве белка и, что ежедневная норма его составляет не более 30–45 г.

Избыточное потребление белков не только бесполезно, но и приносит большой вред организму человека, более того, оно может стать причиной таких серьезных болезней, как рак и сердечнососудистые заболевания. Чтобы получить 45 г белка в день, совсем не обязательно есть мясо. Полноценная вегетарианская диета, состоящая из злаков, бобовых, орехов, овощей и фруктов, вполне обеспечивает человека необходимым количеством белка». Следует отметить, что современная наука не считает вопрос об обязательном потреблении такого количества белка окончательно решенным, поскольку во многих странах люди получают белок в значительно меньших количествах. В своей книге «Буддизм и вегетарианство» Росси Филипп Капало также развеивает этот «протеиновый миф». В связи с исследованием проблемы низкого уровня употребления белка в странах третьего мира, было выяснено, что истин-

ной причиной белкового голодания является обыкновенное недоедание.

Если рацион питания в целом недостаточно калориен, то симптомы белковой недостаточности могут продолжать проявляться даже при условии, что организм начнет получать протеин в избыточном количестве. Виной тому – защитная реакция организма на недостаток калорий, в результате чего существенная часть белка «сжигается» в мышечных тканях для извлечения необходимой организму энергии.

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

**Большинство ученых сходятся во мнении, что на практике очень трудно отыскать такую диету, которая содержала бы недостаточное количество белка, особенно принимая в расчет тот факт, что растительная пища, как правило, содержит даже большее его количество, чем**

**продукты из мяса и рыбы.**

При употреблении различных продуктов, каждый из которых в отдельности не является «полным протеином», можно получить весь спектр необходимых аминокислот. Например, аминокислоты, отсутствующие в рисе, в избытке содержатся в бобовых культурах, что позволяет считать блюдо из риса в сочетании с бобовыми источником полного протеина.

Такое сочетание продуктов на порядок превосходит мясо по количеству и ценности содержащегося в ней белка. Более того, одновременное употребление бобовых и зерновых продуктов повышает усвояемость белка организмом. Если из риса организм усваивает 60% белка, а из бобовых 65%, то при совместном их употреблении эта цифра составляет 85%.

Многие коренные народы Северной и Южной Америки веками безбедно существовали, имея в своем рационе простые блюда из кукурузы, бобовых и риса – любые их сочетания обеспечивают полный протеиновый профиль. Известно также, что испокон веков основным блюдом индейцев служил кичри – сочетание риса и дала (общее название ряда разнообразных бобовых, напоминающих чечевицу), также являющееся источником полного протеина.

В Японии, которая до середины XIX в., по сути, была вегетарианской страной, традиционно основным блюдом являлся и является по сей день рис в сочетании с соевыми продуктами. Обследование группы японских буддийских монахов, чья строгая вегетарианская диета состояла в основном из риса и ячменя с добавлением сои, показало, что все они здоровы и находятся в отменной физической форме.

Население Китая также в большинстве своем существовало на рационе из риса и бобов, а смесь проса, кукурузы

и сои – основная пища крестьян Северного Китая – является еще одним примером полноценного источника протеина. Основным блюдом кавказских народов до сих пор является лобио – фасолевый суп в сочетании с кукурузной кашей – мамалыгой. Подобно им, множество других традиционных народов веками безбедно существовали в условиях «естественного вегетарианства», не мучая себя вопросом о «потреблении достаточного количества белка».

Когда 70-летнего Джорджа Бернарда Шоу однажды спросили, как он себя чувствует на вегетарианской диете, он ответил: «Замечательно! Только мне очень докучают врачи, которые все время говорят, что я умру без мяса!» Когда через 20 лет тот же самый человек спросил Шоу о его теперешнем самочувствии, тот воскликнул: «Превосходно! Вы знаете, все те врачи, которые в один голос утверждали, что я умру, если не буду есть мяса, сами давно уже умерли, так что меня теперь никто уже не беспокоит!»

Следует просто принять тот факт, что врачи-мясоеды всегда были и будут против вегетарианства именно в силу своей предвзятости, даже вопреки существованию объективных фактов, и причину этого хорошо объясняет доктор медицинских наук, лауреат Государственной премии, профессор Иван Павлович Неумывакин, проработавший в системе медицинской помощи космонавтам более 30 лет: «Бойтесь попасть в руки врачей не потому, что они плохие, а потому, что они находятся в плену собственных заблуждений».

Кому-то было выгодно создать такую систему, в которой чем меньше больных, тем меньше зарплата врачей и тем меньше их в штатном расписании. К сожалению, здоровый человек медицине не нужен – медицине нужно как можно больше больных. Больной – это обеспечение работой громадной индустрии здравоохранения, медицинской и фармацевтической промышленности, то есть рынка, который живёт за счёт больных».

Академик РАЕН Александр Орехов продолжает: **«...поэтому, как ни цинично это звучит, медицина и врачи заинтересованы в том, чтобы люди болели, иначе они останутся без работы. По идее, основным направлением здравоохранения должны быть профилактика болезней и снижение заболеваемости. В действительности же вся наша медицинская система устроена по принципу: «Чем хуже для пациента, тем лучше для врача». Когда я хотел провести ряд профилактических мероприятий, то от одного чиновника услышал: «Ваши оздоровительные программы находятся в противоречии с интересами системы здравоохранения. Ведь, если снизятся показатели заболеваемости, у нас уменьшатся ставки и сократится финансирование».**

Следует признать, что наличие мясной, табачной и алкогольной промышленности позволяет государствам поддерживать приемлемый уровень заболеваемости и смерт-

ности в стране, так как в современной ситуации ни одно правительство мира не заинтересовано в том, чтобы пенсионеры доживали до 100 или 150 лет.

В высокой продолжительности жизни заинтересована аграрная, но никак не индустриальная экономика. Всё это следует иметь в виду, чтобы понять, почему официальная медицина, даже вопреки объективным фактам, до сих пор настаивает на необходимости употребления в пищу мясных продуктов. Тем не менее, американские учёные Дэви Рюбен и доктор Вальтер Виллетт так же, как и тысячи их коллег по всему миру, в один голос утверждают, что «оптимальное количество мяса, необходимое для человека, равно нулю!» Не только взрослые, но и дети, а также беременные женщины могут безо всякого ущерба для здоровья следовать вегетарианской диете. Результаты исследования, проведенного Мервином Хардингом и Фредериком Стэрмом из Гарвардского университета показали, что даже самая строгая вегетарианская диета способна обеспечить повышенные потребности детей и беременных женщин в белке и незаменимых аминокислотах.

Врач Стэнли Дэвидсон в книге «Питание человека и диетика» пишет: «Доказано, что потребление в правильных пропорциях растительных белков может с успехом заменить животный белок в рационе ребенка».

Журнал «Ланцет» – наиболее авторитетное британское медицинское издание – опровергает бытовавшее ранее мнение о превосходстве животного белка над растительным: «Прежде белки растительного происхождения считались менее ценными, «второсортными» по отношению к белкам животным. На сегодняшний день такое деление в общем и целом показало себя несостоятельным».

Многочисленные клинические исследования показали, что протеин, получаемый при правильном сочетании источников растительного белка, обеспечивает показатели роста и развития детского организма, ничуть не уступающие аналогичным показателям у детей, получающих животный белок с молоком и другими животными продуктами. Дети могут расти, развиваться и отличаться отменным здоровьем даже без употребления молока при условии, что в их рационе содержится оптимальное сочетание необходимых растительных белков».

Журнал Американской диетической ассоциации (The Journal of the American Dietetic Association (JADA)) сообщает, что коэффициент умственного развития юных вегетарианцев на 17 пунктов выше среднего, и рост их выше. Если ребенок с детства питается вегетарианской пищей, то половое созревание у него наступает немного позже среднего (с учетом акселерации), но это к лучшему.

Дело в том, что, когда половое созревание наступает слишком рано, это часто приводит к онкологическим заболеваниям. В частности у девочек, которые не едят мяса, в 4 раза снижается риск рака груди. Врачи часто вынуждены констатировать печальный факт: уже в дошкольном возрасте у ребенка на артериях появляются атеросклероти-

ческие отложения. Но не у детей-вегетарианцев. У людей, с рождения питающихся вегетарианской пищей, вероятность сердечно-сосудистых заболеваний снижается в 10 раз!

**Трудно найти ребенка, который бы не страдал простудными заболеваниями, ушными инфекциями, у которого не болел бы живот. Стоит только малышу пойти в ясли или детский сад – и начинается... А ведь этих неприятностей может быть гораздо меньше. Для этого надо всего лишь перестать давать ребенку мясо, отравляющее своими токсинами нежный организм!**

Знаменитый американский врач-натуропат Герберт Шелтон говорит на этот счет следующее: «Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7–8 лет. В этом возрасте у него еще нет сил для нейтрализации токсинов».

В международном бестселлере, пособии для молодых родителей «Ребёнок и уход за ним» доктор Бенджамин Спок обращается ко всем родителям с просьбой, даже если они не вегетарианцы, не давать мяса своим детям, по крайней мере, хотя бы до 5–7 лет. Дети-вегетарианцы не только

лучше развиваются в интеллектуальном и физическом плане, они также гораздо меньше подвержены стрессам.

Многие мои знакомые – вегетарианцы с рождения, и ни у них самих, ни у их детей никогда не было проблем с гемоглобином, потому что они регулярно дают своим детям гречку и чечевицу, в которых легкоусвояемого железа в разы больше, чем в мясе.

В конце концов, миллиарды людей на протяжении многих тысячелетий взращивали на одной только молочно-растительной диете отличных детей, отличавшихся отменным здоровьем и изяществом. Вегетарианцы всегда производят на свет очень здоровых и крепких детей. Медики постоянно отмечают их хорошее и быстрое развитие. Мясо никогда не было необходимо ни детям, ни взрослым – в отличие от коровьего молока. Как говорится, пейте, дети, молоко – будете здоровы!

Эта статья, а также предыдущая статья «Самое полезное и здоровое питание» написаны на основе нескольких глав из книги Александра Усанина «Пропуск в третье тысячелетие», которую мы настоятельно рекомендуем прочитать.

Сайт автора – [usanin.com](http://usanin.com)

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Сейчас славянам, как и многим другим народам, вдалбливается в голову, что спиртное, табак и уж тем более мясная пища были неотъемлемой частью стиля жизни людей чуть ли не со дня сотворения мира.

Из заповедей Сварога (одно из имен Верховного Бога у восточных славян), которые очень чтили и исполняли славяне больше тысячи лет назад:

«Не приносите на Алатырь жертвы кровавые, не гневите Богов ваших, ибо мерзко для Них принимать кровь невинную от созданий Божиих».

«Не питайтесь пищей с кровию, ибо будете как звери дикие, и болезни многие поселятся в вас. Вы питайтесь пищей чистою, что растет на полях ваших, в лесах и садах ваших, обретете вы тогда силы многие, силы свет-

лые, и не настигнут вас хвори-болезни и мучения со страданиями».

Вегетарианство лежит в основе русской традиции. Это действительно так. Русские легко жили без мяса в течение года ещё в конце XIX – начале XX века.

Основная пища простых русских людей – постные щи, каша, овощи, рыба, фрукты, ягоды, молоко и молочные продукты.

А еда русского богатыря – крауха хлеба да жбан кваса и в битву на тридцать три дня и тридцать три ночи. Это реально, ибо истинный богатырь чист духом, питается высшими энергиями.

## НЕЗАВИСИМЫЕ КОММЕНТАРИИ



Каждый из нас должен осознать важность своего вклада: меняя себя, мы меняем и мир вокруг нас. Россия всегда славилась своей культурой, своей чистотой, своей духовностью. Именно эти качества помогли России выстоять, преодолеть те суровые испытания, которые выпадали на ее долю. И задача каждого из нас – сохранить это богатство, и не только сохранить, но и приумножить.

Сейчас этот вопрос стоит достаточно остро, это вопрос выживания, и не только России, но и всего

человечества. 60% населения России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, еще 14% – от онкологических. Вегетарианское питание снижает риск сердечнососудистых заболеваний на 95–97%, а онкологических – на 60%. Популяризация идей вегетарианства ежегодно будет сохранять 70% жизней в нашей стране и, кроме того, будет способствовать освобождению от алкогольной зависимости.

Вы нигде не встретите алкоголика-вегетарианца: их просто не существует. Еще Серафим Саровский говорил, что мясоедение является началом греховной цепочки: мясо – спиртное – блуд». Займите активную социальную позицию, подайте хороший пример другим. Создав моду на здоровый стиль жизни, мы возродим Россию и исцелим Землю.

Дмитрий Высоцкий, радиоведущий



Вегетарианство – это, прежде всего, свобода! Свобода от ответственности за смерть животных, свобода от тяжести в желудке, свобода от огромного количества болезней, лишнего веса, старости и беспомощности, свобода иметь свое мнение и жить своей жизнью!

Гораздо разумнее получать витамины из фруктов, овощей, орехов и злаков, нежели питаться суррогатными продуктами и пить аптечные витамины, которые практически не усваиваются

организмом, а потом еще и лечиться от вызванных таким образом жизни болезней. Неужели такое огромное количество людей не может осознать, что это просто выгодно бизнесу, выгодно фармакологической промышленности, выгодно медицине, выгодно правительству. А что выгодно Вам?

Здоровье, молодость, красота, ясность и острота ума, легкость, радость, гармония с самим собой и природой, чувство полета и свободы – это малая часть того, что дает мне осознанный подход к своему питанию и образу жизни! И к тому же высвобождается огромное количество энергии, которую смело можно потратить на исполнение своих желаний и превращение своей жизни в праздник!

Светлана Левичева, актриса театра и кино

# МОЛОКО ДАРУЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Во втором номере нашего журнала мы писали, что английские ученые под руководством профессора Пейтера Элвуда после долгих исследований «вернули» молоку полезные свойства, настоятельно рекомендовав выпивать ежедневно от двух стаканов до полулитра.

ТЯСЯЧЕЛЕТИЯ НАЗАД просветленные мудрецы древнеарийской цивилизации предсказали, что одним из главных показателей деградации нашей цивилизации будет то, что люди откажутся от молока и начнут пропагандировать его вред, а также то, что мировые войны начнутся после того, как люди начнут массовое промышленное истребление коров. Я лично видел еще несколько лет назад рекламу алкоголя, в которой утверждалось, что некоторые спиртные напитки полезнее молока.

Думаю, вы знаете, что Первая мировая война началась через несколько лет после того, как Европа стала покрываться сетью больших мясокомбинатов.

Также лично знаю не одного и не двух людей, которые являются пропагандистами вреда молока и молочных продуктов, все они весьма больные физически люди. И с другой стороны, йоги, которые живут больше ста лет и обладают сверхспособностями – бывает, питаются одним молоком и, может, несколькими фруктами в день.

Много великих восточных целителей утверждает, что, если вы хотите до старости сохранить ясный ум и сильный разум, нужно пить молоко.

Недавно прочитал, что родственники российского премьер-министра Владимира Путина вспоминают, что его любимым напитком всегда было молоко, которое он предпочитал вину.

Кстати, те же мудрецы предсказывали, что возрождение России и славян в общем начнется, когда к власти придут любящие молочные продукты и занимающиеся йогой лидеры. Если вы знаете, Д. А. Медведев не скрывает, что ежедневно занимается йогой. Кстати, был приятно удивлен, когда увидел, что на пресс-конференции, если не ошибаюсь, в США Д. А. Медведев на вопрос: «Что для Вас самое главное в жизни?» – ответил: «Любовь».

Про приход к власти чернокожего президента в США, который с детства очень любил разврат, наркотики и спиртное, что описано в его автобиографической книге «Мечты моего отца» (1995), предсказывали только отрицательные вещи и для США, и для мира в целом.

Наша редакция собрала материал относительно молока, который, мы надеемся, вам будет интересен и полезен.

## Любите пить молоко? Любите!

В последнее время часто появляются сообщения о свежих «антимолочных» открытиях зарубежных ученых. Информация о том, что к старости человек уже не может пить молоко или одни нации могут его усваивать, а другие не могут – научно не доказательны. Россияне до самой глубокой старости пьют молоко и любят его, и ничего плохого с ними не случается. Точно также молоко традиционно является основным источником получения многих пищевых продуктов народов Индии, Азии и Казахстана, Монголии и Европы. Вредным молоко не может быть. Это один из самых полезных продуктов, открытых человечеством. Еще Авиценна называл молочные продукты лучшей пищей для людей. Боткин – драгоценным средством при лечении болезни сердца и почек.

Можно говорить о том, что есть люди, которые по тем или иным причинам не вырабатывают фермент лактазу, расщепляющий молочный белок, но это проблема отдельного человека и не касается определенных наций. Хотя является фактом, что количество больных людей, не переносящих отдельные продукты, в мире увеличивается.

Люди, которые не продуцируют лактазу, могут пить кефир и кисломолочные производные. Это же относится к лицам, имеющим пищевую аллергию к молоку. Молоко – это слабый возбудитель желудочной секреции, поэтому оно очень полезно для тех, кому нужно щадящее питание: больным язвой и гастритом с повышенной кислотностью.

В молоке много калия, а значит, оно необходимо и тем, кто страдает остеопорозом. А поскольку молоко усиливает выведение жидкости из организма, его часто рекомендуют пить при отеках. Кроме того, оно помогает при атеросклерозе, а также при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря.

Врачи установили еще один важный факт: молоко снижает давление у гипертоников. Его рекомендуют при болезнях сердца. Если влияние молока на физическое здоровье налицо, то по поводу его воздействия на психику или просто настроение человека не все еще ясно. Врачи действительно иногда рекомендуют больным молоко на ночь, но лишь потому, что оно успокаивает желудок и кишечник. Известны случаи, когда оно помогало и при бессоннице.

Молоко – лучший источник кальция. Для того чтобы покрыть суточные потребности в кальции, взрослый человек должен выпивать в день как минимум 3 стакана молока или кефира и съесть 100 грамм творога или 50 грамм сыра. Известным фактом является, что при стрессе потребность организма в кальции значительно увеличивается. Поэтому в наш век стресса значимость молока и кисломолочных продуктов увеличивается. Веды называют молоко самым удивительным видом пищи, способствующим развитию в человеке положительных качеств. В аюрведических текстах оно описывается как самая лучшая пища, которую можно использовать в любое время, в любой ситуации и в сочетании с любыми продуктами питания.

Если, например, приготовить молоко с зерновыми культурами, то получится великолепное питательное блюдо. Но нет ничего полезнее, чем просто молоко само по себе. Его сравнивают с нектаром, который следует принимать, чтобы стать бессмертным. Конечно, если вы будете просто пить молоко, то не станете бессмертными, но продолжительность вашей жизни, несомненно, увеличится.

Молоко содержит в себе все витамины, которые необходимы, чтобы поддерживать физиологическое состояние человека, требующееся для высших форм деятельности. Правильно приготовленное молоко развивает тонкие ткани головного мозга, успокаивающе действует на нервную систему, улучшает память и способствует восприятию духовного знания.

Именно поэтому в ведической культуре корова ценилась и почиталась как священное животное и охранялась государством (и охраняется в Индии до сих пор), а молоко называли религией в жидком виде. Впрочем, как и сейчас в Индии, большинство индийцев, многие из которых живут достаточно бедно, готовы поделиться с коровами последним куском хлеба.

Молоко содержит более 100 компонентов. Среди них жирные кислоты, аминокислоты, молочный сахар, минераль-

ные вещества, ферменты, витамины. В белках молока есть все необходимые для полноценного питания аминокислоты, в том числе метионин, который имеет большое значение для обеспечения нормальной деятельности печени, препятствуя накоплению в ней жира.



Жиры в молоке находятся в виде эмульсии (миллиарды жировых шариков, взвешенных в плазме молока) и поэтому хорошо усваиваются. Углеводы из молока также хорошо усваиваются и придают продукту приятный сладковатый вкус. Из минеральных солей в молоке содержатся соли кальция, фосфора, магния, железа, натрия, калия. Все они находятся в легкоусвояемой форме – ни одно пищевое вещество не передает организму кальций и фосфор лучше, чем молоко.

Микроэлементы, содержащиеся в молоке (кобальт, медь, цинк, бром, йод, марганец, фтор, сера, молибден и другие), необходимы для нормального обмена веществ, образования гормонов, ферментов и витаминов. Молоко уникально тем, что восстанавливает работу тонких тканей головного мозга.

Эти эфирные структуры отвечают в нашем организме за развитие таких качеств, как чувство прекрасного, доброта, правдивость, отзывчивость.

## ВНИМАНИЕ! ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**САМОЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОКА** – раннее утро (после восхода Солнца) или вечер, за 1–2 часа до сна. Молоко абсолютно несовместимо с овощами, кислыми фруктами, бобовыми и кисломолочными продуктами. Пейте горячим за 1–2 часа до ночного сна.

Горячее молоко перед сном – лучший способ восстановить силы, незаменимое лекарство, выводящее яды из организма. Желательно добавлять специи: куркума, фенхель, кардамон, немного шафрана и мёда.

**КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ДОЗУ МОЛОКА НА НОЧЬ?** Нужно выпить молока столько, сколько вам хочется, и посмотреть: если у вас с утра будет белый (от налета) язык, значит вы выпили много. Надо пить меньше. Поэтому вам может быть достаточно даже чайной ложки молока. Но какое-то коли-

**ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ИСТОРИК, ФИЛОСОФ АРАТАС**, живший в 1000 г. до н.э., упоминает в своих работах людей, живущих до его эпохи.

Он называет эти эпохи Золотым, Серебряным, Бронзовым и Железным веком и так описывает их:

«Раньше были времена, когда люди жили в Золотой век и все направлялись к Богу. Люди жили мирно, без лицемерия и ссор. Они были великанами и жили долго.

Практически нет таких людей, которым было бы противопоказано молоко. Наоборот, Аюрведа советует всем, независимо от возраста и природной конституции пить молоко ежедневно.

Только нежелательно, особенно если у вас слабое пищеварение употреблять молоко холодным. Холодное молоко может быть вредно, а горячее – способствует развитию тонких тканей мозга и увеличивает Оджас, дающий сияние телу.

Чество молока на ночь надо выпивать всем обязательно. От этого будет улучшаться здоровье. Нервная система будет отдыхать. И это будет называться оптимизация сна. Молоко должно быть горячим, но не обжигать язык. Нужно доводить его до кипения, но не кипятить.

В серебряный век небесные люди ушли в великие земные горы (Гималаи), спустившись однажды, чтобы наказать людей за их злые дела.

В Бронзовый век они покинули эту планету, не дожидаясь Железного века, а произошло это по той причине, что люди изобрели топор и палки, нарушив самый важный закон Вселенной: первый раз убили корову и попробовали ее мясо».

Надо заметить, что он не говорит, что они нарушили закон Греции, — он говорит о законе Вселенной. Таким образом, Аратас подчёркивает большую греховность убийства коров, отражающуюся во многих писаниях мира: «Убийство быка — такой же грех, как и убийство человека» (Ветхий Завет).

НА РУСИ ВСЕГДА БЫЛ КУЛЬТ КОРОВЫ-МАТЕРИ. В России ещё в XIX веке русские люди к коровам относились очень бережно, и их убийство не было распространено. Любое хозяйство считалось неполноценным, если в нем не было коровы.

В дохристианскую эпоху на Руси они вообще, как и в Индии, считались священными животными. Археологические и этнографические параллели показывают, что женский персонаж с рогами в русской вышивке не уникальное явление в искусстве.

Рогатые божества плодородия в женском (иногда в мужском) облике часто встречаются в древнем изобразительном искусстве Востока, Египта, малоазийской, греческой и других культурах. Все они связаны с культом почитания быка и коровы.

## ФАКТЫ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

В наши дни в рекламе спиртных напитков можно встретить утверждения о том, что они полезнее молока. Мы просим обратить внимание на следующие неопровержимые факты, свидетельствующие об обратном:

1. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждый третий человек в мире умирает от алкоголизма.

2. О влиянии алкоголя на жизнь человека говорят такие факты: 50% аварий, 1/3 самоубийств, 80% смертей от рака полости рта и пищевода происходит из-за употребления алкоголя.

3. Средняя продолжительность жизни пьющего человека составляет 48–55 лет. Четверть из них не доживает и до этого срока.

4. Безопасных для организма доз алкоголя в принципе не существует. В первую очередь значительно страдает интеллект. Ведь даже однократное употребление алкоголя приводит к необратимым повреждениям клеток головного мозга. Причем процесс этот идет медленно и незаметно для себя, но рано или поздно при регулярном употреблении спиртных напитков наступает деградация личности.

5. Нет ни одного органа, который не разрушался бы алкоголем, так что рассуждения о пользе алкоголя — довольно распространенное заблуждение. Самое сильное влияние идет на головной мозг и нервную систему, там этот яд имеет свойство накапливаться.

Человеческий мозг имеет 15 млрд. нейронов (нервных клеток). После каждой выпивки в голове человека появляется целое кладбище погибших клеток. Две бутылки пива убивают 6 500 нейронов коры большого полушария головного мозга. Рождение новых нейронов занимает от 3 до 4 лет. При вскрытии мозга любого умеренно пившего человека врачи видят сморщенный мозг, покрытый микроязвами и микрорубцами. Алкоголь — самое мощное оружие для лишения человека разума.

6. Алкоголь и продукты его распада сохраняются в организме до 20 суток; организм молодого мужчины восстанавливает пораженные алкоголем половые клетки только через 100 дней полного воздержания от алкоголя. Женщина такого срока вообще лишена. Половые клетки женщины зарождаются при ее рождении и находятся в организме всю жизнь, поступая раз в месяц в матку для

возможного оплодотворения. Выпитая рюмка алкоголя (включая пиво) спустя годы может принести женщине неполноценного ребенка.

7. По организму кислород переносят эритроциты (красные кровяные клетки). Снаружи они покрыты липидной оболочкой, которая не позволяет им слипаться между собой. Поступивший в кровь спирт обезжиривает поверхность эритроцитов, приводя к их слипанию и образованию сгустков, которые увеличиваются, как снежный ком.

Естественно, что эти сгустки не могут проходить вначале по тонким капиллярам, а с увеличением количества прилипающих эритроцитов и по более крупным кровеносным сосудам. Причем чем больше выпито спиртного, тем более крупных размеров достигают эти сгустки. Рано или поздно такие сгустки застревают в сосудах, полностью парализуя кровоток.

8. Алкоголь является главным врагом печени, основная функция которой — очищение организма.

9. Исследования доказали, что вероятность родить здорового ребенка у пьющих в 15 раз меньше, чем у непьющих, смертность у их детей в 5 раз выше, а болезненность выше в 3,5 раза (обратите внимание, речь идет всего-навсего о пьющих, а не об алкоголиках). Алкоголь поражает детей еще до их рождения.

Даже в семьях, умеренно пьющих спиртное, дети рождаются с замедленным развитием, умственно недоразвитыми, даже мертвыми. Из-за пристрастия к спиртным напиткам и наркотикам женщины в одной Америке каждый день производят на свет тысячи больных и недоношенных детей.

10. Эксперименты, проведенные на куриных яйцах, показали следующее: 160 яиц заложили под птицематку в сарае, в подвале которого варился спирт. Пары спирта действовали на яйца. Когда подошел срок, получился следующий результат: птенцы вылупились только из половины, из них 40 — мертвыми, 25 — мутантами (без клюва, без когтей и т. п.).

11. Сухой закон более 10 лет благополучно действовал в России. За этот период резко сократилось количество больных, опустели тюрьмы, настал мир в семьях, в домах появился достаток. Все эти данные можно проверить и по Большой медицинской энциклопедии, и по многим научным трудам того времени.

# КАК УСТРАНИТЬ ПРИЧИНУ 90% БОЛЕЗНЕЙ И НЕДОМОГАНИЙ

*В течение 60-ти дней вы можете встать на путь прекрасного самочувствия, преодолеть массу недугов и обеспечить здоровую жизнь до 100 лет и более.*

*Норман Уокер, знаменитый врач*

Знакомы ли вы со следующими малоизвестными фактами:

– США занимает первое место в мире по объему расходов на здравоохранение, но только 17-е место по средней продолжительности жизни. «В общем, американцы умирают раньше и проводят больше времени в неработоспособном состоянии, чем жители любой другой экономически развитой страны мира», – говорит доктор Кристофер Мери из Всемирной Организации Здравоохранения (World Health Organization, отдел Организации Объединенных Наций).

– Япония и Швеция занимают 1-е и 2-е места в мире по средней продолжительности жизни (несмотря на то, что расходуют на 50–75% меньше средств на здравоохранение, чем в США), благодаря тому, что в Швеции и Японии большое внимание уделяется профилактике заболеваний.

– Д-р Бернارد Дженсен, автор популярных в США книг и ведущий специалист в области изучения и лечения заболеваний толстой кишки, пишет: «В толстой кишке человека старше 40 лет содержится, в среднем, от 5 до 25 фунтов вредных накоплений. В этих неудаленных остатках кала процветают паразиты всех видов и размеров, медленно, но верно отравляющие весь организм».

– Д-р Поль Брэгг говорил: «Пока токсины остаются в организме, никто не может по-настоящему чувствовать себя хорошо, но по мере очищения организма и по мере его детоксикации, общее состояние здоровья резко улучшается... Таким образом, секрет настоящего здоровья заключается в 3-х словах: очищайте свой организм!» (Доктор Поль Брэгг, автор многих бестселлеров о необходимости очистки организма и создатель идеи магазинов натуральной пищи «Health Food Stores» в Америке). Следует также отметить, что сам доктор Брэгг своей жизнью доказал эффективность очистки организма и здорового образа питания.

## ИСТИННАЯ ПРИЧИНА БОЛЕЗНЕЙ

Несмотря на наличие миллионов дипломированных врачей и специалистов, лучшего медицинского оборудования и современных превосходных госпиталей, человек XX века болеет больше, чем любое животное.

Более того, задумайтесь над тем, что процент населения, страдающий такими серьезными заболеваниями, как рак, склероз, инфаркт и инсульт, все время растет, несмотря на прогресс медицины.

Во всем мире в школах обучают всевозможным наукам, чему угодно, но никто не обучает людей тому, как обращаться с самым дорогим и сложным устройством – со своим организмом. Не имея соответствующих знаний, занятые суетой своей бурной, торопливой жизни, мы скатываемся в болото жестокого невежества. А невеждами легко управлять.

В силу такого невежества человек самонадеянно стал полагать, что он умнее природы и может не считаться с ней. Известный большинству читателей народный целитель и автор 10-ти книг-бестселлеров по здоровью Г. Малахов пишет: «Человеческий организм – система самовосстанавливающаяся. Для этого необходимо создать благоприятные условия – очиститься и правильно питаться. Только от этого сами собой исчезнут тихо и незаметно большинство ваших болезней».



Мы долго жили, как придется. Не так, как надо ели, пили, смотрели за собой. И таким образом накопили в своем организме много грязи – ядов и шлаков.

Питаюсь, как придется, чем придется и когда придется, мы способствуем тому, что в организме накапливаются непереваренные остатки пищи, десятилетиями откладывающиеся в складках-карманах кишечника, печени, почках, сосудах. Можете себе представить, что происходит с этими остатками, «хранящимися» многие годы при температуре 37 градусов.

Главный враг современного человека сегодня отнюдь не рак и не сердечно-сосудистые заболевания. Совсем другая болезнь стала главным бичом – общее загрязнение организма, – это первопричина практически всех известных болезней и недугов.

Потому нашей главной целью должно стать очищение организма. Чистый организм имеет крепкую иммунную систему и часто может сам бороться с бесчисленным количеством болезней.

Чтобы укрепить иммунитет, надо вывести из организма яды, токсические вещества, вредные бактерии и парази-

тов, освободить себя от шлаков и не мешать организму самоисцеляться.

Отец медицины, великий Гиппократ писал: «Болезнь не сваливается на голову, как гром с ясного неба, она является результатом постоянных нарушений законов природы. Постоянно расширяясь и накапливаясь, эти нарушения внезапно прорываются в виде болезни, но сия внезапность только кажущаяся».

В этом и заключается главная разница между современной медициной и альтернативной медициной. Альтернативная медицина всегда пытается устранить первопричину болезней, а не просто удалять симптомы. Она борется не против природы, а заодно с ней. Она лечит естественными методами весь организм и помогает восстановить здоровье путем выведения из организма токсических веществ и перемены образа жизни.

С другой стороны, лекарства зачастую могут только лишь временно снять боль и симптомы болезни, но затем болезнь может возвратиться вновь в более серьезной форме. И врач скажет, что медицина не знает других лекарств и что необходима операция или замена органов, или вообще разведет руками и отпустит с Богом домой... Делай, что хочешь.

Замечательный врач и автор нескольких книг-бестселлеров о сохранении крепкого здоровья Михаэль Горен, в течение 50-летней практики доказал, что благодаря альтернативным методам можно вылечить от многих болезней быстрее и лучше, чем с помощью медикаментов.

Он пишет: «Ни один врач не станет утверждать, что положения, изложенные в медицинских учебниках десятилетней давности, полностью пригодны для обучения студентов сегодня. Какая же может быть уверенность в том, что данные сегодняшней науки не окажутся устаревшими через 10 лет? Методы же естественной терапии никогда не устаревают».

Большинство из них признавалось еще Гиппократом более двух тысяч лет тому назад. Безусловно, естественная терапия пополнялась опытом многих поколений и продолжает обогащаться новыми открытиями. Но она не отказывается от того, что было полезно и действенно вчера и 2000 лет тому назад».

## ПОСТОЯННОЕ ОТРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Изменить свою жизнь и стать здоровыми – в нашей власти: мы можем сами регулировать свое поведение. Но существуют объективные факторы отравления нашего организма, то, что уже не подвластно ни моему, ни вашему желанию. 70 тысяч новых товаров бытовой химии появились после 1945 года.

Только США производит более 113 млн. тонн синтетических химикатов в год. К сожалению, лишь незначительная часть присутствующих на рынке химикатов была исследована на наличие побочных эффектов.

Судите сами. Исследование Государственного агентства по защите окружающей среды (U.S. Environmental Protection Agency, сокращенно EPA) пришло к заключению, что токсичные химикаты, обнаруженные практически в каждом доме, в 3 раза более канцерогенны, чем кислотные дожди и озоновые дыры вместе взятые.

Доклад, подготовленный EPA, наглядно доказывал, что 80–90% раковых заболеваний вызваны воздействием на организм человека токсичных субстанций.

Кроме этих трудно регулируемых факторов, мы вдобавок ко всему этому постоянно сами себя отравляем. Самый признанный авторитет по толстой кишке д-р Норманн Уокер писал: «Выделение из организма непереваренной пищи и других отходов настолько же важно, как и правильное пищеварение и усвоение продуктов».

Фактически я не могу найти ничего более жизненно важного, чем предотвращение опасности очевидных вредных воздействий токсических ядов, представляющих собой результат пренебрежения и неспособности эффективно удалить отходы экскременты из организма.

Лишь немногие из нас осознают, что неспособность эффективно удалять отходы из организма вызывает такие сильные процессы гниения и брожения в толстой кишке, что накопление подобных отходов, оставленное без внимания, вполне способно привести и зачастую приводит к медленному умиранию».

## СИМПТОМЫ ИНТОКСИКАЦИИ ОРГАНИЗМА

По мнению Королевской медицинской академии Великобритании:

«95% болезней и недомоганий прямо или косвенно связаны с загрязнением толстой кишки». (!)

Древняя арийская медицина Аюрведа, как впрочем и все древние медицинские школы, говорят практически то же самое.

Академия определила 36 видов отравляющих веществ, которые формируются в толстой кишке. Многие из этих токсинов попадают в поток крови и разрушающе действуют на организм.

Ниже перечислены некоторые (!) симптомы загрязнения организма шлаками, каловыми отложениями на стенках кишечника, токсинами или всевозможными микроскопическими (а часто и очевидными) паразитами, обожавшими эту среду, а особенно отложения в толстой кишке, где они часто находятся:

1. Вас мучают запоры или поносы (хороший здоровый стул должен быть хотя бы 2 раза в день – это очень важно).
2. Вы часто болеете или простужаетесь (т. е. ослаблена иммунная система).
3. У вас частая или хроническая усталость, особенно по вечерам.
4. Хронические дрожжевые (грибковые) инфекции.
5. Повышенная болезненность предменструального синдрома.
6. Хронические грибковые заражения ногтей рук и ног, хрупкость и потускнение ногтей.
7. Неспособность сосредоточиться.
8. Вздутие живота и газы – это явный показатель неправильного пищеварения.
9. Вы плохо спите по ночам.
10. У вас нередко головные боли.

11. Плохое настроение или его резкая смена.
12. Ваша кожа стала сухой и бледной.
13. Волосы стали слабыми, безжизненными.
14. Вы имеете лишний вес или вдруг начали его набирать.

«Мы должны очищать толстую кишку от каловых наслоений», – говорит известный доктор и натуропат Брайен Карпентер. – «Во избежание самоотравления. Без необходимых мер для очищения толстой кишки от наслоений и паразитов, которые могут там жить, мы тем самым отравляем свой организм большим количеством токсинов, которые проникают в него через стенки кишечника. Таким образом, пропадает сам смысл еды – обогащение организма витаминами и питательными веществами».

Теперь мы начинаем понимать, почему более 90% всех заболеваний начинается в толстой кишке. Токсины плюс отсутствие сбалансированного витаминизированного питания на клеточном уровне и являются причинами большинства болезней.

Некоторые токсины нарушают способность вашего организма сопротивляться заболеваниям – ваш организм становится более уязвимым для серьезных болезней.

Факты не врут: в настоящее время в северной Америке пищеварительные расстройства являются третьей наиболее частой причиной госпитализации среди людей в возрасте от 15 до 44 лет. А у людей в возрасте 45–65 лет пищеварительные расстройства являются второй по частоте причиной госпитализации (самоотравление и сопутствующие этому заболевания увеличиваются с возрастом).

## ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Запор представляет собой закупорку толстой кишки. Естественные отложения на раздраженной слизистой оболочке кишечных стенок достигают такой степени, что кал проходит кишку с большим трудом.

Запорами страдает удивительно высокий процент населения и это прогрессивно усугубляется с возрастом. Рекордсменом по продаже среди всех лекарств являются слабительные средства. Только американцы потребляют более 45000 видов слабительных средств.

По утверждению знаменитого доктора Бернарда Дженсена, ведущего специалиста в области исследования и лечения толстой кишки: «В принципе, запор – это расстройство номер один, лежащее в основе практически каждого заболевания; он является первопричиной почти любого расстройства систем организма человека».

Далее, печень и желчный пузырь забиваются билирубиновыми камнями, холестериновыми хлопьями, застоявшейся желчью. Печень, наша главная лаборатория по очистке крови от ядов, не справляется со своей работой.

В результате наступает сбой в работе и других органов. В почках появляются камни и песок. Сосуды забиваются холестериновыми бляшками и различными отложениями. И весь этот букет патологий начался с забитой толстой кишки и с хронических запоров.

Вам наверняка известен один из самых известных голливудских актеров XX столетия Джон Вейн, снявшийся в 150-ти фильмах за время своей долгой карьеры. Он умер в 1979 году от рака толстой кишки.

При вскрытии его трупа у него были обнаружены отложения в толстой кишке весом в 40 фунтов (примерно 10 кг). А у Элвиса Пресли при вскрытии нашли 60 фунтов (около 15 кг) отложений. В это легко поверить, если учесть: 1) его самой любимой едой были гамбургеры; 2) он нередко сидел в туалете по полчаса и дольше, т. к. был не в состоянии иметь нормальный стул даже раз в 2 дня!

Многие не обращают внимания на то, есть ли у них ежедневный стул, если нерегулярная работа кишечника не вызывает у них дискомфорта. Иные даже гордятся тем, что не придают никакого значения столь «низменным» аспектам жизни.

Найдутся люди, которые будут смеяться над всем, что здесь написано, приведут, показывая свое остроумие, пословицу: кто не курит и не пьет, тот здоровеньким умрет! А как верно сказано: «здоровеньким умрет». И верно, будет жить и наслаждаться жизнью до самых преклонных лет, а не влачить существование, зациклившись на своих болезнях.

Что же делать? Прежде всего, очищать свой организм не реже 1–2 раза в год. Ешьте здоровую пищу и следите за правильным сочетанием пищевых продуктов и, что очень важно, пейте чистую воду.

Пройдет не так уж много времени, и вы с удивлением отметите перемены, которые произошли с вашим организмом. А главное, станете себя хорошо чувствовать, проживете новой интересной жизнью.

Пусть примером для нас станет Поль Брэгг, Норманн Уокер и все те сторонники регулярной очистки организма и натурального питания, подтвердившие все вышесказанное своей собственной жизнью!

Основу вышеуказанной статьи составляют выдержки из американских журналов: «Секреты крепкого здоровья», «Профилактика и альтернативная медицина».



**ВНИМАНИЕ!**  
Микроволны разрушают структуру пищевых продуктов!

# ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

В первую очередь, надеюсь, понять важность поддержания чистоты организма и пищеварительного тракта в целом, вышедшая статья вам помогла. Понять, что физическое здоровье и во многом психологическое, и даже духовное, зависят от того, как работает наше пищеварение. В Аюрведе говорится: «Неважно, сколько и что вы съели, главное – сколько вы сможете переварить, усвоить», что, в свою очередь, зависит от огня пищеварения.

Второй шаг: нужно изменить свой образ питания, да и образ жизни в целом. Особенно если у вас по утрам присутствует налет на задней части языка, а еще хуже, если и в течение дня, если кал тонет (что говорит часто о шлаках), издает зловоние и изо рта исходит неприятный запах, вы не можете по утрам легко опорожнить кишечник, и очень желательно еще и вечером.

Следующие советы помогут вам либо полностью, либо на 90% решить проблемы с пищеварением, следовательно, стать здоровыми и красивыми.

**1. Ешьте как можно меньше сухой, иссушающей пищи: чипсов, соленых, жареных орехов, сухих зерновых продуктов (мюсли, различные хлопья). Крайне желательно полностью исключить продукты, содержащие различные синтетические, химические добавки.**

2. Прочитал почти год назад выводы немецких ученых, что те, кто пьет по утрам полтора литра чистой воды, избавляются от запоров. Проверил на себе и рекомендовал

нескольким людям – у них прошли запоры, и улучшилось общее состояние здоровья.

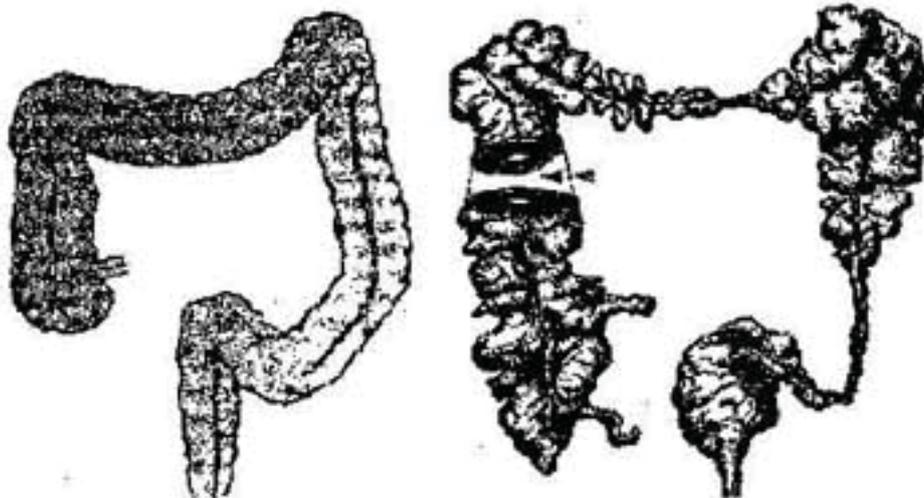
Утром, после того как вы встали, почистили зубы, в течение 15–25 минут выпейте около литра чистой воды (теплой или комнатной температуры), и обычно в течение часа произойдет опорожнение кишечника.

Аюрведа настоятельно рекомендует также по утрам после пробуждения выпивать не меньше стакана чистой воды. А в течение дня – не менее двух литров чистой воды. Но важно помнить, что вода должна быть комнатной температуры или даже теплее. И за 40 минут до и после еды лучше воздержаться от питья либо пить горячие травяные чаи (но только не черный чай и не кофе, и уж тем более не разные виды колы, спрайта и других подобных отравляющих жидкостей, от которых вообще лучше отказаться).

Привычка пить кофе или черный чай может привести к запорам, так как это напитки с иссушающим действием. Подробно о воде и поддержании водного баланса мы писали в первом номере нашего журнала.

**3. Вообще, основной причиной хронического запора считается недостаток жидкости в организме, что приводит к иссушению толстой кишки.**

4. Важно есть как можно больше пищи, богатой клетчаткой: это овощи и фрукты. Но имейте в виду, пожалуйста, что, если вы едите много зеленых листьев, свежей капусты, лука, апельсинов, особенно в холодные периоды года, это увеличивает вата-дошу (элемент воздуха) в организме.



**СЛЕВА: ЧИСТАЯ ТОЛСТАЯ КИШКА; СПРАВА: ЗАГРЯЗНЕННАЯ ТОЛСТАЯ КИШКА**

Эти две терапевтические схемы кишки приведены в книге «Здоровье кишечника» знаменитого доктора Норманна Уокера, ведущего специалиста по заболеваниям желудочно-кишечного тракта и автора одной из самых известных в мире книг по здоровью – «Сырые овощные и фруктовые соки». Невозможно не заметить, насколько отличается здоровая прямая кишка от больной. Некоторые виды пищи оставляют покрытие на внутренних стенках прямой кишки, подобно штукатурке на стене дома. Со временем толщина этого покрытия может постепенно увеличиваться до тех пор, пока не остается лишь небольшое отверстие в центре покрытия. «Результатом такого накопления является «голодание», которое не воспринимается сознательно, но быстро ведет к старению, старческому слабоумию и сотням болезней...», – пишет д-р Уокер (Уокер умер в возрасте 119 (!) лет, ведя до последних своих дней чрезвычайно активный образ жизни).

Это, в свою очередь, способствует вздутию живота, увеличению газообразования и запорам. Поэтому, особенно в зимний период рекомендуется заправлять еду натуральными растительными маслами (оливковым, подсолнечным и т. д.), слегка тушить овощи, не есть овощи или фрукты холодными.

Также увеличивают объем кишечного содержимого молочные продукты, цельные крупы, отруби, каша. Пища должна быть маслянистой, особенно полезны кунжутное или оливковое масла. Полезны фруктовые соки: сливовый, виноградный, вишневый.

Современные диетологи говорят, что клетчатка находится в отрубях, злаковых, фруктах, овощах, бобовых, орехах, семечках.

## ГДЕ НЕ СОДЕРЖИТСЯ КЛЕТЧАТКА?

Эти продукты просто блокируют и отравляют пищеварительный тракт: мясо, жиры, сахар (белый рафинированный) и продукты питания промышленного производства (сухие концентраты и консервы, бисквиты, хлеб высших сортов, различные сладости), мука высших сортов.

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О КЛЕТЧАТКЕ

Важнейшим компонентом питания, с помощью которого можно увеличить продолжительность жизни и быть здоровым, являются пищевые волокна (клетчатка, пектины и проч.).

Клетчатка – это достаточно жёсткое вещество, из которого состоит оболочка растительных клеток. Клетчатка обладает свойством вбирать, впитывать в себя вредные вещества.

Поскольку сама клетчатка не переваривается и выводится из организма, то вместе с собой она выводит и значительную часть всякой «грязи». В противном случае эти отходы всасывались бы в кровь и отравляли организм.

У нас в кишечнике бывает много различных вредных веществ. Они могут попадать туда с пищей или образовываться в процессе пищеварения. Кроме того, наш желчный пузырь выбрасывает в кишечник определённое количество желчи, которая сама по себе содержит холестерин.

Клетчатка, таким образом, выступает своеобразным дворником нашего кишечника. Также клетчатка стимулирует пищеварение. Повышенное содержание растительных продуктов в пище способствует выведению ядов и холестерина из кишечника.

К тому же клетчатка сдерживает рост болезнетворных микробов, уменьшает токсическое действие вредных веществ: радионуклидов, мутагенов, канцерогенов. Еще клетчатка снижает уровень глюкозы и холестерина в крови, а значит ей под силу предупреждать диабет, болезни сердца, ожирение.

Ешьте больше продуктов, содержащих клетчатку, и пейте больше воды, чтобы облегчить прохождение пищи по пищеварительному тракту. Кстати, всем желающим похудеть прием клетчатки позволит это сделать безопасно и эффективно. Механизм похудения заключается в том, что клетчатка способствует нормализации обмена веществ и снижает аппетит.

Последствия диеты, содержащей низкое количество клетчатки: запоры, дивертикуле, паховая грыжа, варикозное расширение вен, геморрой, рак толстой кишки, полипы кишечника, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, камни в желчном пузыре, аппендицит.

**5. Не хранить дома и уж тем более не следует употреблять в пищу изделия из белой рафинированной муки, особенно с белым сахаром, различного рода гамбургеры или пиццы, особенно мясные.**

Свести к минимуму потребление мясных изделий (а свинину и говядину исключить полностью), особенно вместе с картошкой и белым хлебом, а также потребление рафинированного сахара. Помните, что еда из Макдоналдса и других американских закусочных как будто специально создана для того, чтобы забивать кишечник, давать лишний вес, портить пищеварение и здоровье в целом.

Все эти гамбургеры, пиццы, чипсы и т. д., которые запиваются на ходу холодной водой, способны за 2–3 недели превратить вас в инвалида. Правда, сейчас они под

прессом критики стали немного добавлять зелени. Но эти генетически модифицированные и накаченные химией помидоры, огурцы, зелень и т. д. ни один навозный, даже очень голодный, червь есть не будет.

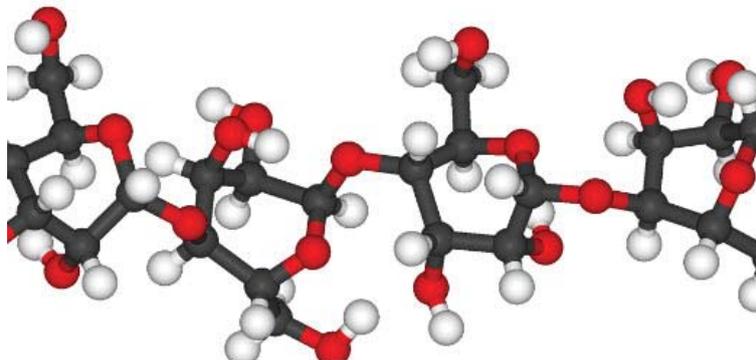
Белый хлеб из рафинированной муки с множеством химических добавок (и даже без них) ничего полезного организму не несет. А если смешать его с расплавленным сыром, мясом (набитым химией), то это становится тяжелой, вредной массой, которую организм не может переварить.

Fast food (быстрая еда, перекус на ходу), которая при этом еще и junk food (пища-мусор), ничего хорошего принести вам не может.

6. Многие упражнения йоги (асаны) усиливают огонь пищеварения, улучшают пищеварение.

Также про тех, кто много занимается физическим трудом, физическими упражнениями, особенно бегом на длинные дистанции, велосипедом, плаванием и т. д., про них говорят, что они «способны переварить камни».

**7. Очень желательно 1–2 раза в год чистить свой организм, хотя бы кишечник и желательно печень. Это могут быть клизмы, соковая терапия и др., про это написано много книг – вы можете подобрать ту чистку, которая вам подходит наилучшим образом.**



8. Поститься раз в неделю или, что даже полезней 2 раза в месяц на 11 лунные сутки – экадаши (список таких дней на ближайший год мы даем в этом журнале).

**9. Не прикасайтесь к еде из микроволновой печи. Это пища мертвая со всех точек зрения. Почитайте – сейчас опубликовано много информации на эту тему, на нашем сайте [blagoda.com](http://blagoda.com) тоже есть хорошая статья.**

10. Одно из самых сложных правил – не пере едайте, вставайте из-за стола с легким чувством голода.

**11. Не менее важно не только то, что вы едите, а как, и даже с кем, и в каком настроении. Нужно пережевывать пищу 32 раза, перед тем как проглотить ее. «Твердую пищу нужно пить, а жидкую – жевать», – утверждает Аюрведа.**

Есть нужно в спокойном состоянии, может играть приятная, тихая, спокойная музыка может играть, а не реветь тяжелый рок или ТВ. После того как поели, нужно 5–10 минут посидеть спокойно, а не вскакивать и нестись куда-то. Если вы едите в компании, то беседа должна быть приятной и неторопливой. Нельзя принимать пищу вместе с людьми, которые плохо к вам относятся, с врагами. Просто от их взгляда на вашу тарелку пища может стать для вас ядом. На Востоке никогда не ели вместе с врагами, и уж тем более, у них дома. Принимать пищу нужно в чистом месте, пища должна радовать глаз и приятно пахнуть.

12. Фрукты следует есть утром, после захода солнца они становятся токсичными для организма. В одной аюрведической клинике у меня чуть не вырвали из рук яблоко и апельсин часов в 6 вечера. Врач на плохом русском говорил: «Фрукты после захода солнца – это яд». Также не рекомендуется вечером есть кисломолочные продукты: йогурт, сметану, творог. Вообще любая пища после захода солнца плохо переваривается и практически не усваивается. Поэтому старайтесь вечером не есть, либо есть легкую пищу: тушеные овощи, гречку, можно немного орехов. На ночь очень хорошо пить подслащенное молоко с чайной ложкой ги (топленое коровье масло) и желателно со специями.

**13. Запор может быть последствием инфекционных заболеваний.**

14. Стиль жизни, при котором человек подавляет позыв кишечника к опорожнению. Аюрведа утверждает, что подавление позывов тела – одна из главных причин, приводящая к болезням. Долгий сон по утрам. Если человек не опорожнил по какой-либо причине кишечник до 9 утра, то все, что есть в кишечнике, начинает всасываться в кровь, отравляя организм. Это же относится и к коже. Поэтому, если вы не приняли душ до этого времени, то все шлаки на коже, от которых организм избавлялся ночью, вновь начинают всасываться в тело, отравляя его...

**15. Вызывать запоры и проблемы с пищеварением могут психические факторы: страх, тревога, бессонница, депрессии, уныние, перевозбуждение нервной системы и т. д., а также курение и длительный просмотр ТВ.**

16. Желательно добавлять в пищу следующие специи: асафетиду, имбирь (лучше его свежим жевать перед едой), кардамон, фенхель.



**17. Очень вам рекомендую употреблять удивительный аюрведический порошок – трипхала (в него входят три плода тропических деревьев: амалаки, харитаки и бибхитаки). Его сейчас можно купить не только в Индии, я покупал его и в Москве, и в Канаде, стоит он относительно недорого. Это один из самых полезных натуральных препаратов, не имеющих побочных эффектов.**

Трипхала – это прекрасное средство для очищения толстой кишки, тонизирующий и омолаживающий препарат. Также укрепляет нервную систему, улучшает пищеварение, регулирует обмен веществ, если есть лишний вес – уменьшает ожирение, а при пониженном весе способствует росту мышечной и нервной ткани. Также трипхала является легким слабительным средством, но к нему организм не привыкает. Это специальное средство для лечения запоров и удаления токсинов из толстой кишки. Его нужно принимать по 5–15 грамм на ночь, либо с теплой водой, либо – что лучше всего – с теплым молоком и медом. Если вы его принимаете 3–6 месяцев, то организм сильно очищается. Читал, что английские ученые проводили исследования и обнаружили, что если его принимать больше трех месяцев, то чистка проходит даже на клеточном уровне. Также для лечения хронических запоров очень помогает свежий сок алоэ (1–2 чайные ложки 3 раза в день). Но, в основном, в тот сок алоэ, который есть в продаже, еще содержит и химические добавки, консерванты, из-за чего он меняет свои свойства.

18. Применение многих других видов слабительных средств – даже небольшими курсами – может привести к зависимости от них и ослаблению тонуса толстой кишки, нарушению функций других органов, усилить вата-дошу (элемент воздуха), а также к плохому аппетиту, бессоннице, поносу или упорному запору, головокружению, слабости, беспокойству, усилению сердцебиения. Поэтому к ним нужно прибегать только в крайних случаях.

**19. Рекомендую вам в случае запоров или просто для профилактики два раза в год в течение двух недель сделать 1–4 раза следующее: последний раз принимайте пищу в 18:00, а в 20:00 смешиваете 3–5 столовых ложек касторового масла со стаканом молока или томатным соком и, как обычно, с чувством глубокой благодарности к Всевышнему выпиваете этот нектар для тела.**

Касторовое масло очень хорошо чистит кишечник (к утру вы в этом убедитесь), при этом организм к нему не привыкает. На мой взгляд, к касторовому маслу вообще сложно привыкнуть, а уж тем более начать зависеть от него.

Вообще, у всех этих чисток есть один большой плюс: вам будет легко отказаться от вредных продуктов, потому что вы, будучи относительно чистым, чувствуете, как вы оскверняетесь намного больше, чем люди, которые не чистятся.

Но еще больший эффект чисток заключается в том, что вы понимаете, что потом, чтобы выгнать эти шлаки, жир из организма, нужно будет приложить усилия (поститься, придерживаться диеты, активно заниматься спортом, что-то пить и т. д.).

20. Купание в естественных водоемах очень благоприятно влияет на пищеварительный тракт и ум. Купание в море особенно благоприятно для огня пищеварения и всего пищеварительного тракта в целом, а в реке — для ментально-спокойствия и, следовательно, нервной системы.

Имейте в виду: мороженое вредно... Оно практически ни с чем не сочетается. Аюрведа говорит, что оно выводит все три доши (биологические начала) из равновесия. Уж если его и есть, то летом. Моя супруга иногда делает его из цельного молока, органических фруктов и тростникового сахара. Очень вкусно получается... и даже полезно.

С детства я был большой сладкоежка и мог магазинное мороженое килограммами есть. Сейчас не могу: положение борца за здоровый образ жизни обязывает...

Все это вам может показаться слишком сложным, но на самом деле сложны лишь первые месяцы, потом привыкаешь и начинаешь наслаждаться жизнью и пищей по-настоящему.

Неделю назад мы были с семьей в одном небольшом курортном городке в Британской Колумбии (Канада). Там предлагалось много полезного для здоровья и активности: велосипеды, гольф, каноэ и т.д. плюс горячие источники. Но я обратил внимание, что люди, которые туда регулярно приезжают, все равно не выглядят здоровыми. После полудня я понял почему. Мы не успевали приготовить себе обед и решили пообедать в ресторане. Время было около 15:00. Мы обошли шесть ресторанов на главной улице. Везде 90% блюд были гамбургеры, рыба (искусственно выращенная) с чипсами или курица. Все это заправлялось холодным пивом, колой, следовательно процент различных заболеваний у таких людей не намного ниже.

**Поймите: тратятся миллиарды, чтобы приучить нас к неестественной пище, питью, алкоголю и неверному образу жизни в целом, ибо на этом зарабатываются сверхприбыли: десятки, сотни миллиардов.**

## МЫСЛИ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Знаете ли вы, что британский доктор Роберт МакКриссон провел необычайно важные исследования.

Три группы крыс кормили едой, которую едят лондонцы, индусы в Индии (использующие в питании много сахара и красного перца) и хунзы, небольшая народность на севере Индии (которые легко перешагивают столетний рубеж и на протяжении всей жизни практически ничем не болеют).

Так вот, каждая группа крыс стала вести себя и болеть теми же болезнями, что и употребляющий ту же пищу народ.

Например, крысы, соблюдавшие лондонскую диету (белый хлеб, изделия из белой муки, варенье, мясо, соль, консервы, яйца, сладости, вареные овощи), переболели всеми болезнями, которые поражают жителей Лондона, начиная от детских заболеваний и кончая хроническими и старческими недугами. Эта группа оказалась довольно нервной и воинственной, крысы кусали друг друга и даже загрызали «соотечественников» до смерти.

Вторая группа «заболела» современными болезнями индусов, а третья группа крыс вообще ничем не болела, они были умиротворены и жизнерадостны, проводили время в играх и спокойном отдыхе.

Можно возразить, что у этой народности другой климат, условия жизни и т. д. Но народы, которые проживают по соседству и питаются по-другому, живут в два раза меньше и имеют множество заболеваний.

Этот же народ ест очень мало, в основном это сырые овощи и фрукты и нежирные молочные продукты, и при

этом для них пройти по горам сто-двести километров — легкая прогулка.

Какие выводы можно извлечь из этих наблюдений? Пища, а не что-либо другое может превратить здоровых людей в больных: достаточно изъять из рациона некоторые вещества, считающиеся, по мнению большинства людей, маловажными, то есть ферменты, аминокислоты, витамины, микроэлементы, жирные кислоты, которые находятся лишь в растительном мире и которые приносят пользу только при их употреблении в натуральном виде.

Количество пищи и ее высокая энергетическая ценность, то есть калорийность, не имеют к здоровью никакого отношения. Важен состав пищи.

Даже моральное состояние индивидуума может пострадать, если в рационе не хватает определенных питательных веществ. Не соответствующая природе человека пища, а не ее недостаток, как утверждают политики, повинна в плохом состоянии общества. От качества питания зависят и умственное здоровье, душевное равновесие, отсутствие неврозов и психических расстройств.

Все это знали восточные врачи и учителя: если вы не следите за тем, что вы едите, то духовный прогресс существенно замедляется, сильно ухудшается здоровье — причем как ментальное, так и физическое. Поэтому один из важнейших шагов на пути к гармонии, здоровью и успеху начинается с того, что мы внимательно относимся к тому, что мы едим и пьем.

Рами Блект,  
магистр альтернативной медицины

## РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНОГО МОРОЖЕНОГО

## БАНАНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ С ОРЕХАМИ

Время приготовления: 2-3 минуты

Ингредиенты на 3 порции.

- 5 замороженных очищенных бананов;
- 1 чашка молока или сливок (250мл);
- 1,5 столовые ложки коричневого сахара;
- полчашки грецких орехов;
- 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления:

Предварительно очистить и заморозить бананы, чтобы они превратились полностью в ледышки.

В блендере смешать молоко или сливки с коричневым сахаром и ванильным сахаром. Затем добавить замороженные бананы и орехи. Перемешивать все в блендере не более 30–35 секунд! Если мешать дольше, то получится коктейль, а не мороженое.

Съесть надо сразу, чтобы не растаяло. Замораживать такое мороженое не советую, потому что оно затвердеет и его будет сложно есть, и оно намного вкуснее, когда свежее.

Рекомендации: в этом рецепте можно использовать не только замороженные бананы, но и любые другие замороженные фрукты и ягоды, которые совместимы с молоком.

Например: клубнику, малину, манго, свежий инжир, и даже авокадо. Кислые и цитрусовые фрукты лучше с молоком не мешать.

Можете сами придумывать свои «мороженое» и создавать в блендере новые вкусные рецепты. Я всегда держу несколько бананов в морозильнике на случай, если вдруг захочется мороженого. Мороженое лучше есть отдельно и не смешивать с другой едой. Особенно вредно его есть сразу после еды, потому что оно тушит огонь пищеварения.

## ФРУКТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ НА ПАЛОЧКЕ

Идеально для детей. Полезно и вкусно!

Время приготовления: 7 минут (остальное зависит от вашего морозильника).

Вам понадобятся формочки для эскимо и блендер. Смешайте в блендере ваши любимые фрукты и/или ягоды. Добавьте по вкусу коричневого сахара. По желанию можно добавить молока или простого йогурта. Разлейте полученный коктейль по формочкам для эскимо. Заморозьте.

Рекомендации: чтобы мороженое вытащить из формочки легко и не сломать, облейте формочку тёплой водой или подождите, пока мороженое чуть подтает.

Приятного аппетита!

Марина Блект

## ПОДДЕРЖИТЕ ЖУРНАЛ «БЛАГОДАРЕНИЕ»

Вы можете поддержать выпуск журнала  
любым доступным для вас способом

Дорогие читатели!

Если вы считаете, что знания и информация, которые мы даем в наших журналах, могут принести благо миру, и вы хотите, чтобы как можно больше людей стало здоровыми, счастливыми и успешными, то мы будем рады принять от вас ваше пожертвование от души.

Мы гарантируем вам, что 100% ваших денег будут использованы на благотворительные цели. Пожалуйста, воспользуйтесь одним из следующих вариантов перевода средств:

1. Для безналичных расчетов.

Получатель платежа: ООО «Благодарение»

ИНН получателя: 7734624020.



Номер счета получателя платежа:

40702810800010001801.

Банк получателя платежа: «ООО ПЧРБ».

БИК 044525300.

КПП 772501001

Номер кор./сч. банка получателя платежа:

3010181060000000300.

2. Для перевода по системе Паурал: omram@live.com.

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

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

# КАЛЕНДАРЬ ВАЖНЫХ ЛУННЫХ ДНЕЙ

Сейчас все больше ученых говорят о том, что лунные ритмы влияют на всех нас, что в каждый лунный день проявляется определенная энергия, благоприятная или неблагоприятная для какого-то жизненного аспекта.

Многие целители всегда это учитывали. А в древнеарийской и древнеиудейской цивилизации вообще полностью жили в соответствии с лунным календарем.

Один из важнейших дней, который рекомендовали соблюдать всем, – это 11 лунный день (экадаши). Экадаши – это одиннадцатый день после полнолуния и новолуния каждого месяца. Это 11 и 26 лунные дни в соответствии с ведическим лунным календарем. То есть получается, что в месяце 2 экадаши, а в году – 24.

Как западная, так и аюрведическая медицина советует поститься, чтобы сохранить и улучшить здоровье. «Во время поста несбалансированные доши приходят в равновесие, разгорается огонь пищеварения, состояние тела и ума нормализуется. Кроме того, достигается физическая легкость, прилив сил и энергии, здоровый аппетит, жажда и также хорошее настроение». («Аюрведа», Аштангахридаям 1.8).

Современные биологи и древние мудрецы также подтверждают, что пост развивает человека физически и умственно. Даже с экономической точки зрения соверше-



Восход полной Луны. Провинция Альберта, Канада.

ние поста два раза в месяц сохранит государству тонны пищи и будет действовать очень благотворно на общее здоровье граждан.

С духовной точки зрения пост в экадаши сжигает много греховных реакций. Для физического здоровья в этот день лучше всего поститься или принять некоторые ограничения в еде. В этот день очень благоприятно заниматься духовными практиками и свести к минимуму светское времяпровождение.

## ПРАВИЛА СОБЛЮДЕНИЯ ЭКАДАШИ

Наилучший пост – это полное воздержание от еды и питья. Тот, для кого это невозможно, должен есть только пищу, не содержащую зерна или бобовых, и желательно один раз после полудня. Эта пища, называемая накта, т. е. ужин, должна состоять из корнеплодов (кроме свеклы), фруктов, воды, молочных продуктов, орехов, сахара и овощей (кроме грибов). В экадаши, по возможности, следует иметь только один прием пищи.

Однако в силу состояния здоровья, больших трудозатрат и других факторов не всем подходит столь жесткий метод. Поэтому существует перечень продуктов, которые можно употреблять в экадаши, и которых следует избегать.

В этот день следует избегать употребления: мяса и любых мясных изделий, рыбы и морепродуктов, любого вида бобовых, всех видов круп и особенно риса.

Продукты, пригодные для употребления в Экадаши: вода и свежевыжатые соки, свежие фрукты и овощи, сухофрукты, орехи, молочные продукты.

Если вы хотите похудеть – начинайте диету в 11-й день убывающей Луны, а чтобы поправится – в 11-й день растущей Луны.

Внимание! Если экадаши случайно пропущен, можно соблюдать его на следующий день – двадаши.

## РАСПИСАНИЕ ВАЖНЕЙШИХ ЛУННЫХ ДНЕЙ С АПРЕЛЯ 2012 ДО КОНЦА 2013 ГОДА

16.04.2012	12.09.2012	21.02.2013	02.08.2013
02.05.2012	11.10.2012	23.03.2013	17.08.2013
16.05.2012	25.10.2012	06.04.2013	01.09.2013
01.06.2012	10.11.2012	22.04.2013	15.09.2013
15.06.2012	23.11.2012	05.05.2013	15.10.2013
30.06.2012	09.12.2012	21.05.2013	30.10.2013
14.07.2012	23.12.2012	04.06.2013	13.11.2013
29.07.2012	08.01.2013	20.06.2013	29.11.2013
13.08.2012	22.01.2013	03.07.2013	12.12.2013
27.08.2012	06.02.2013	19.07.2013	28.12.2013

# АНТИРАК

**Так как этот выпуск посвящен профилактике и исцелению от тяжелых заболеваний, в первую очередь – рака и сердечно-сосудистых заболеваний, мы хотели бы вас коротко познакомить с несколькими интересными авторами, которые сами излечились и помогли в этом другим. Но, пожалуйста, обратите внимание, что мы все же советуем совмещать лучшие достижения всех видов медицины и не отвергать современную медицину полностью.**

Первый автор – молодой ученый Давид Серван-Шрейбер, типичный западный человек (по своему менталитету), которому в 30 лет поставили диагноз – большая злокачественная опухоль головного мозга.



Рак мозга на такой стадии считается неизлечимым. Но он вылечился и написал две книги: «Излечение» и «Антирак». Он провел множество исследований и пришел к выводам, которые могут помочь многим либо в излечении, либо в

профилактике рака.

Прежде всего он обратил внимание на то, что целые народы в 7, а иногда и в 60 раз меньше болеют раком (а сотни лет назад вообще не знали, что такое рак) и, даже заболев, меньше умирают от рака, чем жители западных стран. Наследственность влияет всего на 15%, остальное зависит от образа жизни. И если мы изменим питание, увеличим физическую нагрузку, максимально уменьшив контакт с химией, включая бытовую химию и парфюмерию, внимательней будем относиться к своей духовной жизни, то сможем свести к минимуму возможность заболевания страшными болезнями.

Он пишет, что у всех в организме присутствуют раковые клетки, из которых может развиваться опухоль. И именно наш образ жизни питает рак или поддерживает механизмы защиты, препятствующие размножению раковых клеток. И последние научные разработки говорят о том, что, да, болезнь возможно остановить, даже не разрушая раковые клетки, а просто помешать организму подпитывать рост опухоли, например, не давая ей создавать новые кровеносные сосуды.

Выводы его исследований и его советы:

1. Опухоли питаются рафинированным сахаром.
2. До Второй мировой войны скот и куры питались травой, сегодня – соей и кукурузой. В траве есть кислоты типа омега-3, а в сое и кукурузе – типа омега-6. А баланс

между омега-3 и омега-6 отвечает за контроль над воспалительными процессами в нашем организме.... Так что, поедая мясо и искусственно выращенную рыбу, мы нарушаем этот баланс.

3. Очень важно добавлять в пищу, желательно ежедневно, куркуму. Эта специя является самым мощным противовоспалительным природным средством. Кстати, Аюрведа и многие восточные медицинские школы утверждают то же самое. Те, кто употребляют ее в пищу, намного реже страдают от рака, болезни Альцгеймера, сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Зеленый чай, по результатам его исследований, естественным путем выводит яды из нашего организма и повышает эффективность лучевой терапии, например, при раке мозга на 60–70%.

5. Исключить или сильно сократить в рационе питания продукты из белой муки, сахар, картофель, все хрустящие хлопья, картофельные и кукурузные.

6. Употреблять в пищу злаки, хлеб из муки грубого помола, темный рис, гречку, батат (сладкий картофель), молочные продукты натурального происхождения (не прошедшие промышленную обработку), масло оливковое и льняное, оливки, и очень важно пить чистую воду.

Полный список продуктов есть в его книгах.

## B17

Книга второго автора, американского писателя-документалиста Эдуарда Гриффина «Мир без рака» посвящена истории одного открытия, главным героем которого является витамин B17 или лаэтрил, или амигдалин (содержится в семенах горького миндаля, в косточках абрикосов, персиков, слив, вишен и др. растений) – вещество, стремительно уничтожающее раковые клетки.

Автор приводит научные свидетельства того, что профилактика рака очень проста, и недоумевает, почему же ортодоксальная медицина объявила войну лекарству, с помощью которого многие клиники успешно вылечили своих пациентов? Автор находит ответ не в науке, а в политике в области рака – а она скрыта в экономической мотивации тех, кто доминирует в медицинском истеблишменте. Если ежегодно миллиарды долларов уходят на исследования в области рака, а другие миллиарды приходят от продаж химсоединений, то перед нами вырисовывается вполне понятная картина: от рака живут больше людей, чем от него умирают. И если решение может быть найдено в простом витамине, то в одночасье рухнет гигантская индустрия, которая, само собой, этому всеми силами противится.

Фармацевтические компании проводят исследования только тех химсоединений, которые они изобретают; таким образом, если лекарство утверждено, у них появля-

ются эксклюзивные права на его продажу. И они никогда не пойдут на то, чтобы провести исследования простой еды, которая не может быть ими запатентована и продается в любом супермаркете. Вещество, убивающее рак, было найдено в большинстве фруктовых косточек, в частности абрикосовых. Семя абрикоса было объявлено лекарством от всех известных раков еще 35 лет назад.

Ученые заявили, что, если эти семена входят в ежедневную диету человека, раковые клетки у него никогда не будут развиваться, так же как, например, человек никогда не заболит цингой, если он съедает в день хотя бы один апельсин. Витамин В17 найден в семенах яблока, персика, вишни, винограда и абрикоса. Он обнаружен в некоторых бобовых и многих травах, а также в горьком миндале. Жесткое ядро в глубине абрикоса находится там совсем не для того, чтобы его выбрасывать.

Он идентифицировал этот компонент как часть семейства нитрилоцидов, которые в изобилии встречаются в природе в более чем 1200 съедобных растениях. В особенно большом количестве этот компонент содержится в семенах плодов семейства Prunus Rosacea (горький миндаль, абрикос, терновник, вишня, персик и слива), но также он содержится в травах, кукурузе, сорго, просе, касаве (тапиоке), семени льна, яблочных семенах и многих других пищевых продуктах, которые были удалены из диеты человека современной цивилизацией.

**От редакции:** Чтобы любой витамин усваивался, важно держать свой желудочно-кишечный тракт в чистом состоянии и воздерживаться от продуктов, которые нарушают обмен веществ и мешают усвоению: это мясо, белый хлеб, кофе, сахар, спиртное, пиво, генетически модифицированные продукты, различные химические добавки и курение. В этом номере эта статья печатается в сильно сокращенном виде, ее полную версию вы можете прочитать у нас на сайтах [www.blagoda.com](http://www.blagoda.com) [www.bleckt.com](http://www.bleckt.com)

## ЧУДОТВОРНАЯ ГРЕЧКА

Второй автор – доктор Вульф Ласкин, проработавший в онкологии более 30 лет. Есть множество документальных свидетельств о том, что те люди, которые следовали его советам, полностью излечились от самых сложных видов рака различной стадии. Я лично знаю двух таких людей. Его методика также была основана, в первую очередь, на



изменении диеты. Кстати, эта диета очищает сосуды и предотвращает развитие атеросклероза, инфаркта и инсульта.

Книгу доктора Ласкина можно найти на русском языке в Интернете. Там подробно раскрывается важность гена р53, флавоноида кварцетина в излечении от рака.

Мы коротко ознакомим вас с его взглядами. Доктор Ласкин много внимания уделял психологическому настрою пациента. Уже вначале он сформулировал для себя 5 пунктов правильного питания: **включать в диету больше сырых продуктов, допускать минимум тепловой обработки пищи, исключить консервированные продукты, включать в рацион пищевые волокна, клетчатку и пить очищенную воду.**

Позже он пришел к выводу, что нужно перейти на низкобелковую диету (не больше 35 грамм белка в день для человека весом 65 кг) и свести к минимуму потребление мяса и жирной пищи, жевать пищу 25–30 раз.

Прекратить ослаблять иммунную систему (которая призвана остановить распространение и избавиться от приносящих болезни клеток): стрессом; практически всеми химическими лекарствами, особенно антибиотиками и жаропонижающими; неправильным питанием; вредными привычками, прежде всего курением и алкоголем. Больше заниматься физической активностью и употреблять в пищу продукты, усиливающие иммунную систему и обладающие антиканцерогенным действием: красная морковь, зеленый лук, щавель, абрикосы, рябина, алоэ, шиповник и др.

Но особенно он призывал есть гречку и шиповник, которые содержат флавоноиды (кверцетин, генистеин, анегинин, лютеолин), которые обеспечивают подавление любых разновидностей онкологии на всех этапах развития опухоли за счет восстановления комплекса, в котором находится ген р53. Он рекомендовал есть гречку на протяжении месяца, сочетая с другими продуктами, содержащими витамины, в первую очередь Е и С, а также минералы.

Кварцетин был открыт учеными только в конце XX века. Он есть также и в нерафинированном коричневом рисе (а не в рафинированном белом, который в основном продается в магазинах и является бесполезным и даже вредным продуктом). Об этом писал также известный японский ученый Жорж Озава.

## ВАЖНЕЙШИЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Известный американский иммунолог Уильям Полл еще в 70-х годах прошлого века доказал, что пероксидаза хрена при натирании повышает фагоцитоз макрофага к антигенам в 4 тысячи раз и уничтожает микробы, вызывающие не только хронические воспаления дыхательных путей, но и раковые клетки. То есть, если вы начнете дышать 1–2 минуты натертым хреном, то избавитесь от ОРЗ, гриппа, гайморита, ангины, тонзиллита, хронического воспаления легких. Введение клизмы из пероксидазы хрена: через 10–15 процедур на контрольном сканировании метастазы рака не фиксировались или купировались.

## ФАКТЫ О ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА В НЕСКОЛЬКИХ ПРЕДЛОЖЕНИЯХ

1. В докладе Всемирного фонда исследований рака и Американского института по исследованию рака были проанализированы случаи заболевания 12-ю различными видами рака в Соединенных Штатах, Великобритании, Бразилии и Китае.

Примерно треть этих заболеваний можно предотвратить благодаря здоровому питанию, физической активности и контролю над весом, считают специалисты. Эта цифра не включает в себя те преимущества, которые дает в борьбе с раком прекращение курения. Только употребление табака приводит к трети всех случаев развития этой болезни.

2. Генетики заявляют, что им удалось полностью расшифровать генетический код двух самых распространенных онкологических заболеваний – рака кожи и легких.

По словам представителей фонда Wellcome Trust, это открытие может совершить революцию в профилактике и лечении раковых заболеваний.

Ученые обнаружили в ДНК клетки опухоли, развившейся из-за рака кожи – меланомы, более 30 тысяч ошибок генетического кода, причем практически все из них были вызваны чрезмерным воздействием солнечного излучения. (Старайтесь не бывать на открытом солнце с 11:00 до 17:00.) В ДНК рака легких генетики насчитали 23 тысячи ошибок, в подавляющем большинстве спровоцированных воздействием табачного дыма.

Из этого ученые сделали вывод, что у среднего курильщика на каждые 15 выкуренных сигарет приходится по одному нарушению генетического кода. При этом, по их

словам, люди, бросающие курить, уменьшают вероятность заболеть раком легких, так как рано или поздно клетки, содержащие мутировавшие гены, будут заменены.

3. Алкоголь – одна из основных причин заметно участвовавших случаев возникновения рака ротовой полости и горла среди сорокалетних мужчин и женщин, говорят ученые.

Согласно статистике число случаев заболевания раком губ, языка, десен и горла среди людей возрастной группы от 40 до 50 лет возросло на четверть за последнее десятилетие. Еще одной причиной заболевания раком такого рода медики считают недостаточное количество овощей и фруктов в рационе человека.

«Люди даже не представляют, насколько тесная связь существует между алкоголем и онкологическими заболеваниями. Болезнь печени по-прежнему считается основным результатом злоупотребления алкоголем. Однако все больше и больше людей начинают страдать онкологией из-за своего пристрастия». Дон Шенкер.

Онкологические заболевания являются результатом прогресса, к такому выводу пришли исследователи из Манчестерского университета.

Раковые опухоли крайне редко возникали во времена, когда природа и воздух еще не были загрязнены, в сами люди питались правильно.

По словам профессора Розали Дэвид, в природе нет ничего такого, что могло бы спровоцировать эпидемию онкологических заболеваний.

## КАК ХОЛОДНАЯ ВОДА МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬ ЕДУ В ОТРАВУ

В практике советских рентгенологов (проф. В. Д. Линденбратен, 1969 г.) был такой случай. Надо было добиться удержания бариевой каши в желудке на время, необходимое для рентгенологического исследования.

Но оказалось, что если кашу давать без предварительного подогрева (сразу из холодильника), то каша покидает желудок быстрее, чем рентгенологи успевали настроить свою тогдашнюю (1969 год), не столь совершенную аппаратуру.

Рентгенологи заинтересовались этим фактом, провели эксперименты и выяснили, что если запивать пищу холодными напитками (например, ледяной водой или пепси-колой со льдом), то время пребывания пищи в желудке сокращается с 4–5 часов до 20 минут (подробнее об этом в докторской диссертации Линденбратена Виталия Дави-

довича «Материалы к вопросу о действии на организм тепла», 1969, Институт экспериментальной медицины АМН СССР, г. Ленинград). То есть при приеме холодной воды пища буквально выталкивается из желудка.

Это, во-первых, прямой путь к ожирению, так как такой пищей невозможно насытиться, и чувство голода наступит очень быстро. Во-вторых, так и начинаются гнилостные процессы в кишечнике, потому что нормального переваривания как такового и не было.

Кстати, это тот путь, на котором «Макдоналдс» сделал себе огромные деньги. Запивая еду (сэндвичи, гамбургеры, хот-доги) ледяными напитками, человек никогда не сможет наесться фаст-фудом, а значит придет перекусить еще и еще раз.

При этом на горячие напитки – чай, кофе – устанавливается достаточно высокая цена, или они не включаются в комплексные наборы, или их просто не рекламируют. Зато ледяная кока-кола стоит сравнительно дешево, а также агрессивно навязывается яркими плакатами и их цветовой гаммой. Но это относится не только к кока-коле – все холодные напитки очень быстро покидают желудок. В желудке происходит подготовка белков к последующей обработке и усвоению. Поэтому (внимание!): если вы выпиваете любой холодный напиток после еды, то белковая часть пищи не будет полноценно переработана в желудке, белки не будут расщеплены на аминокислоты.

Пищевой комок быстро покинет желудок, и вся белковая составляющая будет просто гнить в кишечнике (необработанный белок при температуре 36,6 градуса сравнительно быстро начинает гнить). Вы не только зря потратите деньги на питание, но и вместо пользы получите вред в виде кишечных воспалительных заболеваний (колиты, энтериты) и дисбактериоза.

**Итак, вывод: не пейте холодных напитков до или после еды. Все жидкости должны иметь температуру не ниже комнатной. Это же самое относится и к приему мороженого: если есть мороженое после еды, эффект будет тем же самым – пищевой комок быстро покинет желудок и его белковая составляющая останется непереваренной.**



Также популярным заблуждением является твердое убеждение в том, что холодная вода быстрее утоляет жажду. Физиологи популярно объясняют, что это не так. Холодной воде требуется намного больше времени, чтобы усвоиться организмом: для этого она должна нагреться в желудке до температуры тела (36,6 градуса).

Вода комнатной температуры или еще более теплая усваивается моментально и приносит мгновенное облегчение. Аюрведа также категорично против воды, особенно холодной, до, во время и сразу после приема пищи. Так как тем самым тушится Агни (огонь пищеварения).

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

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

- Обладая мощным мочегонным эффектом, пиво беспощадно вымывает из организма «стройматериалы» – белки, а также жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С.
- Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз. У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин из-за пива появляется целлюлит, становится грубее голос и появляются так называемые «пивные усы».
- Одно из самых пагубных воздействий пиво оказывает именно на сердце. При регулярном употреблении пива происходит увеличение размеров сердца, оно становится дряблым и хуже справляется с перекачкой крови. Увеличение объема сердца, вызванного пивом, приводит к повышению давления, и, как следствие, значительно возрастает риск ишемической болезни и сердечной недостаточности.
- Пиво может легко нарушить антитоксическую функцию печени. И тогда печень уже не будет служить надежным барьером для других сильнодействующих и ядовитых веществ. Употребление пива способствует развитию воспалительных процессов вплоть до гепатита.

# СЛОМЛЕННЫЙ ДУХ АМЕРИКАНЦЕВ – КАК ЕГО ВОЗРОДИТЬ?

В наше время многие считают, что человечество достигло огромного прогресса по сравнению с предыдущими цивилизациями. И все это только потому, что главным показателем для нас является технический прогресс, даже если он разрушает все, что нас окружает, в первую очередь экологию и здоровье людей – как ментальное, так и физическое.

Люди становятся все более несчастными. Всемирная Организация Здравоохранения говорит, что уже практически каждый современный человек, ставший рабом материального процветания и технических новинок, страдает депрессией или каким-нибудь психическим расстройством.

Главная причина этого – то, что по своей природе мы являемся духовными существами, и ничто в этом

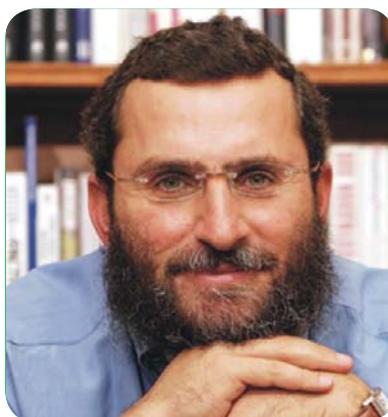
бренном мире не может сделать нас по-настоящему счастливыми: мы здесь как рыбы, которых волной выбросило на берег. Все, что нужно душе, – это любовь, которая в этом мире проявляется в отношениях с окружающими, в первую очередь с близкими людьми. Одно из главных проклятий нашего века – это то, что разрушен институт семьи.

В прошлом номере мы говорили о важности правильного умонастроения женщины, в этом номере мы помещаем статью, посвященную мужчинам. И, хотя эта статья посвящена американским мужчинам, за которых женщины из многих стран мира мечтают выйти замуж и которые представляют мировую державу, активно навязывающую свой образ жизни, мы надеемся, что каждый в этой статье найдет что-то полезное для себя.

Американец сломлен, и вследствие этого он подвергает опасности свою семью и ломает жизнь своим детям. Погруженный в культуру, помешанную на идее достижения успеха через соперничество, он привык всегда чувствовать себя неудачником. Вместо того чтобы заглянуть вовнутрь себя и раскрыть свои уникальные таланты, он смотрит вперед, чтобы отследить тех, кто его обогнал, и оглядывается, чтобы увидеть, кто его догоняет.

У современного американца низкая самооценка, а в голове сумятица и разрушенные ожидания. Он живет в обществе, напоминающем не круг, где ко всем относятся примерно одинаково, а многоуровневую пирамиду, в которой единицы, забравшиеся наверх, заставляют всех остальных чувствовать, что они находятся на нижних уровнях.

Он с болью осознает: окружающие не будут ценить и уважать его ни за то, что он помогает своим детям делать домашние задания, ни за то, что он верен своей жене. Окружающая его культура прославляет мужчин, которые успешны в бизнесе, даже если при этом они бросили своих жен, как Джек Уэлш или Дональд Трамп. То, что он уважительно относится к своим сослуживцам, никогда не поможет ему попасть в список журнала «Форбс» (рейтинг самых богатых людей), и никто не пригласит его в Белый Дом за то, что он читает своим детям сказки перед сном.



*Раввин Шмуэль Ботич (Rabbi Shmuley Boteach), иудейский духовный лидер и общественный деятель, автор 16 книг, в том числе международных бестселлеров, автор статей в газете «USA Today», ведущий популярных авторских передач на национальном телевидении США.*

Он с болью понимает, что престиж приносят только деньги, а уважают лишь тех, кто наделен властью. И трагедия в том, что, не имея ни денег, ни власти, он считает себя хуже других, а эти другие могут быть людьми куда менее нравственными.

Его дети не помогают ему почувствовать себя героем, и его жена, хоть и старается, но все же не может поддержать его искалеченное эго. Мужчине кажется, что, если он сам ноль, значит женщина, глупая настолько, чтобы выйти за него замуж, уже ноль в квадрате.

Будучи глубоко несчастным, он пытается найти какой-нибудь способ ухода от реальности, старается почувствовать себя лучше, заглушить свою боль. Становясь спортивным фанатом, он получает возможность наполнить свою жизнь эмоциями, жить жизнью своей команды, чувствуя себя при этом героем.

Становясь трудоголиком, он убеждает себя, что дополнительный час, проведенный на работе, принесет ему успех, которого он так жаждет. Если им интересуется другая женщина, он чувствует себя победителем.

Алкоголь замораживает его сердце и отравляет душу. И увлечение порнографией, приобретающее среди американцев характер эпидемии, дает ему возможность отключиться, впасть в безэмоциональное состояние, являющееся истинной причиной мастурбации многих мужчин: они хотят получить удовольствие от ор-

газма, но не желают при этом чувствовать эмоции. Он не хочет ничего чувствовать, потому что единственное, что он ощущает, включая свои чувства, это боль.

Вот он приходит домой – одна лишь оболочка, поверженное существо, неприятное окружение которого лишь усиливает в нем постоянное ощущение неудачи. Он не любит себя – и поэтому не может любить и свою жену. В его супружеской жизни не хватает тепла и близости, она является просто холодно функционирующим механизмом.

Он не верит в себя и поэтому считает попытки жены его поддержать проявлением желания опекать его. Потом он будет жаловаться, что жена не пытается вдохновить его, когда он пал духом, хотя он сам много раз отталкивал ее, когда она пыталась это сделать. Он хочет секса со своей женой – но не потому что любит, а потому лишь, что это позволяет ему снять напряжение и уснуть. Его жена начинает чувствовать себя использованной и ненужной, и в этой безжизненности они все больше отдаляются друг от друга.

Лишенный вдохновения, он не способен вдохновлять своих детей. Он перестает обращать на них внимание и воспитывать их, и тогда дети вынуждены искать себе других героев и, как и их отец, становятся зависимыми от телевидения. Компания друзей вскоре становится для них более значимой, чем общение с отцом, и это еще больше отдаляет родителя и ребенка друг от друга.

Наибольшая трагедия такого ежедневного сценария заключается в том, что на самом деле этот мужчина был героем, но так этого и не понял. Он каждый день вставал, чтобы накормить своих детей. В его жизни были сексуальные соблазны и, тем не менее, он преодолевал их и приходил домой, к своей жене. Но все это не помогло ему хорошо чувствовать себя, так как он купился на ложь, что мужчина значителен только тогда, когда он богат или знаменит.

Таковы последствия бушующей в Америке эпидемии отсутствия души. Эта эпидемия распространилась настолько, что у наших самых главных героев – смелых солдат,

рискующих жизнью за нашу свободу, один из наиболее высоких уровней депрессии и семейного насилия. Говорится, что все это происходит из-за ужасов войны, и, бесспорно, этот фактор вносит свой вклад, однако реальная причина заключается в том, что никто не относится к ним как к героям. Они возвращаются в свои маленькие дома, где их ждет куча неоплаченных счетов, и чувствуют себя неудачниками.

Сломленный дух американских мужчин – причина женских несчастий, детской преступности и огромного количества разводов. В семье нет настоящего главы. Предки говорили, что мужчина – Солнце, а женщина – Луна. Мужчина излучает свет, жена его отражает, и вместе они освещают жизнь своих детей. Любимый папочка приходил домой, и у всех поднималось настроение. Но сейчас этого уже не происходит.

Если мы не создадим культуру, которая позволит мужчинам чувствовать, что они не просто роботы, запрограммированные на достижения, оценка которых основывается только на том, сколько денег они заработали, мы рискуем получить поколение сломленных мужчин, женатых на одиноких женщинах и воспитывающих неуверенных в себе детей.

С каждым поколением американцы все больше лишаются чувства собственного достоинства, становятся зависимыми от внешних атрибутов, якобы необходимых им для того, чтобы почувствовать собственную значимость.

Капитализм и соперничество должны сопровождаться духовным посланием о том, что истинное величие человека достигается благодаря моральному выбору, а не тому, что у него есть друзья в высших эшелонах власти, и это величие никак не зависит от того, сколько денег человеку удалось скопить. Мы должны донести до умов и сердец сегодняшних мужчин это осознание: человек является особенным потому, что он – дитя, частичка Бога, а не потому, что он стал губернатором штата.

*Перевел эту статью из Worldnet Daily специально для нашего журнала Анатолий Тубин (Израиль).*

## ВЗГЛЯД ИЗ РОССИИ НА ВОЗРОЖДЕНИЕ АМЕРИКАНЦЕВ

**От редакции: Мы разослали эту статью для ознакомления тем, кто участвует в подготовке этого выпуска, и получили от Александра Усанина интересный комментарий, который мы помещаем с небольшими сокращениями.**

Кто «сломал» американца? Чтобы понять причину «сломанности» американских мужчин, необходимо понять, с какой целью, кто и зачем их «ломает». «Ломание» мужчин является частью проекта, направленного на искажение психики всего человечества в целом. С целью порабощения людей экономическими способами и установления новой формы мирового господства руководители транснациональных финансовых холдингов и банковских корпораций, являющиеся по сути «серыми кардиналами» международной политики и контролирующие все главные СМИ планеты, занимаются целенаправленным разруше-

нием всех видов традиционных, национальных, духовных культур и мировоззрений, внедряя вместо них единый рационально-потребительский тип мышления во всём мире.

Причина всех социальных, духовных, экономических и экологических проблем современности кроется в глобальной подмене системы ценностей. Людей насильно подводят к единому рационально-потребительскому животному типу мышления через отрыв от вечных внутренних духовных ценностей жизни и погружение их сознания в будоражащую ум информацию: насилие, секс, жадность, азарт, чтобы они забыли о смысле и предназначении своей жизни и думали только о теле. Мирские новости и сплетни, скандалы, смерти, катастрофы низводят человека до животных инстинктов в заботе о выживании, причём нигде не даётся духовная оценка источника этих событий: заказчикам СМИ это не нужно.



Раньше людей оценивали по красоте их внутреннего мира и их поступкам, люди стремились развить возвышенные и благородные качества своего характера, качества, позволяющие ощутить присутствие и любовь Бога. Теперь внимание людей сосредоточивают на выживании и приобретении всё новых безделушек – «необходимых для жизни» новых «модных» товаров. Вместо простой жизни и возвышенного мышления в нас развивают примитивное мышление и сложную жизнь.

Вечные ценности заменяются временными, а внутренние – внешними. С целью экономической эксплуатации (новой формы современного рабства) посредством СМИ людей направленно и планомерно превращают в предсказуемых и управляемых экономическими рычагами двуногих животных, проводящих всю свою жизнь в погоне за призрачным счастьем, «которое можно купить».

Произошла подмена понятий: способность к приобретениям, потреблению стала синонимом счастья. Но счастье и удовольствие – это разные вещи: счастье – категория внутренняя, а удовольствия – категория внешняя. Счастье – это состояние души, а временные удовольствия – это то, что можно купить за деньги, включая и секс (секс без любви).

Секрет счастья заложен в самой этимологии этого слова. Чтобы находиться в состоянии С-ЧАСТЬ-Я, необходимо мыслить и действовать в гармонии с окружающими нас людьми и с окружающим миром в целом как его часть, как часть Бога, лишь из любви к нему. Только тогда мы будем жить в гармонии со своим внутренним «я» – со своей совестью, будем умиротворены и по-настоящему счастливы. Отсутствие умиротворения, то есть стресс, стало главной проблемой современности, и люди пытаются заполнить этот духовный вакуум сексом, заесть его гамбургерами или забыться в дурмане.

Необходимо понять: употребление алкоголя, наркотиков и прочих одурманивающих веществ является следствием одурманивания людей эгоистическими философиями потребления и ложными целями жизни, забвением того факта, что мы являемся не телом, а вечными и нематериальными существами, частицами Единого Целого – Бога.

И счастье, и удовольствия должны идти рука об руку, но для процветания и гармонии общества всегда должен быть приоритет внутренних ценностей над внешними,

духовного (альтруистичного, бескорыстного) прогресса над материальным (потребительским, эгоистичным): ценность подарка – не в его стоимости, а в проявлении любви, с которым нам его дарят. Все внешние вещи ценны лишь в той степени, в какой они передают любовь. Все наши чувства, помыслы, таланты должны быть подчинены поиску и развитию любви. Приоритет любви – это путь к Богу. И эта мысль заложена в основе института семьи Самим Богом.

В хороших, крепких семьях люди поступают нравственно для того, чтобы не испытывать стыд перед родителями и чтобы подать пример детям, чтоб сохранить традиции и добрую славу своей семьи. Семья – это оплот нравственности и морали в обществе, и именно через семью передаются из поколения в поколение высокие духовные приоритеты и ценности жизни. И именно поэтому на разрушение института семьи сейчас работают почти все СМИ планеты.

Семью как главный оплот нравственности и морали целенаправленно расшатывают и разрушают свободой секса, свободой нравов, чтобы люди за деньги, в стремлении к наживе делали всё: раздевались, обманывали, убивали и т. д. и т. п., чтобы они стали послушными винтиками в чьей-то экономической машине. И именно поэтому атеизм как универсальная основа потребительского отношения к жизни внедряется повсеместно, даже в религиозных организациях. Духовная жизнь, развитие в себе любви, духовных качеств подменяется внешней религиозностью и ритуализмом – тем, что Иисус называл фарисейством.

Идёт целенаправленная информационная диверсия. Кому-то выгодно ломать чужие души, отношения и судьбы. Чтобы начать решать проблему, необходимо понимание первопричины целенаправленного негативного информационного воздействия на человеческое сообщество. Это даст возможность понять, в чём кроется причина краха семьи.

То, что мужчины не уделяют внимание детям, жене, семье, – это лишь СЛЕДСТВИЕ замены духовной жизни материальной: замены знания о смысле жизни и стремления к своему предназначению, к Богу стремлением к накопительству и внешнему престижу и положению в обществе.

Америка – экономический вампир, американцы потребляют в два раза больше, чем производят. Завышенные потребности рекламируются всему миру как образец – «американское счастье». Но это внешнее. А суть другая. Всё западное общество находится в тупике духовном и нравственном, а следовательно экологическом и весьма скоро экономическом, и нам не нужно идти по этой заранее гиблой дороге. Реклама выгоды и удовольствий нужна, чтобы эксплуатировать весь мир.

СМИ исказили даже смысл слова «любовь». Любовью нельзя «заняться», любовь – это излучение тепла нашего сердца в окружающий нас мир. «Любовь» значит «отдавать», а не «брать».

Суть всех духовных практик и подлинных религий заключается в том, чтобы трансформировать желание тащить к себе (корысть) в желание отдавать – в любовь. И Высшая, Божественная любовь, к которой стремимся мы все подсознательно или осознанно, – это САМОЗАБВЕННАЯ любовь, любовь, когда мы забываем о себе. И только такая любовь, а не выгода и престиж починит «сломанных» американцев и исцелит все души на планете.

# Рекомендуем вам новые книги Рами Блекта

## Путешествия в поисках смысла жизни. Истории тех, кто его нашел.



Необычная художественная книга Рами Блекта.

Эта удивительная книга реальных историй интересных личностей дарит читателю не только приятное времяпрепровождение, но и многому учит. Почти за каждым, даже второстепенным героем, стоят реальные люди. Часть из того, что описывается, пережил сам автор. Практически каждый сможет найти в ней то, что изменит его жизнь к лучшему.

*«Рами, низкий Вам поклон! Прочитав Вашу книгу, получила очень много ответов на мучающие меня вопросы, касающиеся моего предназначения, общения с людьми, правильного восприятия происходящего со мной в жизни. Большое спасибо Вам также за изложение важнейших вещей в такой доступной для понимания форме.»*

*«Новая книга Рами Блекта- просто изумительная! Читая, невозможно от нее оторваться. Она настолько пропитана энергией любви, мудрыми знаниями, искренним доброжелательным отношением ко всему в этом мире, что ее трудно переоценить. Во время чтения возникает ощущение радости и счастья, а главное осознание и готовность над собой работать.»*



## Лунный календарь 2012–2014, как пережить кризисную эпоху с помощью восточной астрологии

У каждого момента, дня, часа есть своя энергетика и она является определяющим фактором удачливости начатого дела. Книга содержит специальные таблицы, календари и профессиональные объяснения восточного (ведического) астролога.

Эта уникальная книга-календарь написана для того, чтобы читатели смогли избавиться от ненужных проблем и стали более здоровыми и успешными, руководствуясь тысячелетним опытом восточной астрологии.

*«Дорогой Рами, благодарю Вас за эту замечательную книгу! Каждый мой новый день теперь начинается с нее. Я стал придерживаться тех рекомендаций, которые даны на конкретный день и теперь много знаю о влиянии планет, накшатр и т.д. на мою жизнь.»*

## МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ И ГАРМОНИЧНЫМИ!

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

### ФИЗИЧЕСКИЙ

Избавление от телесных и ментальных страданий и болезней

### СОЦИАЛЬНЫЙ

Счастливая личная жизнь  
Материальное благополучие  
Деятельность по предназначению

### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ

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

### ДУХОВНЫЙ

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

# ПРИШЛО ЛИ ВРЕМЯ СТАВИТЬ КРЕСТ НА РУССКИХ?

Уважаемые читатели, хотя никоим образом не хотим считаться националистическим изданием, мы решили поместить эту статью, обращённую к тем, кто беспокоится о культуре русского народа, – ведь социальный уровень включает в себя служение своему роду и народу, и нам нужно как минимум знать свою историю.

У аристократов практически всех народов (даже у тех, которые знали, что есть переселение души и что мы рождаемся совсем не обязательно в том же роду или нации, в которых были в предыдущих воплощениях) было обязательным условием знать историю своего рода как минимум до седьмого или десятого колена и глубоко знать историю своего народа. Ибо давно заме-

чено, что если этого не происходит, то и род, и вся нация начинают деградировать и вымирать. Но еще важнее – служить своему роду, своему народу, увеличивать его славу, и это во все времена было само собой разумеющимся условием.

Мы надеемся, что эта статья вдохновит каждого читателя начать изучать историю своей страны, уважать свою нацию и свой род, а также другие культуры и нации, и тогда прекратятся любые проявления насилия на почве межнациональной вражды. Национализм и шовинизм – разные вещи. Здоровый национализм – это хорошо, даже полезно. Шовинизм – ВЛИЯЕТ РАЗРУШИТЕЛЬНО.

Я решил написать эту статью как взгляд на русский народ со стороны. Но заметил, что когда я начал это писать, меня охватило чувство неудобства. Наверное, другим тоже намного комфортнее было бы писать об истории любого другого народа, только не русского. Я задумался: «А почему?» У нас всегда было как-то не принято говорить о величии русского народа, России и славян в общем.

Много лет в Советском Союзе не было только Российской академии наук – у всех союзных республик они были. Если сейчас кто-то и говорит о величии русских и славян в общем, то чаще всего это какие-нибудь националисты с фашистским уклоном. Но если мы учим иностранный язык, то естественно изучать и историю народа – его носителя. Любому культурному человеку необходимо знать историю и культуру того народа, на языке которого он говорит (хотя собственную культуру и историю нужно знать еще лучше).

Сейчас в основном о русских в мире складывается впечатление, что это люди, склонные к пьянству и в качестве своей религии имеющие несколько упрощенную, очень догматическую версию христианства, подавляющую все иные верования и религии, существующие на территории России. А до того как русский народ обрел способность принять хотя бы такую религию, его представители вообще были полудикими племенами. Ломоносов даже избил одного

иностранца за его предложение о том, как именно следует преподавать российскую историю, но это, увы, не помогло.

К сожалению, все, что касалось славянской культуры, существовавшей до крещения Руси, методически уничтожалось, – но даже из того немногого, что мы знаем, следует, что до крещения русские князья прибывали к стенам Константинопольской крепости свои щиты (то есть были победителями). Но после крещения Руси, проведенного по приказу князя, не отличавшегося добродетельностью и высокой моралью, Киевская Русь в одночасье стала вассалом Византии и наступили 200 лет междоусобных войн, а потом еще 200 лет татаро-монгольского ига.

«Волхвы не боятся могучих владык, и княжеский дар им не нужен», – писал великий российский поэт А. С. Пушкин. Народ, слушавший своих волхвов-провидцев, которые обладали огромнейшей мудростью, был очень удобен соседним народам и деградировавшим князьям...

В Ведах было предсказано, что наступит эпоха деградации – Кали-Юга, и люди будут все больше становиться язычниками, поклоняться Богу или Его проявлениям только ради исполнения своих материалистичных желаний, – но придет Христос, чтобы вернуть людей к поклонению единому Богу и учить людей, что любовь – это единственная высшая ценность, к которой нужно стремиться и ради которой нужно жить.

## КОММЕНТАРИЙ

*Национализм – это когда я горжусь своим народом и сохраняю его культуру. Шовинизм – это когда я возвышаю свой народ над другими, когда говорю, что мой народ лучше других со всеми вытекающими из этого последствиями. Например, я люблю своих родителей больше, чем ваших, и это естественно. Но, исходя из этого, я не должен заявлять, что мои родители лучше ваших. Такова разница между национализмом – гордостью за свой народ, стремлением сохранить и обогатить его культуру, прославить*

*его своими свершениями, точно так же, как хороший сын стремится прославить свой род своими свершениями, и шовинизмом – стремлением принизить и очернить другие народы.*

*Между ними такая же разница, как между достоинством и чувством здорового самоуважения, с одной стороны, и гордыней или тщеславием – с другой.*

*Андрей Боголюбов, публицист.*

Я много путешествую и нередко вижу, что иностранцы, услышавшие русскую речь, ассоциируют ее с пьянством, низкой культурой, высоким уровнем преступности. И действительно, поведение многих наших соотечественников за границей способствует формированию столь неблагоприятного мнения. Но в одной из канадских газет мне встретились данные исследования, согласно которому процент преступлений, совершаемых русскими за границей, – менее 20%, все остальные – это просто русскоговорящие (как правило, из республик бывшего СССР).

И в общем, такой образ русских и славян культивируется на Западе не одну сотню лет. Но если мы обратимся к истории, то увидим, что в России пьянство не было национальной чертой.

Впервые виноградный спирт был завезен в Россию в 1386 году – это одна из самых трагичных дат в истории славян и многих народов Российской империи. Россияне никогда не пили и уж тем более не курили. А если заглянуть в прошлое некоторых европейских народов, то выяснится, что тысячу лет назад это были просто варвары, единственным достижением которых являлось разграбление догнивающей Римской империи.

В свою очередь, история славянского народа насчитывает многие и многие тысячелетия – и тому есть масса подтверждений (в частности, результаты раскопок в Северном Казахстане, на Урале, за Северным полярным кругом и даже в Западной Европе), но, к сожалению, они замалчиваются. Археологи находят остатки великой ведической цивилизации: например, Аркаим (Южный Урал), один из древних городов, которому, как утверждают многие ученые, не менее 16000 лет (его минимальный возраст по самым скептическим оценкам – это около 5000 лет), просто поражает уровнем своего культурного развития.

**Увы, за последние тысячелетия было сделано много усилий, в том числе и российскими царями, чтобы скрыть тот факт, что до прихода христианства славяне обладали высоким уровнем культуры и относились к ведической, древнеарийской культуре, даже поверхностное знакомство с которой поражает высочайшим уровнем развития во всех областях. В настоящее время ведическую цивилизацию ассоциируют только с Индией.**

В действительности Индия являлась лишь частью ведического мира. Везде, где есть упоминание о ведической

цивилизации, ее представители описываются как русые, высокорослые люди. Индия – это то место, где осталась ведическая культура, которая в данный момент приняла форму индуизма.

Но даже если не погружаться в столь далекое прошлое, а вернуться всего лишь на сотню – другую лет назад, мы увидим, что еще в XVIII – XX века российская культура была на очень высоком уровне. Как-то на семинаре в США я познакомился с японцем, который, узнав, что я русский, очень доброжелательно высказался о русской культуре.

Вначале я подумал, что это просто дань уважения, но когда в продолжение беседы он перечислил многих русских писателей и их произведения, я поверил в его искренность.

Он рассказал, что многие в Японии изучают произведения русских писателей-классиков и поражаются глубине их мысли. А буквально вчера один польский врач и художник уверял меня, что Шишкин и многие другие русские художники – это дар небес, и таких больше не будет. Думаю, не одному мне доводилось слышать от иностранцев подобные высказывания о русских композиторах, певцах, танцорах и т. д.

----

**Любой лингвист подтвердит, что русский язык произошел от санскрита – Божественного языка, на котором были записаны Веда, и из всех ныне существующих языков к нему ближе всего русский и литовский. Показатель развития личности определяется тем, какой словарный запас он использует. Ни для кого не секрет, что русский язык – один из самых богатых и продуманных. Каждое его слово несет определенную энергетiku и смысл (это отдельная большая тема).**

Русских принято считать экономически отсталыми. Действительно, крепостное право, завезенное из Западной Европы, было чуждо славянам, которые всегда были близки к природе и имели очень свободолобивый дух. И оно, как и татаро-монгольское иго, очень затормозило их экономическое развитие. Однако, если бы славяне не сыграли роль своего рода щита для Европы, то очевидно, что это отбросило бы развитие европейских народов (в том числе экономическое) на сотни лет назад.

Возьмем, например, 1913 год: в это время рост производства в России достиг 20% в год, по темпам развития



*Император Александр II с гвардейцами у Плевны 1877 г.  
Благородство и высокая культура были присущи почти каждому  
российскому офицеру.*

экономики Россия опережала практически всех и, по расчетам экономистов и исследователей, должна была стать одним из ведущих государств мира (в 1913 году она была на 4-м месте в мире).

Более чем на 60% Россия обеспечивала себя станками. Зарплата рабочего в России была на втором месте в мире после США, но при этом все продукты питания были в три раза дешевле, чем в Америке. Россия полностью обеспечивала себя продуктами питания и всю Европу зерном.

Таким образом, миф о том, что русские рабочие жили бедно, не вполне соответствует истине. Я помню, как в школе учитель истории рассказывал нам: «Все говорят, что русские рабочие были бедными, но посмотрите, что описывает Горький (если мне не изменяет память, в романе «Мать»): герой приезжает в Питер, устраивается на работу и за полученную заработную плату снимает хорошую квартиру, покупает одежду, еду».

Учитель привел этот пример и спросил, а сейчас кто-нибудь из рабочих может вот так приехать и жить на таком уровне? Столыпин начал земельную реформу, но если бы он ее закончил, то, как сказал Троцкий, революция не понадобилась бы, потому что он планировал дать всем земли.

А какой был уровень культурного образования! Все (!) офицеры российской армии играли на фортепиано, знали как минимум один иностранный язык. В настоящее время этим не может похвастаться ни одна армия мира. К сожалению, после 1917 года российский генофонд был практически уничтожен. Сейчас в отношении русских обычно говорят, что это были угнетатели, колонизаторы, которые принесли много бед за последние 80 лет. Но далеко не все участники революции, и особенно ее лидеры, были славянами, как не принадлежал к русской нации и тот, кто избрал первые в мире концентрационные лагеря.

Недавно я прочитал, что до 97% власти после революции было не в руках русских. Одни из самых кровавых фигур XX века – Ягода, Свердлов, Дзержинский, Троцкий, Берия, Сталин – не были славянами, Ленин был русским только по отцу. Именно Сталин приказал расстрелять 40000 польских солдат и офицеров в Катыни. И сколько он еще отдал личных приказов, выполнение которых резко сократило численность лучшего генофонда славян, поволжских немцев, чеченцев, крымских татар и других...

Конечно, славяне были в числе тех, кто эти приказы исполняли, но многие все же предпочли умереть или пойти в лагеря, а те, кто исполнял, делали это из страха и в результате «промывания мозгов». Судить их сложно: ведь многих евреев в Прибалтике убивали местные националисты, а самые ужасные приказы Гитлера исполняли беспрекословно

95% немцев, но никто сейчас их в этом не упрекает – оборот, выходят научные статьи, оправдывающие их.

После наполеоновской кампании, когда русская армия освобождала Европу и вошла во Францию, российские офицеры вели себя пристойно и платили за себя в ресторанах. Турецкая война в XIX веке завязалась, когда турки начали со славянами (болгарами и другими) делать то, что они сделали с армянами – полный геноцид. И русско-турецкая война – она была ради славян. Погибло много солдат, была одержана блистательная победа над считавшейся непобедимой тогда армией, но в результате Берлинского мира почти все достигнутое в результате войны было уступлено.

В 1910–1913 годах многие иностранцы из Западной Европы мечтали получить русский паспорт, русский рубль был обеспечен золотом и считался одной из самых надежных валют в мире. Многих на Западе это пугало и совсем не радовало. Россия была втянута в ненужную войну. Запад оказывал поддержку различным революционным группам...

-----

Каждый из нас в этом воплощении родился в какой-то нации, и у каждой нации есть свое предназначение. В различных духовных движениях и направлениях славяне отличаются способностью к отречению, глубокому погружению в духовную практику. Предназначение славян – быть духовными наставниками, вдохновлять своим творчеством других. Недавно один врач из Индии сказал мне, что 80% живущих сейчас в святых местах Индии – это русскоязычные люди. То же можно наблюдать и в Израиле, и в других святых местах. До революции все монастыри в России были переполнены, и много русских монахов жило в монастырях в Греции, Израиле.

**Придет ли спасение из России, как было предсказано и в ведических писаниях, и многими великими предсказателями, – это в основном сейчас зависит от нас, от современного поколения россиян. С каждым выпитым стаканом спиртного, с каждой выкуренной сигаретой, с каждым новым фильмом, сайтом эротического содержания эта надежда уменьшается.**

Сейчас русский национализм порой превращается в ужасный шовинизм: националисты избивают или даже убивают иностранцев, пытаются создать фашиствующие группировки, иногда даже прикрываясь славянскими Ведами. Гитлер пошел по этому пути, но мы все знаем, к чему это привело немецкий народ, который он считал потомком арийцев...

Не случайно Россия находится на границе Востока и Запада. Нам нужно взять лучшее и там, и там и соединить на-

*Не случайно Россия находится на границе Востока и Запада. Нам нужно взять лучшее и там, и там и соединить науку, рациональность с подлинной духовностью и древней мудростью. Но прежде всего, следует срочно остановить порой кажущуюся уже неизбежной перспективой моральную деградацию и полное исчезновение.*

уку, рациональность с подлинной духовностью и древней мудростью. Но прежде всего, следует срочно остановить порой кажущуюся уже неизбежной перспективой моральную деградацию и полное исчезновение и (или) рабское существование. В природе существует закон маятника, суть которого в том, что чем больше крайность в одну сторону, тем больше создается потенциал для крайности в другую сторону.

Согласно этому закону у славян есть возможность взлететь очень высоко... Тем более, что они уже практически отработали своими страданиями тяжелую карму, а западному миру предстоит пройти, отработать еще многое. Но если славяне все же примут западные взгляды на жизнь (назвать их «ценностями» язык не поворачивается), образ жизни Запада, то им придется вновь столкнуться с еще более тяжелыми испытаниями...

## РЕЗЮМИРУЮЩИЕ ПОЖЕЛАНИЯ

1. Если вы хотите следовать своему предназначению и служить своему народу, то, прежде всего, нужно заняться работой над своим характером. Историю меняют личности, и каждый народ достоин своих правителей — имейте это в виду. Всегда можно найти виноватых: в правительстве или за границей и т. д., но это путь неудачников. Меняемся мы — меняется и все вокруг.

2. Что бы вы ни делали — реально или в своем воображении — представляйте, что ваши родители, дети или духовный наставник, если вам повезло его найти, наблюдают за вами. Делайте все, чтобы ваши поступки возвышали вас и ваш род, ваш народ, чтобы ни вам, ни им за вас не было стыдно.

3. Раз и навсегда прекратите употреблять спиртные напитки, включая вреднейшее — пиво, курить и даже желательное бросить пить кофе. Представьте, как быстро изменится Россия (Украина, Белоруссия и вообще весь мир), если все перестанут верить в этот ужасный бред, навешанный западными маркетологами, что умеренное питье алкоголя не вредно. (Если вам совсем трудно быть без алкоголя, то замените его безалкогольным пивом и красным вином минимальной крепости. Имейте в виду, что 90% вина, которое продается в магазинах, сделано из порошка и из плодов, накаченных химией, и часто на основе генной инженерии).

Численность смертей в России ежегодно сократится на миллион, будут предотвращены десятки тысяч тяжелых аварий, уголовных преступлений, совершенных в состоянии алкогольного опьянения, сотни тысяч семей сохранятся и окрепнут, практически перестанут рождаться больные дети, а те, кто родились, не пройдут ада воспитания с пьяными родителями, врачами, педагогами, люди забудут про множество заболеваний, станут жить в десятки раз богаче и т. д. и т. п.

С ручейка начинается река, а пьянство начинается с рюмочки. Сейчас уже активно ведется пропаганда, что и легкие наркотики нужно легализовать (как это делается в «продвинутых» государствах) и употреблять в «разумных» пределах. Следующим шагом (для тех, кто выживет) будет пропаганда «культурного», «умеренного» потребления тяжелейших наркотиков.

4. Искренне уважайте другие народы; у каждого народа, как и у каждого человека, мы можем учиться: у англичан — вежливости и постоянству, у кавказских народов — уважению к родителям и защите своих родственников, у немцев — исполнительности и пунктуальности, у евреев — высоким семейным ценностям и здоровому рационализму — и, кстати, библейскому завету: «Плодитесь и размножайтесь», и т. д. Нет наций и людей лучше или хуже — есть просто другие...

5. Сила общества зависит от того, как в этом обществе защищают женщин и детей. В Ведах говорилось, что деградация общества начинается с того, что они остаются без защиты. Сейчас беспризорных детей в России чуть ли не больше, чем за всю ее историю, а сколько славянских женщин насильно увозят в сексуальное рабство, и писать не хочется... Сделайте что-нибудь для того, чтобы это прекратилось.

6. Почти у каждого народа есть свои общинные центры, центры взаимоподдержки, образовательные структуры — способствуйте развитию славянских культурных центров, особенно если вы живете за границей.

7. Старайтесь больше покупать отечественные продукты и товары.

8. Прогресс личности, нации и общества в целом начинается с возрождения семейных ценностей: уважения и служения родителям, взаимопомощи супругов и подчинения своей жизни рождению и воспитанию замечательных детей. Но в нашем потребительском обществе, которое просто превращает человека в раба полового члена, все делается, чтобы эти идеалы были разрушены на корню. Но взгляните трезво, к чему привело разрушение института семьи: сильно упала рождаемость, здоровых детей меньше, чем больных, — а как они воспитываются, говорить больно. Пожилые люди — либо в одиночестве, либо в домах престарелых, практически нельзя найти здорового (ментально и физически) человека.

Я проконсультировал тысячи людей по всему миру — я ни разу не встретил женщину после сорока лет, не состоявшую как женщина (нет детей, постоянного мужа), чтобы она была счастлива и здорова, причем чем более развратно она жила в прошлом, тем больше было проблем. Или мужчину, который не занимался защитой и опекой своих детей и супруги, — чтобы он был успешен и здоров на протяжении долгого времени. Особенно это проявляется у славян... Если мы не поймем, что основа выживания и процветания любой нации и отдельного человека — это следование морали и нравственности, наши страдания будут увеличиваться.

9. Называйте своих детей славянскими именами или именами славянских христианских святых. Естественно, если вы относитесь к другому народу, то, соответственно, именами, которые относятся к вашей культуре. Старайтесь сами говорить на правильном русском языке и учить этому детей. Избавьтесь от современного плебейского сленга.

Автор статьи — Павел Неуструев, кандидат психологических наук

# О ВРЕДЕ АБОРТА

Касабулатов Н. М., д. м. н., Касабулатова Т. Л., к. с. н.

Инициатором этой рубрики является замечательный человек — Нурлан Касабулатов, который благодаря своей настойчивости, своим замечательным качествам самостоятельно прошел путь от обычного казахского мальчика, рожденного в небольшом шахтерском поселке, в степи, до врача мирового уровня. Будучи молодым врачом акушером-гинекологом, совершил много аборт-

Со временем он увидел, какой огромнейший вред приносят абортс физическому и психическому здоровью и духовному уровню женщин и их близких.

В настоящее время он и его супруга являются активными пропагандистами прекращения убийства детей во чреве матери.

Беременность — это уникальное физиологическое состояние женщины, направленное на вынашивание, рождение ребенка и продолжение человеческого рода.

Аборт — это прерывание беременности с целью избавления от будущего ребенка до срока, при котором она может завершиться преждевременными или срочными родами.

Каждый день искусственным абортом заканчивается 150 тысяч нежелательных беременностей (до 53 миллионов ежегодно). Демографы подсчитали, что каждая третья женщина в своей жизни имеет в анамнезе по крайней мере один искусственный аборт.

Примерно 70 тысяч женщин ежегодно умирает от осложненных абортов. Всемирная Организация Здравоохранения более 30 лет назад признала аборт серьезной проблемой здравоохранения многих стран.

Проблема аборта имеет 2 аспекта: религиозно-философский (мировоззренческий) и медицинский. Первый является основным, второй — его следствием. Во всех мировых религиях отношение к аборту — сугубо отрицательное: женщина, совершившая аборт, наказывается очень строго, обрекая себя на пребывание в аду.

В священном Коране, например, сказано: «И кто убьет верующего (богословы любого новорожденного считают изначально по природе своей верующим в Творца) преднамеренно, наказание тому — вечный Ад. Прогневался Всевышний на него, проклял и уготовил для него великое наказание» (Св.Коран, 4:93).

Естественно, фразу «пребывание в аду» нужно рассматривать не с позиции интересов физического тела, а



с позиций интересов души, её определяющей роли в формировании и развитии человека, чему нас учат и к чему ведут мировые религии.

«Ад» для души будет означать нереализованные и неиспользованные возможности для её развития, то есть недостаточное накопление любви в душе для дальнейшего её развития, совершенствования и воплощения. На примере это будет выглядеть следующим образом. Женщина делает аборт, то есть преднамеренно лишает себя возможности иметь ребенка.

Дети — это наше будущее, это наше продолжение в этой земной жизни. Соответственно, будущее она себе закрывает, перекрывая поток энергии, идущей к ней оттуда. Как следствие, появляются «неожиданные» болезни, неприятности дома и на работе, неудачи в делах, нереализованные проекты, даже полный развал в судьбе и т. п. И это не фантазии, а реальные истории из жизни женщин, сде-

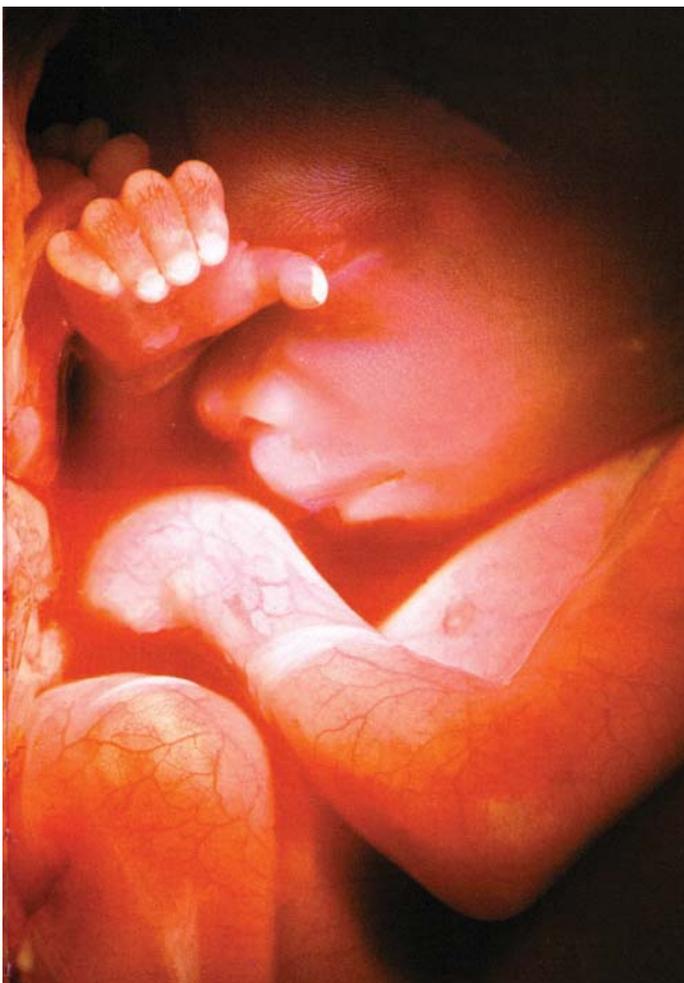
лавших аборт.

Следующий важный момент: душа, готовая воплотиться в физическом теле, имеет определённую программу, кармическую задачу, предназначение. В физическом, земном мире пришедшая душа реализует, развивает, совершенствует себя. Соответственно, делая аборт, женщина препятствует, тормозит развитие души своего ребенка — и своей души тоже.

По-видимому, такое поверхностное, лёгкое отношение к аборту в сознании женщины связано с исключительно материалистическим, проистекающим из интересов тела подходом к своей жизни. Рассуждения женщины выглядят примерно так: на сегодняшний день у меня нет воз-

*Касабулатов Нурлан. Родился в 1962 г. в Казахстане. Закончил Семипалатинский государственный медицинский институт. Врач акушер-гинеколог, доктор медицинских наук. Старший научный сотрудник Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. академика В.И.Кулакова, г. Москва.*

*Касабулатова Татьяна. Родилась в 1968 г. в городе Торьком. Образование высшее экономическое, кандидат социологических наук. В настоящее время находится в отпуске по уходу за ребенком.*



возможности иметь ребенка, но когда-нибудь в будущем она появится, а пока мне надо получить диплом, или сделать карьеру, или нет материального достатка и т. п. А потом, как показывает практика, зачать и родить ребенка оказывается намного сложнее, даже не всегда получается.

Конечно, нужно планировать зачатие и рождение детей, но это явления сакральные, и всех их ни логикой, ни умом человеческим не охватить. Вселенная, Природа «умнее» нас: если Бог дал ребенка – это именно то, что вам сейчас нужно. С новой жизнью придет новая энергия и определит вашу жизнь на много лет вперед, нужно только правильно, с Любовью в душе подойти к этому процессу.

Народная мудрость говорит об этом так: «Если Бог дает детей, Он дает и на детей», и, например, священный Коран по этому поводу извещает людей: «Не убивайте своих детей, боясь бедности и нищеты, мы накормим и их, и вас» (Св. Коран, 6:151).

Медицинский аспект аборта связан с теми осложнениями, которые возникают в состоянии здоровья женщин, перенесших данное вмешательство. Прерывание беременности является процессом нефизиологическим, носит насильственный характер и имеет множество осложнений.

Последние связаны с методами прерывания и сроками их проведения и условно делятся на те, которые возникают непосредственно во время операции или вскоре после ее проведения, и отдаленные, возникающие через несколько месяцев или лет, – но и те, и другие могут нанести вред здоровью женщины.

Осложнения аборта во многом зависят от исходного состояния здоровья женщины: гормонального фона, иммунитета и наличия воспалительных процессов в половых органах.

Наиболее часто операция прерывания беременности производится методом инструментального опорожнения матки. При чрезмерном «перескабливании» стенки матки могут быть повреждены ее целостность и внутренний слой, что приводит к нарушению его функции и сопровождается кровотечением и необходимостью срочного хирургического вмешательства. При неполном нарушении целостности стенки матки данное осложнение может быть не установлено и может проявить себя разрывом матки при последующих родах.

При аборте часто нарушается сократительная способность матки, что приводит к массивным кровотечениям как при самой операции, так и при последующих родах. После механического расширения шейки матки с целью удаления плодного яйца часто нарушается ее «запирательная» функция, что ведет к длительному проникновению патологических микроорганизмов из влагалища в полость матки и развитию хронического воспаления матки и придатков.

В настоящее время разрабатываются медикаментозные методы прерывания беременности. Однако любой аборт является стрессом для организма и сопровождается гормональными нарушениями в нем.

У больных, ослабленных вследствие кровопотери, психической травмы и т. д., вероятность возникновения воспалительных процессов в половых органах значительно увеличивается. При воспалительном процессе любой локализации происходят нарушения обменных процессов, иммунологические нарушения в организме.

В комплексе все осложнения аборта часто ведут к бесплодию. В мире (в подавляющем большинстве «западном» мире. – Прим. ред.) 50–80 миллионов женщин не могут зачать и выносить ребенка, страдают психически и физически из-за невозможности выполнить свое женское предназначение.

Иногда женщине по судьбе дается только одна возможность родить ребенка. Но она может этого не знать, считая, что позже, когда будут лучшие условия и возможность, она всегда сможет зачать и родить малыша. Затем она всю оставшуюся жизнь посвящает лечению беспричинного бесплодия, не подозревая, что это был ее единственный шанс в жизни.

Человек должен сам нести ответственность за свою судьбу и принимать те или иные решения. Для этого он должен обладать достаточной информацией и знаниями, чтобы каждый сделанный шаг был правильным.

## ПРАВОСЛАВИЕ

Православная церковь часто говорит о проблеме абортов. С древнейших времен Церковь рассматривает намеренное прерывание беременности (аборт) как тяжкий грех.

Канонические правила приравнивают аборт к убийству. В основе такой оценки лежит убежденность в том, что зарождение человеческого существа является даром Божи-

им, поэтому с момента зачатия всякое посягательство на жизнь будущей человеческой личности преступно.

Об ответственности отца: «Ответственность за грех убийства нерожденного ребенка наряду с матерью несет и отец, в случае его согласия на производство аборта».

О праве мужа расторгнуть брак: «Если аборт совершен женой без согласия мужа, это может быть основанием для расторжения брака».

Об ответственности врача: «Грех ложится и на душу врача, производящего аборт. Церковь призывает государство признать право медицинских работников на отказ от совершения аборта по соображениям совести».

Исключительные случаи: «В случаях, когда существует прямая угроза жизни матери при продолжении беременности, особенно при наличии у нее других детей, в пастырской практике рекомендуется проявлять снисхождение».

Женщина, прервавшая беременность в таких обстоятельствах, не отлучается от евхаристического общения с Церковью, но это общение обуславливается исполнением

ею личного покаянного молитвенного правила, которое определяется священником, принимающим исповедь».

## БУДДИЗМ

Согласно буддизму, аборт есть разновидность убийства, независимо от стадии развития эмбриона.

## ВЕДЫ

В ведической культуре к абортам похожее отношение, как и в буддизме: это один из грехов, за которые придется потом долго страдать. По сути, это один из тяжчайших грехов, сопоставимый с грехом убийства человека.

Представьте, что вы ударили своего пятилетнего ребенка по голове топором, вздыхая при этом и приговаривая: «А что делать? С деньгами сейчас туго, нужно учиться, работать, мы разводимся с твоим папой и т.д.», что вы сделали аборт на ранней стадии беременности – по закону кармы это практически одно и то же.

Можно утверждать, что все основные религии сходятся в оценках греха убийства ребенка в утробе матери.

## КАК СМЯГЧИТЬ ГРЕХ АБОРТА ИЛИ ПОЛНОСТЬЮ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НЕГО

Со своей стороны, я могу добавить, что не только все религии, но и передовые ученые говорят о недопустимости абортов, а практически в 95% случаев сами женщины, сделавшие аборт, по многим причинам сильно жалеют об этом.

Проконсультировав тысячи женщин, могу это утверждать вполне уверенно. Я знаю многих замечательных людей, чьих матерей отговорили от аборта чуть ли не в операционной. Например, одна из учениц в Израиле рассказала мне, что она, выйдя замуж в студенческие годы, почти сразу забеременела, и все вокруг стали твердить: «Иди делай аборт, тебе еще учиться нужно, жизнь долгая – еще родишь, сейчас и так денег нет...»

Эта девушка пришла в больницу, где врачом работал друг их семьи. Он согласился сделать аборт, но вначале предложил рассказать о том, о чем никогда не расскажет ни один врач, особенно тот, кто делает аборт за деньги. И он рассказал, чем опасен любой, даже самый правильно сделанный аборт, а потом провел по переполненным палатам, где лежали женщины с осложнениями после аборта – у них практически у всех уже не было возможности иметь детей в этом воплощении.

После увиденного девушка решила оставить ребенка, и непонятным образом нашлись на него деньги, а она с отличием закончила институт. Своему ребенку она дала имя того врача, хотя оно было чисто русское – что редкость для еврейской семьи, и врача благодарит до сих пор. Ребенок вырос очень талантливым и добрым парнем, помогает ей во всем, а она не представляет жизни без него.

Мне известны сотни случаев, когда жизнь женщин превращалась в ад, судьба менялась в худшую сторону из-за сделанных абортов (возникло бесплодие, сильные психологические проблемы, страдало здоровье, разрушалась личная жизнь, начинали преследовать неудачи и т. д.).

Также нередко бывает так, что у женщины должен родиться кармический ребенок (хотя по большому счету все дети кармические), который будет играть наиболее важную роль в ее жизни, поэтому ему особенно важно родиться в данной семье. В таком случае аборт может стать добровольным проклятием, порой на несколько жизней вперед.

Все мы совершаем ошибки, последствия которых можно смягчить, если мы искренне покаемся.

1. В первую очередь, нужно попросить прощения:

- перед Богом;
- перед той душой, которой Вы не дали родиться;
- перед собой.

Лучше, если вы это сделаете в своем храме. При этом нужно быть максимально искренним.

2. Также нужно сделать пожертвование на строительство храма или на поддержку пропаганды о вреде абортов, движения в защиту детей.

3. Родить еще детей.

4. Усыновить ребенка (детей).

5. Соблюдать посты, принятые в вашей религии, на протяжении нескольких лет.

С другой стороны, важно не пропитываться чувством вины – это раковая программа. Следует покаяться перед Богом со словами: «Да, я ошиблась и искренне прошу за это прощения; я знаю, что на все воля Всевышнего, поэтому я готова принять любое развитие событий».

Кстати, процесс покаяния нужно пройти всем тем, кто своими безнравственными, дурацкими советами способствовал аборту, особенно мужу и родителям женщины, если они не были категорически против аборта.

Рами Блект

# СВОБОДА ОТ МЫСЛЕЙ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ НАМ ЖИТЬ

*Эгоизм – это не значит жить так, как хочешь, это требование к другим жить так, как вы этого хотите.*

*Оскар Уайльд*

Как избавиться от раздражения и гнева? Понять, что никогда не бывает настоящей причины для гнева и раздражения.

Один из трех основных грехов, которые перечисляются в Ведах, – это гнев (помимо вожделения и жадности). В сердце, в котором есть гнев или раздражение, любви быть не может. Гнев и раздражение – это отречение от любви. А это самый основной грех, за которым следуют и все остальные. Не совершая греха отречения от любви, мы не будем автоматически допускать и другие грешные поступки и мысли.

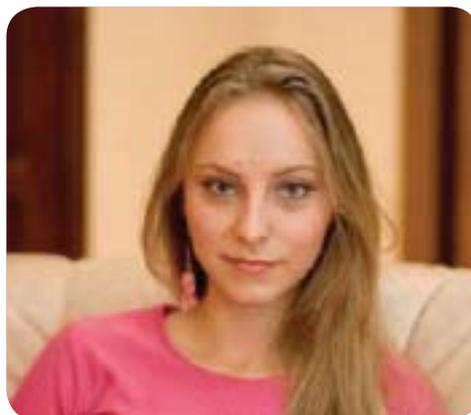
У нас всегда есть выбор, как реагировать на ситуацию. Приятием ситуации, которая влечет за собой спокойствие и любовь, или неприятием ситуации, которая влечет за собой ворох негативных эмоций, как-то: раздражение, гнев, уныние, злость, обиду, боль, страх и т. д. Вы, наверное, скажете, что легко сказать: «Выбирай, как реагировать». Но не так легко это сделать на практике. Если меня что-то раздражает, как же я могу на это реагировать иначе?

На самом деле, реагировать на ситуацию приятием очень легко, если понять, что наша негативная реакция неприятия ситуации не основана на реальности. Она не основана на Истине.

Наша реакция основана на наших мыслях о той реальности, какую мы жаждем иметь. Реальность – это то, что происходит здесь и сейчас, это правда. Иллюзия и ложь – это то, что мы думаем о том, какой реальность должна быть. Когда мы не принимаем реальность, у нас в голове крутятся мысли о том, что реальность должна быть другой. Наш ум не соглашается с происходящим и бунтует, вызывая раздражение или злость, напряжение, боль и т. д.

Например, вы едете на машине с другом, но вдруг вы застряли в автомобильной пробке и не двигаетесь с места. А ваш друг, сидящий рядом, очень громко чавкает, жуя жвачку. Вы начинаете нервничать из-за пробки, потому что вам хочется продвигаться. А противное чавканье вашего друга вас еще больше раздражает.

Какова реальность в этой ситуации? Вы в пробке и не двигаетесь с места. Ваш друг чавкает.



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

Какова иллюзия в этой ситуации? Вы хотите, чтобы машина поехала и не было пробки. Вы считаете, что ваш друг не должен чавкать. Обратите внимание, это все происходит лишь в уме, но не в настоящем. Значит, это не настоящее – это иллюзия.

Поняв, что это бессмысленно думать бесполезные иллюзорные мысли, которые лишь вгоняют вас в стресс или приносят негативные эмоции, вы можете захотеть откинуть их прочь. Когда вы поймете что эти мысли бесполезны, они начнут исчезать.

Если вы будете продолжать прокручивать в голове, что не должны быть в пробке, и что друг не должен чавкать (иными словами, что реальность должна быть другой), это будет вас нервировать все больше, потому что реальность будет оставаться прежней. Мысленно сопротивляться ей – это все равно, что биться головой об стенку.

Откинув мысли о том, какой реальность должна быть, вы погружаетесь в спокойствие, приятие, а самое главное – вы начинаете любить существующую реальность как таковую. Вы

становитесь одним гармоничным целым с реальностью – значит вы входите в поток жизни и не сопротивляетесь ему.

Когда вы находитесь в этом потоке, то ваши действия автоматически приходят в гармонию с реальностью, давая самые лучшие результаты. Все начинает складываться само собой.

Именно так, как задумано в этой Вселенной для ее гармоничного существования, а не так, как вам бы хотелось. Если вы – гармоничная частичка вселенной, которая не сопротивляется реальности, а живет с ней в потоке, то и у вас все складывается наилучшим образом для вашего гармоничного бытия.

## ТЕХНИКА ПРИЯТИЯ СИТУАЦИИ

Разберите ситуацию, которая вас тревожит, на следующие пункты:

**1. Какова реальность? (Что действительно происходит.)**

2. Какова иллюзия? (Что вы думаете о происходящем: какой реальность должна быть по вашему мнению.) Это та ложная мысль, которая вам мешает принять настоящее и вызывает негативные эмоции.

**3. Представьте себя без ложной мысли. (Спросите себя, каким вы будете, если избавитесь от этой ложной мысли, о том, что реальность должна быть другой). Потом представьте, что вы все еще сосредоточены на этой мысли. Вы увидите сами, какой эффект оказывает на вас отсутствие и присутствие этой мысли.**

4. Спросите себя: готовы ли вы откинуть эту мысль? Если ответ: да, то мысль сама по себе уйдет, вы примите происходящее и ощутите спокойствие и любовь. Если ответ: нет, то спросите себя, есть ли причина сохранить и подпитывать эту мысль?

Найдя причину, убедитесь, что она тоже ложная, то есть она подтверждает вашу мысль о том, что реальность должна быть другой, а не подтверждает истинную реальность. Получается, что причина эта ложная и бессмысленная. Повторяйте четвертый пункт, пока ваш ум не захочет откинуть эту мысль. Обычно это не занимает больше двух раз. Вы увидите, что нет никакой настоящей причины, ни при каких обстоятельствах, чувствовать что-либо в настоящем, кроме приятия и любви.

Негативные эмоции сигнализируют нам о том, что в реальности происходит что-то не так, как нам хочется. Иногда это нас подталкивает к действию изменить ситуацию, но реальность не всегда можно изменить.

Например, если вы ростом 150 см, то, как бы вы ни старались изменить эту реальность, все равно ростом 180 см вы не станете. Или если вы застряли в автомобильной пробке и некуда деться, то ничего не остается, как принять и полюбить эту пробку, которая вас так хорошо учит терпению, смирению и спокойствию.

Внешне мы можем приложить усилия (а иногда обязаны) для того, чтобы изменить ситуацию, но внутренне следует сохранять смирение.

Например, вы можете вежливо и спокойно, без упрека и претензий намекнуть своему другу, что он громко чавкает, а вам это доставляет дискомфорт. Вы можете выйти из машины и проделать оставшийся путь пешком или на другом виде транспорта.

Если попытка изменить ситуацию делается без раздражения, с любовью и с внутренним приятием ситуации, как бы она не развернулась, и, желательно, с добрым юмором, то ситуация разрешится. А пусть даже не разрешится, то все равно вы примите её и будете спокойны, и будете любить.

Разве это не счастье? Это и есть настоящее смирение перед Высшей волей, Вселенной, реальностью, называйте это, как вам удобней. Смирение внутри вас, а снаружи

вы можете действовать, чтобы изменить ситуацию. Смирение — это внутренний настрой на принятие реальности с любовью. Когда причиной раздражения или любых других негативных эмоций является другой человек, то ситуацию изменить обычно нельзя. Потому что изменить другого мы не можем.

Мы можем лишь дать другому человеку знание и показать путь, как меняться (при условии, что он готов вас выслушать и хочет этого), но измениться он может только сам. К тому же не каждый захочет услышать от вас наставление, как ему следует жить.

В ответ вам могут указать ваш путь и куда вам лучше направиться с вашими благими намерениями... Вы можете привести лошадь к водопою, но не заставить её пить.

Лучшее решение в такой ситуации — это измениться самому. А точнее, изменить свое отношение к этому человеку. Принять его таким, какой он есть в реальности, и откинуть мысли о том, каким он должен быть по вашему мнению.

В итоге, когда ваш ум привыкнет принимать этого человека, он перестанет вас раздражать или вызывать другие негативные эмоции. Вы перейдете на более высокий уровень развития, поднявшись над неприятием, которому вас хотел научить этот человек — ваш Учитель.

В результате обычно поведение этого человека изменится или, не изменившись, он исчезнет из вашей жизни или полностью перестанет вас «тревожить». Таким же образом вы можете принять самого себя.

Увидев реальность и откинув ложные мысли, вы увидите, что никогда не бывает настоящей причины для гнева, раздражения или любой другой негативной реакции на ситуацию. В реальности есть только приятие, спокойствие и любовь. А это и есть наша настоящая природа, характерная для нашего высшего «Я», нашей души.

## Горе от ума

Страдания мы приносим себе сами, сопротивляясь реальности. Примите происходящее, откинув мысли о том, какой реальность должна быть по вашему мнению. И вы увидите, как вы наполняетесь спокойствием и любовью, а страдания уходят на второй план. Тогда вы поймете, что страдания посылаются нам лишь для того чтобы усилить в нас любовь.

-----

Эта статья основана на моих реализациях после прочитанной книги «Любить то, что есть» Байрон Кэйти. Она мне помогла понять и начать практиковать то, что я слышала на семинарах Рами и читала в книгах Экхарта Толле. Очень рекомендую прочитать эту книгу всем.

Марина Блект. Сентябрь 2010.

*Увидев реальность и откинув иллюзорные мысли, вы увидите, что никогда не бывает настоящей причины для гнева, раздражения или любой другой негативной реакции на ситуацию. В реальности есть только приятие, спокойствие и любовь. А это и есть наша настоящая природа, характерная для нашего высшего «Я», нашей души.*

# ИНТЕРВЬЮ С РАЗУМНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

На вопросы нашего редактора Елены Капустиной отвечает уже знакомый нашим читателям Витаутас Ринкявичус – мудрый и гармоничный человек.

Напомним, что Витаутас является владельцем крупной международной строительной компании «Ритерна», имеющей представительств и собственные заводы во многих городах Европы, странах СНГ, Китае и других странах. Мультимиллионером он стал давно, хотя начал бизнес, имея только 300 долларов, без всякой поддержки.

Все, кто его встречает, отмечают очень возвышенные качества его характера: скромность, доброту, практичность, трудолюбие и другие качества.

И хотя, как правило, у него все расписано на год вперед по минутам, он всегда находит время ответить нашим читателям.

И этим, судя по отзывам, помогает многим стать успешными в их карьере, да и просто гармоничными людьми.

**– Достаточно банальный, но, тем не менее, актуальный для наших читателей вопрос: как выбрать профессию? Как найти себя и свое призвание? Пожалуй, это – одна из основных задач любого человека: самореализоваться, найти своё место в жизни и заниматься любимым делом, принося пользу окружающему миру. Кому же захочется всю жизнь работать по специальности, которая ему совершенно не подходит, и в итоге превратиться в вечно недовольного всем и вся человека? Так как же сделать правильный выбор?**

– Давайте посмотрим на ситуацию с обратной стороны: если ты будешь доволен жизнью, тогда любая работа будет тебе по душе, ты будешь выполнять ее с энтузиазмом, привлекая этим хорошие результаты, поддержку окружающих, возможности карьерного роста и т. д.

Самореализация – процесс всей нашей жизни. И слава Богу: ведь если бы мы полностью самореализовались раньше, чем состарились, потерялся бы всякий смысл жизни. В этом случае у нас бы просто не осталось цели, мотивации для продвижения вперед. В любой профессии всегда есть потенциал для развития, есть куда продвигаться. Специалиста, постоянно стремящегося совершенствовать свою работу, как правило, замечают и приглашают делиться своими достижениями с другими – и неважно, кто он при этом – доктор или слесарь.

Конечно, я говорю обобщенно. Наверняка есть ситуации, в которых трудно представить радостную работу или возможности совершенствования. Но вспоминается и история про уборщика мусора, который находил у своего дела множество достоинств.

Он был полностью уверен в том, что помогает людям, очищает свой город, сохраняет природу. Он делал свою работу с большим энтузиазмом, радовался общению с прохожими и считал себя очень счастливым. Когда его спросили, какую бы работу он выбрал, если бы у него была возможность прожить свою жизнь сначала, он ответил, что не хотел бы ничего менять.

В юности нам может быть трудно определиться с выбором профессии, так как призвание редко проявляется с

детства, чаще оно открывается нам со временем. Иногда этих открытий в течение жизни может быть даже несколько. Хорошо, если у нас будет возможность, не теряя свой многолетний опыт, проявить себя заново в той же профессии, в той же компании. Но если мы уверены, что на другом месте будем чувствовать намного больше радости и вдохновения, проявлять больше энтузиазма, то, вероятно, стоит решиться и на серьезные перемены.

Только важно знать, что мы здраво оцениваем ситуацию и не питаем иллюзий, то есть действительно стремимся реализовать свое призвание, а не бежим от некомфортной ситуации, когда любая другая деятельность кажется лучше нынешней, – иначе можно снова столкнуться с теми же проблемами, а то и с худшими.

**– Стоит ли менять профессию в преклонном возрасте, и если да, то как это сделать? Как поступить, если у нас есть «насиженное» место, образование и опыт работы в определенной сфере, но все это не приносит прежнего удовлетворения и работа воспринимается как старый чемодан – и бросить жалко, и нести тяжело?**

– Вообще, перемены – это хорошо. Избыток стабильности часто вызывает стагнацию, понижает творческий потенциал, элиминирует эффективные пути решения проблем, если им сопутствует хотя бы малая доля риска.

Конечно, такая работа будет не в радость, хоть она и утешает ту часть нашего сознания, которая стремится к постоянству и безопасности, – ведь другая часть, постоянно ищущая смысл жизни, стремящаяся проявиться в творчестве, приобрести новый опыт, покорить еще одну вершину, остается нереализованной.

Люди и ситуации бывают разные. Может быть, кто-то способен полностью реализовать себя не на работе. Творческая энергия может проявиться через общественную деятельность, поиск новых знаний, даже через хобби, а на работе человек может просто спокойно дожидаться выхода на пенсию.

В этом нет ничего плохого – правда, начальник может заменить такого работника другим, менее опытным, но проявляющим больше энтузиазма. Работодатели часто

предпочитают опыту и образованию жизнерадостность, активность и творчество.

– **Может возникнуть еще и вот какой вопрос: а что же делать людям, которым совсем ничего не хочется делать? Людям, у которых есть и образование, и опыт работы, но при этом нет ни желания, ни мотивации что-либо делать, просто «руки опускаются», – и в итоге от их лени и безделья зачастую страдают морально и материально не только они сами, но и их родные и близкие. Сталкивались ли Вы с такими людьми и можно ли им что-либо посоветовать?**

– Конечно, такому человеку можно посоветовать подыскать себе состоятельного супруга и спокойно отдыхать – все равно толку от работы, сделанной «опущенными руками», будет мало, ведь известно, что по-настоящему качественной и продуктивной может быть только работа, выполненная человеком равнодушным. Но, если говорить серьезно, то такой подход к работе – довольно серьезная проблема.

Возможно, причиной нежелания работать, приносить пользу было отсутствие мотивации прилагать какие бы то ни было усилия, закрепившееся у человека еще с юных лет. Такая лень со временем превращается в привычку.

Если мы хотим помочь такому человеку «сдвинуться с места», мы должны пробудить в нем интерес, открыть перед ним привлекательные цели и перспективы и начинать понемногу подталкивать его к действиям. Часто сама жизнь создает такую мотивацию: что может быть естественней – не хочешь голодать – так сделай что-нибудь! Но «заботливые» родственники, или в некоторых странах система социального обеспечения, позволяют жить и без цели, без мотивации, без действий.

Причина отсутствия всякого энтузиазма может быть и в том, что человек попросту не верит в то, что он способен сделать что-то полезное, боится, что у него ничего не получится, думает, что работу по себе все равно не найдет.

Тут уже вступает в действие «закон исполняющегося пророчества»: как мы мыслим, так и существуем. Но если мы способны убедить себя в чем-то, то с таким же успехом сможем доказать себе и обратное, нужно только достаточно настойчиво напоминать себе, какую именно реальность мы собираемся творить.

– **Что можно посоветовать «вечным студентам», то есть людям, постоянно стремящимся к новым знаниям и получающим диплом за дипломом, но при этом неспособным, неуспевающим или нежелающим искать повод для применения своих знаний на практике?**

– Если их так вдохновляет учеба и кто-то готов за это платить – пусть учатся, ведь приобретение знаний тоже может быть целью – хотя лично я думаю, что гораздо эффективнее приобретать их в реальной жизни, а не из книг.

Если для кого-то быть «вечным студентом» – просто способ плодотворно, по его мнению, проводить время, и у него нет ни желания, ни необходимости испытать себя



в каком-нибудь деле – что ж, путь «вечного студента» не хуже образа жизни «вечного гостя на вечеринке»...

– **Я знаю множество людей, которым очень быстро надоедает любая деятельность, – приблизительно через пару месяцев работы в очередной компании наступает момент, когда их начинает раздражать всё: и окружающая атмосфера, и решения начальства. Многие сферы деятельности кажутся интересными, но постоянно менять работу нереально. Можно ли научиться мотивировать себя в любой ситуации?**

– Если мы хотим достичь своих целей в жизни, мы должны быть последовательными. Обдумав свои желания и цели, и решив, как их достигать, логично доходить в своей деятельности хотя бы до кого-то этапа прежде, чем менять свои планы. Если человек постоянно меняет работу, возможно, это означает, что он недостаточно обдумывает свои цели или они слишком высоки на тот момент времени, или ему просто очень не везет с работодателями (но это уже кармические вопросы).

В любой ситуации, как бы мы ни старались приблизить успех, от планирования и приложения усилий до желаемого результата должно пройти некоторое время. Чтобы нас оценили, дали более интересную работу, повысили зарплату, и чтобы мы сами получили моральное удовлетворение, нужно, чтобы окружающие увидели результат нашей усердной работы, убедились в том, что мы обладаем всеми необходимыми для этой работы качествами. Так что лучше заранее настраивать себя на то, что какое-то время мы будем отдаваться работе, не ожидая ни оценки, ни награды.

Конечно, когда проходят месяцы, даже годы, а результата все не видно, бывает трудно себя мотивировать. Открывая дочерние компании, я сразу рассказываю новым партнерам и сотрудникам, что развитие бизнеса займет несколько лет (обычно два-три года) и первое время нужно спокойно воспринимать равнодушие рынка.

Раньше я этого не делал, наоборот, «зажигал» всех рассказами о близких и радужных перспективах – и в итоге уже через несколько месяцев замечал сильный спад мотивации у этих людей – они были разочарованы, увидев, что перспективы оказались не настолько близки.

Думаю, для того чтобы поддерживать свою мотивацию, стоит отвести достаточно времени на разные этапы достижения целей и, набравшись терпения, переносить трудности начальной стадии, подбадривая себя, стараясь сохранять позитивный настрой (можно с помощью аутогенной тренировки или аффирмаций). Но лучше всего, поставив перед собой цели, просто радоваться процессу, спокойно заниматься своей работой, не заботясь о том, когда придет результат. Он, как правило, приходит...

**– Расскажите, пожалуйста, у кого Вы учились и кто повлиял на Ваше мировоззрение больше всего?**

– Больше всего мы учимся у своего жизненного опыта – когда мы, идя по жизни, принимаем разные решения, делаем разные движения и потом стараемся отследить, какие последствия они нам принесли. Такое учение весьма эффективно, если только мы готовы принять на себя ответственность за все, что происходит вокруг нас.

У меня такое ощущение, что, для того чтобы чему-нибудь научиться, мы должны сами приблизиться к этому знанию, стать готовыми его принять – и тогда у нас появятся учителя, которые просто утвердят наше новое понимание. Это может быть и случайная книга или человек. Но, конечно, наша учеба пойдет гораздо быстрее, если мы будем учиться у таких учителей, как Стивен Кови, Сергей Лазарев, Курт Теппервайн, Экхарт Толле, Джагдиш Парикх, Вайн Дайер и, конечно же, Рами Блект.

Я с удовольствием читал этих авторов, общался с некоторыми из них и с радостью принимал их знания, поскольку они и соответствовали моему личному опыту, и пополняли его; я приобретал эти знания, наблюдая, как работают законы жизни вокруг меня. По моему мнению, процесс обучения бесконечен, он не прекращается никогда, и новые и новые реализации поступают постоянно.

**– Какой стиль менеджмента Вы предпочитаете и почему?**

Если вопрос о том, какой стиль управления людьми я предпочитаю, то мой ответ таков: я предпочитаю ими не управлять. Я убежден, что любая попытка управлять, контролировать людей и ситуацию вызывает отрицательную реакцию.

Люди по сути своей свободные существа, и любое управление ими раньше или позже становится неприемлемым. Я говорю не о тех людях, у которых очень простые и конкретные функции и которые нуждаются в очень конкретном или даже строгом координировании.

Речь о тех людях, от которых ожидается инициатива, творческий подход. Такие люди гораздо лучше себя проявляют, когда у них есть внутренняя, а не навязанная извне мотивация.

Управление ими через контроль требует все больше и больше контроля, и все равно риск срыва довольно большой, в то время как мотивирование людей через доверие, через позитивное уполномочивание снижает потребность контроля или исключает его вообще.

Да и сам я на работе в кругу «друзей и соратников» ощущаю себя гораздо лучше, чем в кругу «подчиненных».

**– Вопрос от «трудооголиков»: как научиться отдыхать и расслабляться, когда столько, казалось бы, неотложных дел? Как начать получать удовольствие от плодов своей деятельности вместо бесконечной погони за очередной целью? Как правило, от этого страдает здоровье и личная жизнь. Как обрести баланс?**

– Вопрос не совсем по адресу. Другие, может быть, меня тоже назвали бы трудооголиком. Я провожу на работе и в рабочих поездках много времени, но при этом не напрягаюсь. У меня нет четкой границы между работой и хобби. Можно получить удовольствие, собирая почтовые марки, а можно – находя новые рынки, встречая новых людей.

Со стороны это может выглядеть как «бесконечная погоня за следующей целью», но если этот процесс приносит вам радость и дает ощущение смысла, это может только улучшать и здоровье, и личную жизнь. Однако известны истории об успешных руководителях, которые после ухода на пенсию теряли смысл жизни и очень скоро «сгорали». Все-таки должен быть баланс.

Чтобы не стать зависимым от своей деятельности, стоит всегда помнить, что работа – только одна из сфер нашей самореализации. Мы здесь для того, чтобы проявить себя и в общественных, и в семейных, и в духовных отношениях.

Люди иногда становятся зависимы не только от труда, но, может быть, и от семьи или своих духовных исканий, и нужно стремиться совмещать все это гармонично. Я, например, стараюсь время от времени заниматься чем-то совсем не связанным с моей работой: проводить время на природе, посещать или проводить разные семинары. Или просто отключаться от всего. На время, конечно...

**– Как научиться отключаться от работы и не «нести» её домой, не переносить негативные эмоции на семью? Есть ли какая-то психологическая техника для этого?**

– Почему Вы решили, что работа обязательно должна вызывать негативные эмоции? Не нужно накапливать их на работе. Негативные эмоции означают, что Вы не принимаете ситуацию такой, какая она есть, не признаете, что за все происходящее вокруг Вас Вы ответственны сами.

Гораздо проще научиться жить без негативных эмоций, чем накапливать их, а потом пытаться от них избавиться. Если смотреть на всех людей с уважением, любовью и пониманием, трудно будет «загрузиться» негативом. Нет плохих людей, есть только неправильные поступки (от неправильного понимания ситуации).

А психологические техники, конечно, существуют, но я не являюсь большим специалистом в этом вопросе. Но я уверен, что такие техники как аутогенная тренировка и, конечно же, медитация помогают не загрязняться негативными эмоциями или избавляться от них.

# ВСТУПЛЕНИЕ К ДУХОВНОМУ УРОВНЮ

Духовный уровень является основным. Если на этом уровне человек не развивается в верном направлении (не осознает, что он есть душа, живет здесь и сейчас, постоянно увеличивает безусловную любовь, избавляется от эгоизма и гордыни), то вся его жизнь и жизнь окружающих его людей будет все больше наполняться всеми видами несчастий. И как бы правильно он ни жил на интеллектуальном, социальном и физическом уровнях, он не будет здоров и счастлив.

Сильный интеллект, находясь на службе у гордого эгоиста, приведет его к быстрой деградации на всех уровнях.

На социальном уровне: никакие отношения не будут счастливыми без любви — ведь если ее нет, значит, все в них основано на эгоизме. Также, если верить опыту и передовым психологам бизнеса, человек не может зарабатывать и сохранять много денег, если он жаден и имеет много привязанностей. Если человек правильно питается и ведет здоровый образ жизни, но его мотивации эгоистичны — все равно, рано или поздно, он обязательно столкнется с ментальными и физическими болезнями, ибо самая глубинная, основная энергия здоровья — это энергия любви.

В современном мире быстрая духовная деградация в основном происходит из-за того, что СМИ и книги постоянно создают кумиров, да и просто рассказывают нам о людях, жизнь которых с точки зрения духовной эволюции является прыжком в пропасть.

В одном из ведических писаний было предсказано, что в наш век люди будут поклоняться шудрам (низшему классу людей) — тем, кто удовлетворяет их чувства: певцам, актерам, женщинам легкого поведения, спортсменам, — или тем, кого они сильно боятся: диктаторам и т. д.

Мы заимствуем качества характера тех, о ком думаем, особенно если эти мысли эмоционально наполнены, — и уж тем более это происходит, когда мы делаем их своими кумирами.

По-настоящему быстрый прогресс невозможен без общения со святыми личностями или хотя бы ознакомления с их биографиями. Даже простое чтение литературы, посвященной жизни таких людей, имеет сильнейший исцеляющий (душу и тело) эффект.

От редакции

## ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТОЙ

*«Единственное, что может направить нас к благородным мыслям и поступкам, — это пример великих и нравственно чистых личностей»*

*Альберт Эйнштейн*

*«Друг друга тяготы носите и тако исполните закон Христов» (Гал. 6:2)*

Любовь к Богу и ее проявление в виде любви к ближнему своему была основой жизни этой личности. В монашестве ему дали имя Арсений, что значит «мужественный». Его наставники знали, кому они дают имя.

В этой статье мы кратко представим вам путь духовного постижения мудрого православного старца отца Арсения (в миру — Петр Андреевич Стрельцов, известный искусствовед, годы жизни 1894–1975). Для полноты восприятия личности о. Арсения мы приводим воспоминания его духовных детей и людей, кому посчастливилось соприкоснуться с ним в жизни.

### Начало

Петр был третьим ребенком в семье. Брат умер в два года, сестра — в четыре, и его мать, женщина высокой духовности и нравственности, когда он родился, дала обещание Богу вложить в него веру, правдивость и любовь к

людям. Она считала себя ответственной перед Ним, ибо Он вручил ей человеческую душу.

По воспоминаниям о. Арсения: «Я, как все другие дети, играл, шалил, резвился, иногда и дрался, но мое внутреннее «я» было полностью проникнуто верой... Именно моя мать заложила в мою душу зерна веры, взрастила их, и я вошел в жизнь, стоя на твердом основании, с которого ничто не могло меня столкнуть».

Заложенные с детства качества характера помогают Петру блестяще учиться и досрочно, с золотой медалью, окончить классическую гимназию, а позже и университет, и тоже досрочно. Помимо учебы он интересуется древнерусским искусством. Со временем этот интерес усиливается и приводит к глубокому изучению православия. В 1916 году в его жизни происходит духовный перелом. Он все больше времени проводит в храмах и ищет духовника, отвечающего его внутреннему миру. Один известный московский священник советует ему поехать в Оптину



*Преподобный Нектарий (Шихонов), старец  
Оптиной пустыни  
(1853 г.–12.05.1928 г.)*

пустынь, в которую очень трудно попасть под руководство старцев, но его принимают под наставление сразу двух старцев: о. Нектария и о. Анатолия. Духовное совершенствование в монастыре проходит непросто...

По воспоминаниям о. Арсения: «Старец в монастыре – твой отец, наставник, руководитель во всем, своей воли у тебя нет, есть полное отречение от твоего суетного «я». Не надо думать, что взаимоотношения с окружающими были безоблачными в монастыре... Приходя к старцу, раздавленный и

угнетенный, хотел все рассказать, но он уже знал, да, все знал и по характеру твоего отношения к совершившемуся определял уровень твоего духовного совершенства или падения и поучал воспринимать случившееся с молитвой как волю Господню».

Два года продолжается духовное совершенствование в Оптиной пустыни, и в 1919 году, получив новое имя, уже иеромонах Арсений по благословению старцев начинает новый этап в своей жизни – служение в миру. Получив разрешение служить в московском приходском храме, он через некоторое время видит различия в духовной жизни в монастыре и в городском храме и остро ощущает два направления – Оптинского и того, что живет в то время в церковных приходских храмах, но ведущих к одной цели. Объединить их в одно и вложить в души людей любовь к Богу и любовь к ближнему своему как к самому себе – именно в этом иеромонах Арсений видит свое предназначение. И путь, который он выбирает, – это путь духовного наставника. Чтобы осуществить этот замысел в то время, требуется разрешение церковных иерархов. По воле случая происходит судьбоносная встреча с епископом Илларионом – приближенным Святейшего Патриарха, а позже и с самим Патриархом Тихоном, от которого он получает благословение идти избранным путем.

После благословения Патриарха иеромонах Арсений создает духовную общину при церкви, где он поначалу служит третьим священником. В 20-х годах XX века советская власть начинает активную борьбу с верующими и Церковью. Арестовывают настоятеля храма, и о. Арсений принимает руководство храмом на себя. Широкий кругозор и многогранность его личности привлекают в общину людей высокоинтеллектуальных и образованных, в основном интеллигенцию и учащихся ВУЗов, членов христианских студенческих кружков, людей из так называемых тогда «бывших». Всех о. Арсений учит главным ценностям,

к которым стремится сам – Любви к Богу, которая проявляется в жизни как любовь к ближнему своему.

Из воспоминаний: «...в общине были дворяне, богатые промышленники, купцы, даже князья из высшего общества со звонкими фамилиями, известными всему миру, их дети, но никто и никогда не выставлял превосходства своего происхождения, все были равны и могли выделяться только степенью духовного воспитания, послушания, углубленностью в молитву, добротой и любовью».

С 1928 года для о. Арсения и его духовной общины начинается время испытаний. В стране нарастают аресты священников и прихожан, ссылки, лагеря, массовое закрытие храмов и полная неуверенность каждого в завтрашнем дне. В конце декабря 1927 года, под самое Рождество Христово, о. Арсения арестовывают и высылают в Архангельскую область. После окончания ссылки он поселяется в ста километрах от Москвы в небольшом городке и изредка служит в сохранившейся церкви. Это дает возможность духовным детям приезжать к нему, но у всех чувство, что это временно: репрессии возрастают, усилия властей направлены на уничтожение Церкви, на полное истребление духовенства, осквернение и разрушение храмов.

В 1931 году – снова арест и вторая ссылка, на этот раз в Вологодскую область. В 1939 году – арест и кратковременные высылки в Сибирь, на Урал и потом – годовая ссылка в Архангельскую область. В конце 1940 года о. Арсений был заключен в «особый» лагерь, который называли «смертным» – мало кому удавалось выжить в таких условиях.

## Лагерь

Даже в условиях жестокости и близости смерти в любой момент главным для о. Арсения продолжает оставаться Любовь к Богу. Благодаря этому он не просто выжил в лагере, а сумел обрести еще большую духовную силу, которую отдавал в помощь окружающим, наполняя их жизни верой в Бога, добротой и спокойствием.

Из воспоминаний: «Держался он одной молитвой. Знающим его казалось временами, что живет он не в лагере, а где-то далеко-далеко, в каком-то особом, одному ему известном, светлом мире. Бывало, работает, губы беззвучно шепчут слова молитвы, Святые Имена, и вдруг он радост-





*Преподобный Анатолий  
(Потапов), старец  
Оптиной пустыни  
(15.02.1855 г.-12.08.1922 г.)*

но и как-то по-особенному светло улыбнется и станет каким-то озаренным, и чувствуется, что сразу прибавится в нем сила и бодрость. Но никогда это внутренне углубленное его состояние не мешало ему видеть трудности окружающих его людей и стремиться помочь им».

Люди верующие, общаясь с ним, видели, что душа о. Арсения как бы вечно пребывала на молитвенном служении в храме Божиим, вечно стремилась раствориться в стремлении творить добро.

Оказывая помощь человеку, о. Арсений не размышлял, кто этот человек и как он отнесется к его помощи. Сначала заключенные думали, что он заискивает, ждет благодарности, потом стали называть его «блажененьким», но постепенно большинство стало понимать его. Изменилось отношение к о. Арсению в бараке. Интеллигенция увидела в нем ученого, совместившего веру и знания. Бывшие коммунисты по поведению о. Арсения по-другому стали рассматривать веру и верующего, и многим из них верующий уже не казался «мракобесом».

Верующие видели в нем иерея или старца, достигшего духовного совершенства. Многие находили спокойствие и в какой-то мере примирялись с жизнью в лагере, наблюдая жизнь о. Арсения.

Уголовники защищали о. Арсения и относились к нему уважительно – по-своему, прибегали к его духовной помощи. Он не избегал и не сторонился их, как другие заключенные. Самое главное – о. Арсений никого не боялся.

Следование своему долгу, смирение перед Высшей волей и одновременно бесстрашие наделяли о. Арсения особой внутренней силой, которую чувствовали на себе все окружающие. Складывалось ощущение, что сам Бог защищает его и подчиняет пространство своей воле. Особенно это проявлялось в критических ситуациях, когда наиболее ярко проявлялись качества характера о. Арсения.

## Спокойствие

В барак с очередным этапом пришли люди, настолько голодные и изможденные, что все решили: до утра доживут единицы. О. Арсений не мог этого допустить и, подойдя к тем, от кого зависело в большей мере происходящее в бараке – «серьезным», спокойно сказал, что нужно накормить прибывших и уложить спать на лежаки, которые находились у печей.

Не все согласились с этим. Но тихо и спокойно произнесенные им слова: «Давайте быстрее», – подействовали. «Серьезные» молча поднялись и пошли перекладывать людей, первыми достали и положили на стол то, что у них было из еды. В результате люди были спасены. Очевидцев поразила сосредоточенность и спокойствие о. Арсения, когда он это сказал, – сказал людям, у которых, казалось, ничего не было за душой, а выполнять стали, словно приказ получили.

## Вера

Однажды, вступившись за прибывшего молодого парнишку, он выбил нож из рук уголовника Карего и просто оттолкнул его. Карий упал и сильно разбил лицо о тумбочку. Свои расценили это как проявление смелости и не тронули о. Арсения. Однако обозлившийся уголовник донес лагерному начальству о том, что была якобы драка между о. Арсением и спасенным. Наказание для обоих было равно смерти – заключение в тридцатиградусный мороз в карцер, обитый голым железом. Прошло двое суток – о. Арсений и Алексей, так звали спасенного, были живы и не просто живы – их тела были теплыми, что казалось невероятным. Алексей стал свидетелем чуда: пребывая все это время в каком-то ином измерении благодаря горячей молитве о. Арсения, он был спасен вместе со своим будущим духовным отцом. О. Арсений стал для Алексея «путеводной звездой», примером в жизни, и, когда закончился его срок в лагере, он посвятил свою жизнь Богу, став православным священником.

## Бесстрашие

При конвоировании из одного лагеря в другой о. Арсений не побоялся выйти из строя под риском расстрела на месте и помочь подняться обессиленному и замерзающему заключенному, который упал и не мог больше идти. Пораженные таким отношением человека к собственной жизни, конвоиры не только не расстреляли о. Арсения, а проявили со своей стороны участие в спасении замерзающего. Они достали спирт из фляги и влили внутрь терявшему последние силы заключенному, что вернуло его к жизни.

## Сострадание

Вор-рецидивист Серый, которого боялся весь барак, смертельно заболел и озлобился на мир из-за сильных болей и скорой смерти. О. Арсений стал за ним ухаживать, проявляя глубокое сострадание к его душе, и молиться за него. Серый поначалу подозревал о. Арсения в корыстных побуждениях, но вскоре увидел его истинные намерения облегчить его страдания. Внутренний свет и доброта, исходившие от о. Арсения, понемногу наполняли душу Серого, растворяя жестокость и злобу. Он чувствовал, как боли покидают тело, когда о. Арсений находится рядом. Серый, не веривший в Бога всю сознательную жизнь, изменился и перед смертью попросил у о. Арсения отпущения грехов.



Оптина пустынь. XIX век

В окружавшей унылой и гнетущей действительности о. Арсений стремился внести спокойствие в жизнь каждого, с кем встречался, и облегчить страдания. В любой ситуации, видя Бога за всем происходящим, он помогал ближнему молитвой за него и конкретными делами, часто требующими самопожертвования. Отказываясь от собственных нужд ради блага и спасения ближнего, кто бы он ни был, отдавая последнее, он не ожидал в ответ

благодарности.

Даже надзиратели и начальство лагеря чувствовали на себе его духовную силу, внутреннее спокойствие и бескорыстие. Долгих 18 лет находился в «особом» о. Арсений. Люди, которые проживали в такой обстановке больше 2–3 лет, уже считались «долгожителями».

Несколько раз за время заключения его выводили на расстрел, который, казалось, был неминуем, но всегда в последнюю минуту по разным причинам возвращали в барак. Видимо, Бог хранил его для будущих дел. Прошло много времени, пока в стране наступили изменения, позволившие освободить людей, пострадавших за свою веру.

## Старец

В 1958 году, после освобождения из лагеря, о. Арсений поселился в Ростове Великом в Ярославской области. Первые месяцы он жил уединенно, но скоро отправил несколько писем своим духовным детям, с которыми не было связи 18 лет, и никто из них не знал, жив ли о. Арсений. После этого духовная семья вновь стала собираться. В Ростов приезжали старые и новые духовные дети со всех уголков Советского Союза, все, кто так нуждался в его духовном опыте. Это были абсолютно разные люди – как по социальному положению, так и по возрасту.

Из воспоминаний: «Кого только ни приходилось встречать в доме, где он жил: убеленного сединами академика, отставного генерала, члена-корреспондента, колхозника, докторов медицины или других наук, рабочего, известного психиатра, бывшего партийного работника, воров в законе, порвавших с преступным миром под влиянием о. Арсения, и даже работников органов и разведки, ранее находившихся в лагерях, а сейчас восстановленных в своих правах и ставших верующими. Иногда внезапно на один день приезжали правящие владыки, одетые в гражданскую одежду, а владыки, находившиеся на покое, жили неделями».

По подсчетам его духовных детей, каждый год к о. Арсению приезжало около 350–380 человек.

Его жизнь ежедневно была наполнена служением на благо других. Вставал о. Арсений в 6 утра, ложился в 12 ночи. Каждый день совершал богослужение, исповедовал и беседовал с приезжающими. Разницы между большими и малыми делами, грехами, помыслами, с которыми шли к нему, о. Арсений не делал, он все внимательно выслушивал и давал советы. Помощь людям в любой форме была основой его жизни. По первому зову он ехал куда угодно, лишь бы помочь, отдавая все, что имел. Куда бы он ни ехал или ни шел, он всегда молился.

Он стал для всех старцем, как бы живущим в скиту, к которому приезжали получить совет, наставление, сложить груз грехов, тяготивших душу, очиститься, чтобы потом вернуться в мир и постепенно расходовать полученную благодать, затем снова приехать для очищения.

Из воспоминаний: «Простым сказанным словом он сразу давал понять, что уже понял пришедшего, понял, зачем пришел, проник в его духовный мир, знает тревоги, беды и охватившее его духовное смятение. Пришедший мгновенно сблизился с ним, не стесняясь и не боясь открывал свою сокровенную греховную тайну. Слово было соединено с сердечной молитвой к Богу и любовью к пришедшему».

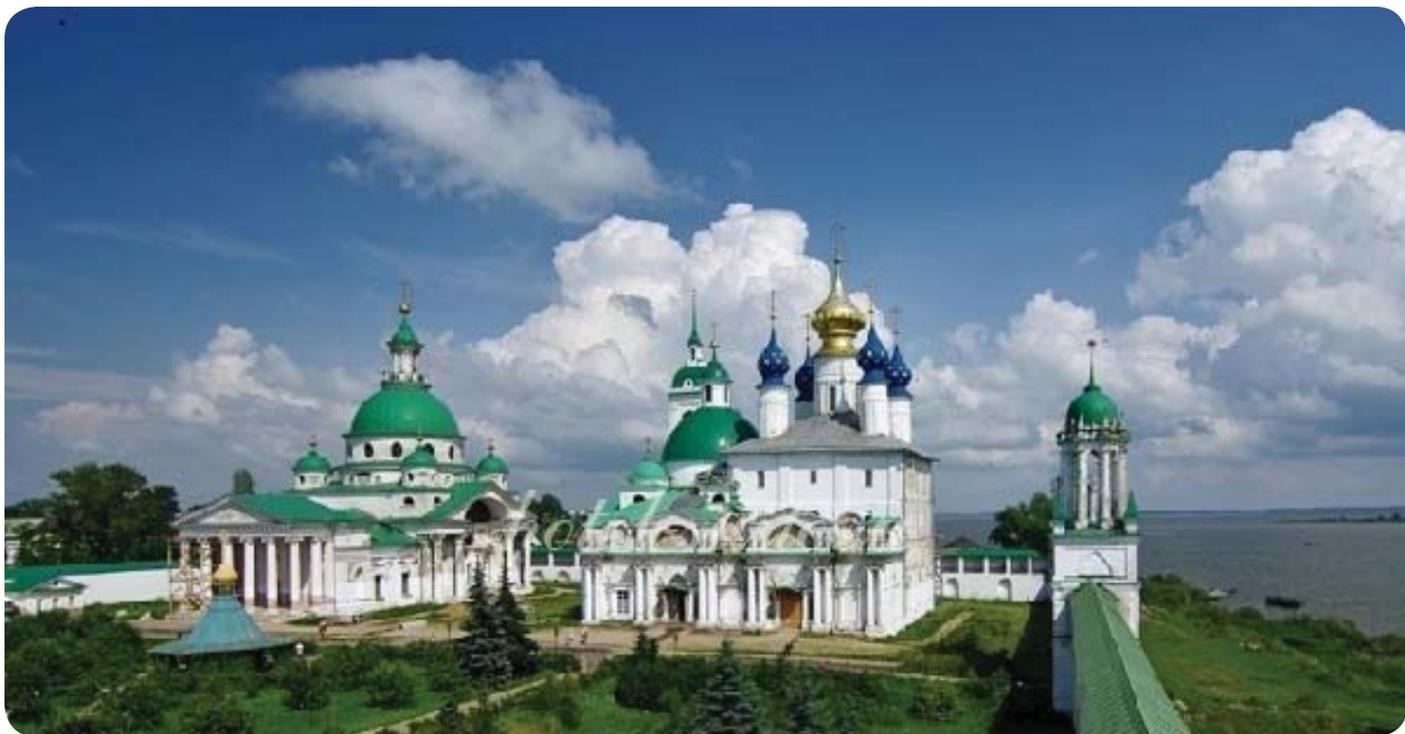
Он стремился быть информированным в разных сферах жизни, потому что считал, что его ответы на вопросы студентов, рабочих, профессоров должны быть понятны им, а слова «вера», «Бог» не должны для них звучать как анахронизм или полумответ.

Многие удивлялись феноменальной памяти о. Арсения. Бывало, человек исповедовался у него десять-пятнадцать лет тому назад и, конечно, полностью забывал, что тогда говорил, а о. Арсений вдруг вспоминал большой отрывок из той исповеди. Это одновременно пугало и удивляло исповедующегося.

Пустых разговоров, «перемывания костей», осуждения любого человека и особенно священнослужителей о. Арсений не переносил, также как и недоброжелательности, сплетен и ссор между своими духовными детьми, старался примирить их и выяснить причину конфликта.

Все, кто встречался с о. Арсением, неизбежно подмечали его особую прозорливость. Сам же он не любил, когда об этом говорили, и считал эту способность приобретенной благодаря своему духовному общению. Он вообще не любил, когда говорили о его заслугах, но что действительно доставляло ему радость – так это слушать, как другие пришли к Богу.

Благодаря его молитвам происходили чудесные исцеления тяжелобольных, которым медицина не могла уже ничем помочь. Иногда для спасения приходилось срочно уезжать в другой город и молиться у постели больного по несколько часов кряду несколько раз в день, а иногда и



*Ростов Великий (Ярославская область), Спасо-Яковлевский монастырь*

несколько дней. Но он забывал о себе всегда, когда требовалась его помощь, а требовалась она постоянно.

### О наставлениях

О чем же говорил о. Арсений с людьми, которые к нему обращались за помощью и советом? Прежде всего, о необходимости отказа от собственного «я», о всепрощении, о любви к Богу и служению ближнему своему. Но главное – что он говорил, соизмеряя способность человека услышать его, проникая в его истинную суть. Он обращался к душе человека. О. Арсений не был многословен, старался в сжатой, но четко обрисованной форме передать свою мысль. О чем бы и с кем бы он ни говорил, он был доброжелателен, человек всегда чувствовал внутреннюю доброту и тепло сказанных слов.

### Из воспоминаний

«Будьте с людьми, помогайте им, кем бы они ни были – сослуживцы, знакомые, родные, – всем помогайте, и окружающие поймут, что такое христианин и придут к Церкви, к Богу».

«Почему вам всем трудно? Каждый видит только себя и ни на одно мгновение не хочет встать на позицию другого».

«Он вошел в мое внутреннее «я», мой духовный мир и читал скопившиеся во мне за долгие годы наслоения. Я слушал и видел себя, видел бездну совершенных ошибок, не исправленных и пропитавших все мое существо. Он говорил о людях, с которыми не сложилось взаимопонимание, называл их имена, показывал их взгляд на сложившуюся обстановку, говорил от имени этих людей, словно зная их...

Если бы я, психиатр, знал психику и духовный мир больного подобно о. Арсению, то думаю, большинство моих больных давно бы выздоровели. Но чтобы стать человеком, подобным о. Арсению, нужна постоянная молитва, устремленная к Богу, и всепоглощающая любовь – соединение этих двух начал создает подвижника, молитвенника, старца». Это последнее воспоминание дает представление о том, насколько глубоко мог познать внутренний мир человека о. Арсений и исцелить душу, показав ему самого себя.

Даже в то время, когда он тяжело болел сам и ему оставалось жить совсем немного, несмотря на многочисленные заботы окружающих его, о. Арсений не думал о себе, а следовал избранному пути: молился за других, исповедовал, наставлял. Он помогал людям именно так, как сказано в Евангелии, неся тяготы человеческие, исполняя Закон Христов.

Таким остался в воспоминаниях людей мудрый православный старец о. Арсений – в служении Богу, отдавая свою жизнь на благо других.

Эта статья написана благодаря воспоминаниям духовных детей о. Арсения. Впоследствии на основе этих воспоминаний была издана книга об этой великой личности и душе – «Отец Арсений», которую мы вам рекомендуем прочитать.

При подготовке использовались материалы из книги «Отец Арсений», издательство Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета, 2009; ООО «Издательство «Отчий дом», 2009.

# ВЕДИЧЕСКИЙ СВЯТОЙ

Жизнь духовного учителя, совершенного йога и общественного деятеля Свами Шивананды Сарасвати представляет собой удивительный путь бескорыстного служения человечеству. Служить всем, любить всех и видеть Бога во всех существах – таковы были идеалы, которым учил и по которым жил этот всемирно извест-

ный мудрец и просветленный Мастер. Примером настойчивости, мужества, веры и знания для искателей на духовном пути является этот Учитель мира. Его Учение кристаллизовалось на базе принципов всех религий, сочетая все йогические пути в один – синтез йоги и религии.

## Рождение и детство

В четверг, 8-го сентября 1887 г., в ранние утренние часы, когда восходила звезда Бхарани, родился мальчик в деревне Паттамадай, на берегу реки Тамрапарани в Южной Индии. Шри П. С. Венгу Иер, очень набожный правительственный чиновник и его достойная богобоязненная жена Парвати Амал были родителями этого ребенка.

Счастливая пара дала этому своему третьему и последнему сыну имя Куппусвами. Куппусвами был умным и озорным мальчиком. С самого детства он проявлял признаки джнаны (духовного знания) и любовь к ближним. Куппу жалел бедных, кормил голодных у дверей своего дома и часто просил отца дать кусок пирога проходящему мимо нищему.

В средней школе Эттайпурама Куппусвами всегда был первым учеником в классе и каждый год получал призы за учебу. В 1905 г. Куппусвами поступил в медицинскую школу в Панджоре. Он был необычайно трудолюбив и никогда не уезжал домой в выходные дни. Куппу проводил все свое время в госпитале, где имел свободный доступ в операционный театр. Куппусвами был первым студентом по всем предметам.

По своим знаниям он превосходил докторов с их высокими степенями и уже в первый год учебы мог отвечать на такие экзаменационные вопросы, с которыми не справлялись даже выпускники. По окончании курса он получил степень бакалавра медицины. Занимаясь практикой в Туручи, он начал издавать медицинский журнал «Амброзия».

Мать прислала ему сто рупий для начальных расходов на журнал. Позднее, когда ей потребовалось сто пятьдесят рупий для какого-то праздника, д-р Куппусвами уже имел эти деньги. Но и тогда он распространял журнал практически бесплатно, так как был слишком скромным, чтобы просить у людей деньги.

## Работа в Малайзии

Вскоре после смерти своего отца д-р Куппусвами получил приглашение поехать в Малайю. В 1913 г. он покинул Индию на борту корабля «С. С. Тара». Куппусвами принадлежал к ортодоксальной браминской семье и остерегался принимать на корабле невегетарианскую пищу, поэтому взял с собой немного сладостей, приготовленных мате-

рю. Он был едва жив, когда корабль прибыл в Сингапур. Получив рекомендации, д-р Куппусвами был представлен владельцу одного госпиталя на территории каучуковой плантации, после чего стал его руководителем. Молодой доктор работал с большим усердием.

Он был очень добрым, сострадательным, веселым, остроумным человеком с мягкой речью. Он добивался успеха даже с безнадежными пациентами. Люди всюду объявляли, что он имеет особый дар от Бога к чудесным исцелениям и отзывались о нем как об очень добром и сострадательном докторе с чарующим великодушным характером. В серьезных случаях он целые ночи проводил без сна. В своей частной практике д-р Куппусвами помогал бедным, даже не требуя от них платы, и даже сам давал им деньги для специальной диеты или на покрытие расходов за лечение в госпитале. Он раздавал деньги, как воду.

В это время он старался лечить не только телесные заболевания, но и души своих пациентов. Несмотря на свою занятость, д-р Куппусвами помогал садху, саньясинам (духовным подвижникам и монахам) и нищим. Однажды некий садху подарил Куппусвами ценные книги. Одна из них, книга Шри Свами Куддапахы Сатчитананды «Джива-Брахма Айкья Веданта Рахасьям», разбудила дремлющую в нем духовность.

Он начал изучать книги Свами Рама Тиртхи, Свами Вивекананды, Шанкары, а также книгу «Подражание Христу», Библию и литературу Теософского общества. При этом молодой доктор был очень постоянен в совершении ежедневного религиозного поклонения, молитв и йогических асан. С великой преданностью он изучал Священные Писания, такие как Бхагавад-Гита, Махабхарата, Бхагавата-пурана и Рамаяна. Он очень любил петь киртаны – воспевание славы Всевышнего и великих святых.



Он понял еще в молодости, что источник всех проблем – это эгоизм, и одна из самых главных целей жизни – это избавление от эгоизма.

Доктору было присуще чувство прекрасного, ему нравилось хорошо одеваться и собирать забавные и причудливые изделия из серебра, золота и сандалового дерева, которые продавались в маленьких ювелирных лавках на каждом шагу.

В магазинах он никогда не тратил время на то, чтобы выбирать, выискивать недостатки и торговаться. Он брал все, что попадалось на глаза, не впадая в сомнения, и без колебаний оплачивал счета. Но для доктора не существовало настоящих материальных соблазнов.

Его сердце было чисто, как гималайский снег. Безмерная филантропия, дух служения и отречения побуждали его любить всех. Люди чувствовали это и признательно называли его «Сердцем Любви».

## Отречение

Время шло, и чем больше он размышлял, тем больше желал отречься от мира. Служение с любовью очистило его сердце. Насладившись мирской жизнью, доходной практикой, дающей большие перспективы в материальной жизни, в 1923 г. д-р Куппусвами, подобно принцу Сиддхартхе (Будде), отрекся от мира. Он уехал из Малайзии в Индию. В Мадрасе он направился в дом друга и оставил там свой багаж. Началось его паломничество по святым местам благословенной Индии к обителям йогинов и мудрецов. Он, как духовный искатель, посещал махатм (святых людей) и величественные храмы.

В Дхаладжи, деревне на берегу реки Чандрабаги, он познакомился с одним почтмейстером и остался у него жить в качестве повара. Когда устремленный доктор захотел найти место для уединенной медитации, этот почтмейстер предложил ему отправиться в Ришикеш («город мудрецов» в предгорьях Гималаев). Доктор Куппусвами появился в Ришикеше 8 мая 1924 г., а 1 июня туда прибыл Свами Вишвананда Сарасвати. Доктор увидел в этом монахе своего Гуру. После короткой беседы Свами Вишвананда посвятил д-ра Куппусвами в саньясу (полное отречение от мира, монашество на всю жизнь). Свами совершил церемонии Вираджа Хома (обряд огненного очищения будущего монаха от негативной кармы) и Свами Шивананда остался в Сваргашраме для садханы (духовной практики).

Погрузившись в йогическую практику, Свами Шивананда одевался, чтобы прикрыть тело, ел, чтобы жить, и жил, чтобы служить человечеству. Маленький полуразвалившийся кутир (хижина), давно необитаемый и кишасший скорпионами, защищал его от дождя и солнца. Молодой йогин со-

блюдал длительное молчание и постился. Его пост часто продолжался несколько дней подряд. Он держал недельный запас хлеба в своей комнате и употреблял его вместе с водой из Ганга. Ранними зимними утрами он совершал свою джапу (повторение Святых имен Бога), стоя по пояс в ледяном Ганге и выходя из воды только с появлением солнца. Шивананда Свами проводил в медитации более двенадцати часов ежедневно. Но, несмотря на такую аскезу, Свамиджи не забывал и о помощи больным.

Он приходил с лекарствами в хижины духовных искателей, служил им, просил для них подаяние и кормил их из своих рук, если они были больны. Шивананда носил воду из Ганга и мыл их комнаты. Он посещал больных холерой и оспой, при необходимости проводил у постели больного садху всю ночь, а порой заболевших на своей спине относил в госпиталь. В каждом человеке он видел Бога. В 1927 г. Свамиджи получил со страхового

полиса деньги и открыл благотворительную амбулаторию в Лакшманджуле.

Свами имел привычку собирать кусочки бумаги или использованные конверты и шивать из них маленькие записные книжки, куда записывал наставления для самого себя. Вот некоторые из них: «Откажись от соли, сахара, специй, овощей».

В другом месте мы читаем: «Служи бродягам, служи нищим, убирай их испражнения, чисти одежды Садху (Святым), носи им воду – и наслаждайся».

Еще на одной странице: «Не мсти, не сопротивляйся злу, воздавай за зло добром, терпи оскорбления и обиды». На маленьких чистых страничках мы снова читаем: «Любую обиду, нанесенную кем бы то ни было, забывай немедленно, как ребенок. Никогда не храни ее в сердце, чтобы не разжигать ненависть. Культивируй Майтри (дружелюбие), Каруну (сострадание), Дайу (пожертвование), Прему (любовь), Кшаму (прощение)». И еще: «Развивай хорошие манеры, совершенную вежливость, любезность, благородство, мягкость, кротость! Никогда не будь груб, жесток и резок. Ничто в мире не заслуживает ненависти. Ненависть есть невежество. Всякое неуважение к чему-либо и кому-либо следует устранять через любовь и Вичару (размышление, анализ)».

За время своей жизни паривраджаки (странника) Свамиджи пересек (в основном пешком) всю Индию вдоль и поперек. Он посетил важные места паломничества на юге, включая Рамешварам. Он побывал в ашраме Ауробиндо и встретился с Махариши Суддханандой Бхарати. В Рамана Ашраме он имел даршан (духовное благословение) Шри Рамана Махариши, известного на всю Индию мудреца, в день рождения Махариши. Он пел бхаджаны (совместное

*Любую обиду, нанесенную кем бы то ни было, забывай немедленно, как ребенок. Никогда не храни ее в сердце, чтобы не разжигать ненависть. Культивируй дружелюбие, сострадание, жертвование, любовь, прощение. Развивай хорошие манеры, совершенную вежливость, любезность, благородство, мягкость, кротость!*

воспевание Святых имен Господа) и танцевал в экстазе с бхактами (последователями) Раманы. Свамиджи совершил путешествие в Кайлас-Манасаровар и Бадринатх (великие святые места паломничества). Так как он путешествовал в одиночестве, сохранилось мало фактов об этом периоде его жизни. Однажды, когда он наставлял своего ученика о важности полного предания Богу, он упомянул: «Иногда в путешествиях было очень холодно, у меня даже не было одеяла, не было еды, я не знал, где остановлюсь на ночь...»

Свамиджи практиковал все виды йоги и изучал Священные Писания. После ряда лет (около 12 лет) интенсивной, очень аскетичной и непрерывной духовной практики он испытал блаженство Нирвикальпа Самадхи (состояние Просветления, высшего транс сознания, в котором постигается окончательная Истина). Это было завершением его духовного путешествия. В медитации он увидел, что ему нужно основать ашрам, воспитывать учеников и распространять знания об Абсолютной Истине.

### Общество Божественной жизни

Свами Шивананда вернулся в Ришикеш после паломничества и в 1936 г. посвятил себя Обществу Божественной жизни, которое основал на правом берегу святого Ганга. Он нашел старый ветхий кутир (маленькая хижина), который выглядел, как заброшенный коровник, там было четыре «комнаты». Для него он был больше дворца. Он очистил кутир и поселился в нем. Постепенно росло число учеников, не уstraшенных непривлекательными условиями жизни, которые искали его наставлений. Они объединялись вокруг гуру, что вызвало необходимость расширения. Тогда последователи Шивананды нашли и очистили брошенные коровники.

Так начиналась деятельность Общества Божественной жизни, которое было зарегистрировано в 1936 г. как общество, основными целями которого являются распространение духовного знания и бескорыстное служение человечеству. К Шри Свамиджи был постоянный приток новых учеников. С их помощью он учредил различные отделения Общества, чтобы обеспечить необходимое поле деятельности для очищения их сердец и духовного роста.

Из автобиографии: «Общество Божественной жизни» вызвало энергичное пробуждение во всём мире и внесло большой вклад в новую жизнь свободы в действии, жизнь в гармонии среди мирских суматох и жизнь в блаженстве благодаря ментальной непривязанности и ментальной отречённости от желаний, эгоизма и чувства «моё». (Свами Шивананда). В сентябре 1938 г., в день празднования его дня рождения, было начато издание ежемесячного журнала «Божественная Жизнь». Во время бушующей Второй мировой войны, чтобы помочь удрученным умам людей и установлению мира, с 3 декабря 1943 г. Шивананда начал акцию Акханда Махамантра Киртан (непрерывное круглосуточное повторение Святых Имен, молитв) и 31 декабря того же года основал храм с ежедневным трехразовым религиозным поклонением Богу.

Свами Шивананда исповедовал синтез во всем: йога была для него так же важна, как и помощь людям в облегчении их страданий. Аллопатическое лечение было неотделимо от деятельности Общества, начиная с самых первых дней его жизни в ашраме.

Почувствовав необходимость помогать людям подлинными аюрведическими препаратами из редких гималайских трав, он учредил в 1945 г. Аюрведическую фармацию Шивананды. 28 декабря 1945 г. Свами Шивананда основал Всемирную федерацию религий. В год 60-летнего юбилея Шивананды Свами деятельность Общества значительно активизировалась. Был начат ряд строительных работ. В 1948 г. для систематического обучения садхак (практиков йоги) и для блага всех желающих была открыта Лесная академия Йога-Веданты.

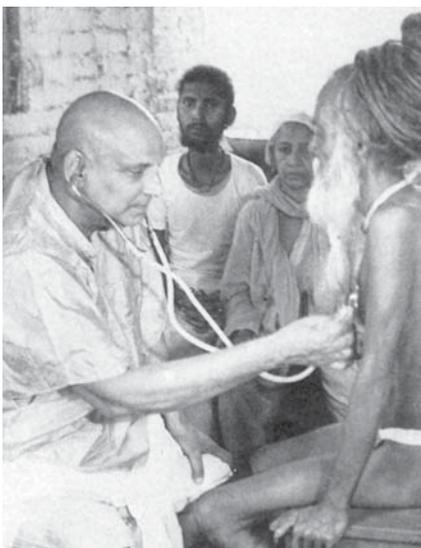
При жизни Шивананды в предместье Ришикеша, получившем название Шивананданагара, были открыты больницы, глазная клиника, издательства, художественная студия, музей йоги, курсы санскрита, радиоцентр и многое другое, предназначенное для духовного просвещения и образования людей. В 1950 году Свами Шивананда совершил блистательное проповедническое турне по Индии и Шри-Ланке, в ходе которого передал свое божественное послание и пробудил нравственность и духовное сознание в сердцах людей. Эффект был потрясающим.

С этого времени ищущие души непрерывным потоком прибывали в ашрам, так же как и великое количество писем со всей страны, авторы которых просили о более широком распространении знания. В 1953 г. Шри Свамиджи создал в Шиванандашраме Всемирный парламент религий. Ученики Мастера почувствовали необходимость провести исследование его работ и осуществить перевод его произведений на все региональные языки Индии. Это послужило причиной основания в 1958 г. Исследовательского института литературы Шивананды и учреждения Комитета литературы Шивананды, имеющего филиалы для каждого регионального языка.

В 1961 г. отмечался двадцатипятилетний юбилей Общества. К этому времени, еще при жизни, Мастер увидел свою миссию осуществленной. Служения, медитации и осознания Бога он передавал во все части мира через свои книги (более трехсот), журналы и письма. Преданные ученики привлекались к нему из всех религий, культов и верований мира.



*Шивананда Свами в молодости.*



*Служение людям оставалось приоритетом для Шивананды Свами на протяжении всей жизни.*

и одарённые практикующие, так и внутренне неуверенные ученики без особых достоинств, но он никому никогда не отказывал в поддержке и совете, пытаясь с помощью йоги развить в учениках лучшие качества.

Своим ученикам он настоятельно советовал регулярно физически служить нищим, больным. Он никому не говорил, что нужно менять религию. Он рекомендовал всем следить за своей диетой, учиться концентрироваться (медитировать), повторять Святые Имена (как это принято в вашей религии), делать упражнения йоги и пранаямы (дыхательная гимнастика), заниматься бескорыстной деятельностью.

Увидев свою миссию выполненной и поняв, что его старшие ученики блестяще справляются с возложенными на них задачами, Мастер заявил о своем скором уходе. Практика длительной глубокой медитации на истинную природу позволила Шивананда Свами обрести абсолютную свободу сознания и безграничную мудрость.

Даже после достижения высокого статуса гуру и обретения окончательного постижения Истины Свами Шивананда Махарадж не изменял сложившейся за многие годы личной практике, а также личного служения больным и нищим и регулярно давал наставления и практику ученикам йоги в ашраме Ришикеша. В окружении учителя всегда были как очень продвинутые

Периоды интенсивных тренировок перед окончательным достижением самадхи продолжались по 12–16 часов непрерывной медитации. Его ум становился подобным огромному океану – глубокому, мощному и спокойному, на зеркальной глади которого отражалась подлинная реальность бытия.

14 июля 1963 г. Великая Душа Шри Свами Шивананда Сарасвати Махараджа в своем кутире (небольшой хижине для уединенных молитв и медитаций) на берегу Ганга в Шивананданагаре вошла в Махасамадхи (окончательный транс).

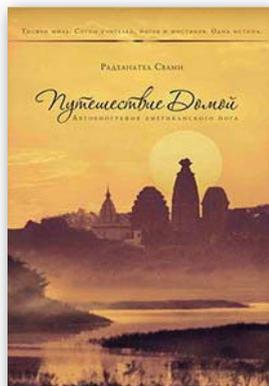
Радханатх Свами, современный «белый» Гуру, который много лет посвятил посещению всех святых мест и всех святых, посетил ашрам после Ухода этой Великой Души.

Один из главных учеников Шивананды Свами, который был рядом с ним в последние часы, рассказал, что незадолго до ухода Шивананда Свами позвал его и сказал: «Не переживай. Сейчас в медитации ко мне пришел Кришна и сказал, что Он меня заберет». Йога Свами Шивананды, называемая «Йогой Синтеза», – это гармоничное развитие «руки», «головы» и «сердца» через практику Карма-йоги (бескорыстной деятельности), Джнана-йоги (знания, мудрость) и Бхакти-йоги (Божественной Любви).

Незадолго до своего ухода Шивананда Свами направил одного из своих лучших учеников Вишнудевананда Свами на Запад, где тот организовал десятки центров йоги, полностью лишенных какой-либо религиозной или политической подоплеки, где просто учат людей гармоничной жизни, а также проводят множество замечательных курсов. Одним из главных является месячный курс подготовки учителей йоги, в конце которого выдается международный диплом. На русском языке такой курс проводится в Польше, Литве (август, сентябрь) и во Вьетнаме (февраль 2011).

*Эти две статьи-биографии специально для нашего журнала подготовил Илья Лисин (Великий Новгород).*

## ПУТЕШЕСТВИЕ ДОМОЙ



«Путешествие домой» – это захватывающий дух рассказ о духовном путешествии Шрилы Радханатхи Махараджа. Читатель следует за Ричардом Славным из пригорода Чикаго через Европу и Ближний Восток в гималайские пещеры и становится свидетелем того, как юный искалатель истины превращается в признанного духовного лидера. Пройдя через смертельные опасности, впитав в себя мудрость могущественных йогов и знаменитых учителей, автор находит истину, ради которой проделал столь долгий путь.

Впрочем, книга красноречиво говорит сама за себя. Прочитав всего одну-две фразы, читатель неожиданно для себя (и безо всякого дальнейшего сопротивления) становится ее пленником и больше уже не нуждается ни в какой рекламе.

Эта книга для всех. История, описанная в ней, будет близка любому человеку, вне зависимости от национальности и вероисповедания, потому что она несет в себе вечные ценности. Эта книга меняет сердца.

**«Вы не пожалеете, прочитав эту ошеломляющую книгу. Путешествие Радханатхи Свами из мира обыденного в мир потаённый вызывает благоговейный трепет. Он с такой решимостью искал истину, что в конце концов встретился лицом к лицу со своей душой. «Путешествие домой» — это повесть о духовном прозрении. Пусть же как можно больше людей захотят испытать то, что испытал автор».**

*Б.К.С. Айенгар, всемирно известный учитель йоги*

## НЕКТАР МУДРОСТИ ШИВАНАНДЫ СВАМИ. ЖИЗНЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### Дхарма

Дхарма — это правило ежедневной жизни. Сущность Дхармы заключается в том, чтобы не поступать с другими так, как ты не хотел бы, чтобы поступали с тобой.

### Садхана

Служи. Люби. Отдавай. Медитируй. Это есть Садхана в общих словах.

Будь благ. Делай благо. Будь смиренен. Будь благороден. Это высочайшая Садхана.

Вопрошай: «Кто есть я?» — и познавай себя. Обнаружь знающего, обнаружь видящего. Это суть Садханы.

Давай, давай, давай с избытком, со смирением и с радостью. Сам этот процесс обогатит тебя.

Посвящай благотворительности хотя бы десятую часть твоего дохода.

Согласовывай. Примиряй. Улаживай. Сноси оскорбление. Сноси обиду.

Это суть всей Садханы. Это самая главная Садхана.

### Безмятежность

...Будь безмятежным и спокойным при любых обстоятельствах. Развивай это качество — Шама (безмятежность) — снова и снова, с постоянным усилием.

Безмятежность подобна скале; волны раздражения могут разбиваться об нее, но не могут сдвинуть ее. Божественный свет нисходит только в спокойный ум.

### Смирение

...В процессе самоотверженного служения коварное чувство самолюбования может вкрасться незамеченно.

Позднее это проявится в форме снисходительного и высокомерного отношения к тем, кто не следует такому же образу жизни.

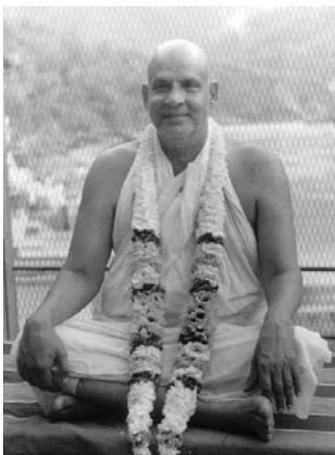
Неизменное смирение, поддерживаемое постоянной практикой его в служении, является надежной защитой против этого.

### Всепрощение

...Развивай такие качества, как щедрость и всепрощение. Одни только йогические практики мало помогут.

Анализируй себя ежедневно и искореняй свои заблуждения и дурные рабские привычки.

Исправляй свои недостатки: эгоизм, гордость, ревность и ненависть. Прежде всего, ты должен развить сострадательное сердце.



Ты должен всегда делить с другими то, что имеешь, и осуществлять самоотверженное служение. Только тогда ты обрестишь чистоту сердца.

Отсутствие работы или занятия не является отдыхом. Отдых есть смена занятий. Незанятый ум всегда несчастен. Это мастерская дьявола.

Ментальная отрешенность и контроль над Праной (жизненной силой), которые ведут нас к покою, есть два необходимых условия для управления умом.

### Медитируй на двенадцать добродетелей

Смирение в январе. Милосердие в мае. Щедрость в сентябре.

Откровенность в феврале. Великодушие в июне. Всепрощение в октябре.

Смелость в марте. Искренность в июле. Уравновешенность ума в ноябре.

Сострадание в апреле. Чистая любовь в августе. Удовлетворенность в декабре.

### Одна истина

Есть только одна Каста — Каста Человечества.

Есть только одна Религия — Религия Любви.

Есть только одна Заповедь — Заповедь Правдивости.

Есть только один Закон — Закон Причины и Следствия.

Есть только один Бог — Вездесущий, Всемогущий, Всеведущий Господь.

Есть только один Язык — Язык Сердца или Язык Молчания.

Шивананда Свами рекомендовал как самый короткий Путь к Богу в нашу эпоху — это повторение Святых Имен, особенно Маха-мантру Харе Кришна, и изучение ведических текстов, в первую очередь Шримад-Бхагаватам и Бхагавад-Гиты.

### Миссия

О своей миссии Шивананда Свами говорил:

«Я появился в этом веке, чтобы указывать путь людям. Вот этот путь: упрощай свою жизнь и очищай свое сердце.

Убивай эгоизм и гордость, развивай Божественную любовь, практикуй самодисциплину. Служи всем. Люби всех.

Слушай, размышляй, медитируй. Спрашивай и познавай Себя. Живи в Божественном».

# ДУХОВНАЯ ПРИЧИНА РАКА И ДРУГИХ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ТАКЖЕ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ

*Жизнь отдельного человека имеет смысл лишь в той степени, насколько она помогает сделать жизни других людей красивее и благороднее. Альберт Эйнштейн*

Любое явление в этом мире является составной частью системы более высокого порядка. Например, каждый человек является членом какой-либо семьи и рода, принадлежит к определенной нации, стране, человечеству в общем, Вселенной и, в конечном итоге, является частичкой Целого. И в каждой из этих систем существуют определенные взаимосвязи, долги, нарушение которых приводит к нарушению баланса в системе.

Нетрудно заметить, что в нашем мире все устроено по такому же принципу: часть служит целому. Наше тело тоже является системой, состоящей из различных органов.

В свою очередь, органы человеческого тела состоят из множества клеток. И, конечно же, мы ожидаем, что жизнедеятельность каждого нашего органа и каждой клетки будет направлена на благо всего организма.

Предназначение низшего – служить более высокому. И только у человека есть выбор: служить либо принимать служение, а зачастую и причинять вред. Поэтому многие мудрецы говорят, что человек может быть опаснее ядовитой змеи, и иногда в лесу лучше встретить гадюку, чем человека.

В нашем мире все живое, даже камни, имеют душу, а все, что нужно душе – это Любовь. И окружающий мир тоже ждет от нас только одного – Любви. Ведь человек может генерировать и осознанно пропускать через себя эту основополагающую энергию – безусловную Любовь, и в этом и заключается его основное предназначение. Среди всех форм жизни, существующих на нашей планете, только у человека есть выбор: подняться на Божественный уровень и жить Божественной любовью – в этом случае человек будет прогрессировать во всех отношениях, или же отказаться от служения и жить грубым эгоизмом – это путь деградации.

В наш век, особенно в «развитых» странах, растет число раковых больных. Научные исследования показывают, что раковые клетки не приходят извне – это собственные клетки организма, которые до какой-то поры служили органам тела и выполняли задачу обеспечения жизнедеятельности организма. Но в определенный момент они меняют свое мировоззрение и поведение, начинают претворять в жизнь идею отказа от служения органам, активно размножаются, нарушают морфологические границы, устанавливают повсюду свои «опорные пункты» (метастазы) и поедают здоровые клетки.

Раковая опухоль очень быстро растет и нуждается в кислороде. Но дыхание – это совместный процесс, а раковые клетки функционируют по принципу грубого эгоизма, поэтому кислорода им не хватает. Тогда опухоль переходит к автономной, более примитивной форме дыхания – бро-

жению. В этом случае каждая клетка может «бродить» и дышать самостоятельно, отдельно от организма. Все это заканчивается тем, что раковая опухоль уничтожает организм и в итоге погибает вместе с ним. Но вначале раковые клетки очень успешны – они растут и размножаются намного быстрее и лучше здоровых клеток.

Эгоизм и независимость – по большому счету это путь «в никуда». Философия «мне наплевать на другие клетки», «я такой, какой я есть», «весь мир должен мне служить и доставлять удовольствие» – это мировоззрение раковой клетки.

Концепция свободы и бессмертия раковой клетки ошибочна. И эта ошибка заключается в том, что на первый взгляд стопроцентно успешный процесс эгоистичного развития клетки заканчивается болью и смертью. Жизнь показывает, что поведение эгоиста – это саморазрушение, а со временем и разрушение окружающих.

Но современные люди в большинстве своем живут именно так, неосознанно подчиняясь господствующей в обществе концепции: «моя хата с краю», «мне наплевать на окружающих», «для меня самое важное – это мои интересы». Такая философия присутствует везде: в экономике, в политике и даже в современных религиозных организациях. Большинство религиозных проповедей направлено на экспансию своей традиции, расширение круга своих последователей, утверждение идеи о том, что этот религиозный институт – лучший и единственно правильный, а все остальные – ошибочные.

Любая, даже здоровая, клетка должна, прежде всего, заботиться о себе. Но тогда в чем проявляется психология раковой клетки и где граница между эгоизмом и Любовью? Здоровая клетка всегда отдает больше, чем получает, она служит на благо организма. Биологи говорят, что 80% она отдает организму, а 20% оставляет себе.

Интересно, что в пранаяме (йоговской дыхательной гимнастике) главное правило – выдох должен быть длиннее, чем вдох. Почему? Потому что, если вдох длиннее выдоха, в организме уменьшается количество праны (ци) – жизненной силы. В этом мире мы также должны отдавать больше, чем получаем.

В чем проявляется потребительство в повседневной жизни? На материальном уровне потребительство проявляется в жадности: человек не жертвует даже 10% своего дохода, не заботится об окружающих, не делает что-то бескорыстно ради других, живет только для себя, стремится заработать как можно больше денег и потратить их на свои удовольствия. Порой он готов предать, украсть, обмануть и т. д. ради материального обогащения.

На энергетическом уровне потребительство проявляется в раздражении, гневе, агрессии и неприятии ситуации или каких либо людей – человек привязывается к чему-либо, начинает зависеть от этого мира и раздражаться, если события развиваются или другие люди ведут себя не так, как ему хочется. Но если мы настроены отдавать, тогда нам внутренне легко принять любое развитие событий, и нет никаких причин раздражаться.

На психологическом уровне потребительство проявляется в том, что человек искренне убежден, что он пришел в этот мир наслаждаться, Вселенная существует для того, чтобы обеспечить его всем необходимым для счастья, а все окружающие просто обязаны всячески угождать ему. Но мы должны понимать, что в этом мире нам никто ничего не должен. Мы пришли сюда для того, чтобы научиться отдавать, служить. Поэтому есть только два варианта: либо встать на позицию раковой клетки, либо жить Любовью и дарить миру Любовь.

Любовь – это внутреннее всеприятие и предоставление свободы объекту Любви. Мы должны понимать, что, куда бы мы ни попали, у нас есть только одна цель, одно предназначение – дарить безусловную Любовь (более правильно – просто быть безусловной Любовью). У счастья очень простая формула: хочешь быть счастливым – сделай счастливым другого. И если мы живем «здесь-и-сейчас», если стоим на позиции отдачи, нам всегда и везде хорошо. Но как можно жить Любовью в обществе, в котором господствует мировоззрение раковой клетки, а большинство окружающих людей – потребители?

Один из законов кармы гласит, что, если вы позволяете кому-либо на вас паразитировать, вы ухудшаете карму и себе, и этому человеку. Нужно уметь при необходимости быть строгими – с детьми, с партнерами, с подчиненными и т. д. Если человек вас использует, а вы этому способствуете, вы делаете его паразитом, и это наказуемо. Поэтому, если вы живете в «раковом» обществе, у вас должны быть очень четкие критерии общения: если вы видите, что чело-

век живет, как раковая клетка, служение ему проявляется в том, что вы помогаете ему изменить мировоззрение. Многие понимают Любовь как что-то такое гламурное, очень красивое и всегда приятное. Но это – дешевые сантименты. Важно понять, что Любовь выше двойственности, и не всегда это только положительные эмоции. Иногда Любовь проявляется очень жестко, к примеру, если нужно наказать подростка, нерадивого подчиненного. Здесь важно действовать осознанно, на внешнем уровне быть строгим, а внутри – сохранять Любовь и спокойствие.

-----

Ложное эго и раковую клетку объединяют два общих принципа:

*Изменения возможны только тогда, когда целью медицины станет выход человека на качественно новый уровень. Без этого даже самое современное и дорогостоящее медицинское оборудование не сможет вернуть человеку здоровье.*

1. Принцип разделения. Ложное эго закрывает душу от Бога, отрывает ее от целого и заставляет думать, что в этом мире каждый сам за себя: «это я, а это ты», «или я, или ты», «главное, чтобы мне было хорошо, даже если при этом страдают другие».

2. Принцип защиты. И раковая клетка, и ложное эго всегда защищаются. Заметьте, что даже убийца почти никогда не признает себя виновным («он сам начал», «это общество виновато, что я так воспитан» и т. д.). Поэтому нужно отслеживать: как только я начинаю защищаться (оправдываться, горячо отстаивать свое мнение и т. д.), я опускаюсь на уровень раковой клетки. (Хотя, конечно, защита своего тела необходима, хотя у святых нет даже такой защиты. Они полностью полагаются на Божественную волю и, что интересно, практически не привлекают ситуации, когда на них кто-то нападает.)

У эго возникает иллюзия, что оно способно что-то сделать в одиночку. Эго пытается удовлетворить свои потребности и диктует человеку путь, считая правильным и полезным только то, что способствует его дальнейшему отчуждению от мира и увеличению. Эго боится возможности стать единым со всеми, так как это означает его смерть. И даже для некоторых духовных личностей очень важен ложный престиж, избранность.

На вопрос о цели жизни можно услышать разные ответы, но чаще всего люди говорят, что цель – развитие, прогресс. Цель современных врачей – прогресс в медицине (открытие новых болезней, их классификация, изобретение лекарств и т. д.), но здоровье людей в целом от этого не улучшается: на сегодняшний день классифицировано более 70 тысяч различных заболеваний, и с каждым днем их число увеличивается.

Ученые стремятся к прогрессу в науке, духовные люди хотят прогрессировать духовно, но считать целью прогресс – нелепо, так как он бесконечен. Цель может заключаться только в преобразовании чего-либо, качественном изменении, поднятии на новый уровень. Что это значит? Представьте себе, что на вопрос о цели заключенный в тюрьму человек отвечает: «Цель моей жизни – попасть в

камеру с более комфортными условиями». Это нормально? Конечно, нет. Его цель должна быть выйти на свободу.

По статистике множество хирургических операций либо нанесли вред человеку («операция прошла успешно, но пациент умер»), либо их можно было избежать. Почему так? Потому что целью врачей является прогресс в медицине, а не качественный рывок на новый уровень, который заключается в осознании того, что без философского взгляда на мир человек не может быть здоров и счастлив. Слово «врач» произошло от слова «врать», которое в древнерусском языке означало «говорить». Поэтому врачу прежде всего следует быть философом, объясняющим пациенту, что главная причина его заболевания – в неправильном мировоззрении и образе жизни.

Изменения возможны только тогда, когда целью медицины станет выход человека на качественно новый уровень. Без этого даже самое современное и дорогостоящее медицинское оборудование не сможет вернуть человеку здоровье. Победили одну инфекцию – появилось две новых. Потому что есть кармические причины, которые не зависят от внешних условий.

Мы живем в относительно свободном обществе и можем делать все, что хотим. Но являемся ли мы по-настоящему свободными? Нет. Если человек эгоистичный, жадный, завистливый – он не может быть свободен, потому что становится марионеткой в руках собственных низких энергий (зависти, гнева, жадности и т. д.).

Если цель человека – комфорт, то даже в новом шикарном особняке он как был рабом, так рабом и останется. Пока человек не стремится к тому, чтобы подняться на новый, более высокий духовный уровень, стать бескорыстнее и обрести истинную свободу, он не сможет стать счастливым.

## РАКОВАЯ КЛЕТКА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНОЙ ЗАВЫШЕННОЙ ОЦЕНКОЙ СВОЕГО «Я»

Ядро клетки можно сравнить с человеческим мозгом; в раковой клетке возрастает значение ядра, ядро увеличивается в размерах, и, соответственно, увеличивается эгоизм. Таким же образом, когда человек начинает жить не сердцем, а интеллектом, логикой, он становится раковой клеткой. В христианской традиции дьявол – это самый талантливый и разумный ангел, который вместо Любви стремился к духовности, разумности, интеллектуальности.

Раковая клетка ищет бессмертия в делении и экспансии. Таким же образом действует и эго: оно пытается увековечить себя через детей, учеников, выполнение рекордных нормативов, книги, научные открытия, «добрые» дела и другие внешние проявления. Другими словами, мы ищем

удовлетворения в чем-то внешнем – там, где его в принципе найти невозможно. Важно понимать, что в материи жизни нет, сама по себе она мертва.

«Умереть, чтобы родиться» – что это значит? Чтобы обрести содержание, нужно принести в жертву форму. То есть стать ни к чему не привязанным и не зависимым ни от чего и ни от кого в этом временном мире.

Большинство людей терпит неудачу на духовном пути, так как мало кто понимает, что «Я», с которым мы себя отождествляем, не может быть светлым или спасенным. Очень многие люди приходят в духовную жизнь в попытках сбежать от сложностей материальной жизни и думают: «Я буду молиться с утра до вечера и достигну просветления, попаду в духовный мир и т. д.». Но это тоже одна из форм эгоизма – эгоизм в духовной жизни, потому что освободиться хочет эго – хотя в начале духовного пути это может быть и неплохо.

Я знаю много таких примеров среди последователей различных духовных путей. Однажды у меня на приеме была ортодоксальная иудейка, которая регулярно изучает Тору, строго соблюдает заповеди, получила благословение от множества известных раввинов, но денег ей не хватает, на работе ее не любят, здоровье с каждым годом все хуже и хуже, а ее дочь не может выйти замуж. И она вопрошает: «Рама, где Бог? Я столько для него сделала, куда он смотрит? Где хороший муж для моей дочери, где деньги мне для жизни?» Это встречается очень часто: люди приходят в духовную жизнь, чтобы решить какие-то эгоистичные, материальные проблемы.

Первое время в раковом органе клетке очень комфортно: можно заботиться только о себе, дыхание за счет брожения становится таким приятным, жизнь рядом с другими раковыми клетками-единомышленниками намного теплее и уютнее, но потом приходят страдания и наступает смерть.

Этот момент очень важно понять. Основная идея истинного духовного учения – избавление от эгоизма. И именно об этом говорится в учении Христа, Будды, Кришны, именно этому учат каббала, суфизм, восточная психология. Культи и секты создаются очень незаурядными и талантливыми людьми, но они часто пропитаны эгоизмом их основателей, и это трагедия для тысяч людей. Поэтому очень важно смотреть, насколько человек эгоистичен, так как главный критерий духовного роста – избавление от эгоизма, зависти, жадности, желаний славы и величия. И нет никакого смысла просто прогрессировать в духовной жизни, ведь когда человек совершает все положенные ритуалы, регулярно молится и постится, медитирует, это дает ему определенное успокоение: «Я посвященный, Я знаю истину, и теперь-то Я точно буду спасен». Но принятие в жертву своего эго проявляется в смирении, умении внутренне принимать любого человека и любую ситуацию, забыть свои обиды и т. д. Только это – признак истинного прогресса.

*Эгоизм – отвратительный порок, которого никто не лишен и которого никто не желает простить другому.*

*Г. Бичер*

«Имеют ли люди право жаловаться на рак? Ведь эта болезнь – отражение нас самих: оно демонстрирует нам наше поведение, наши аргументы, и... конец пути. У людей образуется рак потому что... они сами и есть рак. Его нужно не побеждать, а понять, чтобы научиться понимать самих себя. Только так мы можем обнаружить слабые звенья в той концепции, которую и люди, и рак используют в качестве общей картины мира. Рак терпит фиаско потому что противопоставляет себя тому, что его окружает. Он следует принципу «или - или» и защищает свою, независимую от окружающих, жизнь. Ему не хватает осознания великого всеохватывающего единства. Это непонимание характерно и для человека, и для раковых заболеваний: чем больше отграничивает себя эго, тем быстрее оно теряет ощущение единого целого, частью которой является. У эго возникает иллюзия, что оно способно сделать что-нибудь «в одиночку». Но «один» – в той же степени означает «единый со всеми», в какой и «отъединенный от остальных». Эго пытается удовлетворить свои потребности и диктует человеку путь, считая правильным и полезным только то, что способствует его дальнейшему отграничению и проявлению. Оно боится возможности «стать единым со всем сущим», потому что это предопределяет его смерть. Человек теряет связь с истоками бытия в той степени, в которой отграничивает свое «Я» от мира»

Из книги Рудигера Дальке и Торвальда Детлефсена «Болезнь как путь».

Мне очень нравится выражение: «Великое дело всегда связано со смертью эго». Подвиг не всегда связан со смертью физического тела, чтобы совершить его, приходится переступить через свой эгоизм. Каждая прощенная нами обида, внутреннее принятие критики в свой адрес, нежелание оправдываться, защищать свое величие и т. д. – это маленькая смерть нашего эго. На санскрите слияние с Божественным (избавление от эго) называется «самадхи». Но иногда это слово переводят как «наслаждение». В материальной жизни мы можем испытать несколько уровней наслаждения, и все они связаны с отказом от эго.

Первый (невежественный) уровень – это когда человек уходит в другую реальность с помощью алкоголя или наркотиков, причиняет другим страдания, забывая обо всем, в том числе и о себе.

Второй уровень (уровень страсти) – когда человек забывает о себе, погружаясь в работу. Это тоже «самадхи», ведь мы можем быть счастливы, только когда забываем о себе и отказываемся от эго, а чем больше мы концентрируемся на себе, тем более мы несчастны. Но когда такой трудоголик уходит на пенсию, он очень скоро умирает – в его жизни больше нет смысла. На этом уровне кратковременное «самадхи» человек может испытать, погружаясь в погоню за чувственными наслаждениями.

На третьем уровне люди достигают «самадхи», когда погружаются в творчество: что-то изобретают, занимают-

ся искусством, вносят в свою работу элемент творчества и т. д. В современном западном мире это самый высокий уровень наслаждения. Но наивысший, духовный уровень – когда мы отказываемся от эго ради служения Богу (Целому, Единому) и живем безусловной Любовью – это и есть подлинное «самадхи» и совершенство.

*Истинная ценность человека определяется тем, насколько он освободился от эгоизма и какими средствами он этого добился.*

*Альберт Эйнштейн*

В человеке не могут одновременно жить страх и Любовь – это две полностью противоположные энергии. Но чем больше эго, тем больше оно боится. Ему мало что-то завоевать, нужно еще это сохранить и удержать. Мы не можем освободить свое эго от страха, но мы можем избавиться от

эго и обрести свободу. Эта идея очень ясно выражена в христианстве: «Умереть (полностью разрушить ложное эго), чтобы родиться к жизни Вечной». Только обуздав свое стремление к отграничению, мы поймем, что общее благо – это и наше благо, что мы часть, соединенная со всем Сущим – и только тогда мы сможем стать частью Целого и брать на себя ответственность за него.

Существует макро- и микрокосмос, а каждая клетка содержит генетический код всего организма. Есть очень точное выражение, что мы созданы по образу и подобию Бога. Так и есть – мы все маленькие Боги. Но чем больше мы живем эгоизмом, тем дальше мы удаляемся от Бога, от своей истинной сущности. Раковая клетка и эго верят, что есть внешний мир, отделенный от них и, как правило, им враждебный. И эта вера несет смерть. Современные врачи относятся к болезни как к чему-то враждебному, не присущему организму, а человеческий организм рассматривают как нечто самостоятельное, отделенное от мира и не связанное с природой. Например, в определенные лунные дни нельзя делать операции, и статистика подтверждает, что такие операции практически всегда менее удачны – но современная медицина вообще не использует древние знания...

Многие люди потакают своим чувствам, никогда и ни в чем себе не отказывают, едят абсолютно все в любое время суток, имеют 40 килограммов лишнего веса и при этом искренне убеждены, что они себя любят. Как вы думаете, их тела приветствуют такой образ жизни? Любовь к себе подразумевает, что вы не причиняете себе вреда. Если вы понимаете, что ваше тело – это Божественный дар, храм для вашей души, вы будете его беречь и заботиться о нем: установите себе здоровый режим дня, будете правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, соблюдать гигиену и т. д.

Если мы себя любим – мы избавляемся от негативных качеств, работаем над своими недостатками. Если мы любим близкого человека, то помогаем ему работать над собой (избавляться от эгоизма), но делаем это очень мягко и тактично. А если мы помогаем по принципу «догнать и причинить добро», то это уже не Любовь. Любовь – это единение со всем Сущим, она распространяется на все и не останавливается ни перед чем. В Любви нет страха смерти, так как она сама по себе – жизнь. Если мы живем Любовью,

то знаем, что наша душа вечна, разрушается только тело. Где бы мы ни оказались, мы всегда можем дарить Любовь.

Раковые клетки тоже преодолевают все границы и барьеры, отрицают индивидуальность органа и распространяются, не останавливаясь ни перед чем. Они тоже не боятся смерти. Рак демонстрирует искаженную Любовь, опуская ее на материальный уровень. Совершенство и единение может быть реализовано только в сознании, но не на уровне материи. Рак – это олицетворение неправильно понятой Любви.

Символ истинной Любви – это сердце. Сердце – единственный человеческий орган, практически недоступный раку, потому что оно олицетворяет центр Божественной любви, самый главный энергетический центр человека (анакхата-чакра). Если мы живем Любовью, то эта чакра открывается, и мы живем гармонично.

Есть научные данные, подтверждающие, что, когда человек начинает жить безусловной Любовью, все органы у него исцеляются и работают гармонично. Жадный, завистливый, эгоистичный человек запускает своими негативными эмо-

циями разрушительные биохимические процессы и тем самым разрушает свое тело.

Даже с позиции логики очевидно, что намного лучше во всех отношениях жить Любовью, жить «здесь-и-сейчас».

Конечно, эго будет этому сопротивляться – для него это смерть. Таким образом, у нас каждую секунду есть выбор между безусловной Любовью и эгоизмом, который олицетворяет дорогу «в никуда».

Рами Блект, доктор философии в области альтернативной медицины

*Статья написана на основе лекции, прочитанной в рамках семинара «10 шагов на Пути к совершенству».*

*Подробно эта тема рассматривается в книгах Рудигера Дальке и Торвальда Детлефсена «Болезнь как путь», Х.Р. Кларка «Исцеление от всех форм рака в последней стадии», Экхарт Толле «Новая земля», Рами Блекта «Три энергии. Забытые каноны здоровья и гармонии» и «10 шагов на Пути к счастью, здоровью и успеху».*

*Эгоист погибает раньше всего: он живет только в себе, и если исковверкано его «я» — то ему нечем жить.*

*Островский Н. А.*

## ТРЕНИНГИ И СЕМИНАРЫ РАМИ БЛЕКТА

В настоящее время вы можете приобрести следующие видео и аудио-диски Рами Блекта:

«Искусство быть счастливым независимо от внешних обстоятельств».

«Законы увеличения денежного потока при правильном духовном росте».

«Как сделать личную жизнь источником блаженства».

«Четыре ступени к высшей гармонии».

«Юмор как основа успешной и здоровой жизни».

«Гармония в сексуальной жизни».

«Умение расслабиться или как забыть про стрессы».

«Бесстрашие – как основа для счастливой жизни».

«Как избавиться от гнева и раздражения».

«Секреты управления своим подсознанием».

«Как сделать из любого кризиса большую победу».

«Как развить необычайно сильную интуицию».

«Как из трагедии сделать комедию».

«Как избавиться от уныния и ложного эго».

«Как из себя и своего ребенка вырастить гения».

«Как развить подлинную уверенность и избавиться от неуверенности и гордыни».

«Как развить подлинный энтузиазм».

«Как избавиться от вредных привычек».

«Как найти свое предназначение».

«Где взять энергию для великих свершений».

«Как из обычного человека превратиться в неординарную личность».

«Искусство слышать».

Аудиокниги Рами в исполнении автора.

Полный курс по астропсихологии (пять ступеней).

Полный курс по восточной психологии (пять ступеней).



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

Книги, журналы, видео-, аудиодиски вы можете приобрести в центре «Благодарение» по адресу: г. Москва, Ермолаевский пер., д. 10/7, тел.: +7(495) 695-38-64. Интернет-магазин, а также бесплатные видео- и аудиотренинги: [www.bleckt.com](http://www.bleckt.com)

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

# ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

## Скажите, пожалуйста, за какие грехи больше всего наказаний по закону причинно-следственной связи (кармы)? Альберт Рамашин

Греческое слово «грех» буквально переводится как «непопадание в цель», стало быть, «согрешить» значит промахнуться мимо высшей цели, которой является Божественная любовь. Все мудрецы и просветленные любых духовных течений говорили, что любой поступок, не приближающий нас к безусловной Любви, Любви к Богу, является греховным, даже если внешне это благое дело. Но при этом есть наиболее греховные поступки, которые приносят угра-карму (ужаснейшие последствия), и за такие поступки человек может тяжело страдать много воплощений.

Кроме того, сильно ухудшается карма у всего его рода, всей семьи. Создается прарабдха-карма – карма, которую можно только отстрадать. Её практически нельзя избежать или изменить. Избавиться от неё возможно, только пройдя через неё, заплатив свои прошлые долги.

В наше время к таким действиям относится производство и продажа алкоголя (включая пиво), наркотических веществ (в том числе сигарет), сексуальное и другое рабство, похищение людей, особенно детей, и т. д. И во все времена – это оскорбление по-настоящему духовно продвинутых личностей. Например, человек запил и стал приносить страдания своей семье, своим детям. Так вот, те, кто производит алкоголь, который он пьет, и тот, кто его продает, получают такие реакции, как будто они лично разрушили семью и сделали несчастными детей – причем количество их будущих страданий увеличивается пропорционально количеству произведенных или проданных ими бутылок.

Или другая ситуация: кто-то создает порносайты, фильмы или телепередачи порнографического и эротичного характера – это увеличивает проституцию, очередную женщину насильно привлекают к торговле телом, еще один подросток быстро деградирует – ибо ничто, кроме порнографии не может за считанные часы ангелоподобного ребенка, очень способного и любящего, превратить в ленивого и никого не уважающего потребителя – и плоды этого ужаса получают все, кто участвовал в этой цепочке.

От просмотра порнографии и чуть в меньшей степени эротики, сразу же закрываются верхние энергетические центры, отвечающие за проявление хороших качеств характера, интуицию и т. д. Если у взрослого человека с хорошей энергетикой это может случиться не сразу, то у ребенка проявляется почти мгновенно. Когда ко мне приводят очередного проблемного подростка, я уже из опыта знаю, что «проблемным» он стал в 12–14 лет, – впрочем, сейчас смотреть порнографию, эротику дети нередко начинают уже и в 9 лет.

Консультировал в Москве женщину, мать-одиночку, у которой дочка вдруг перестала учиться, погрузилась в компьютерные игры (которые очень вредны), стала агрессивной и т. д. По судьбе она очень талантливый и продвинутый ребенок, и мать подтверждает: да, раньше преподаватели ее только хвалили, с 3-х лет она сама помогала матери по дому. Я ее спрашиваю: «А она у вас в марте с эротикой не столкнулась?» Мать говорит: да, школьная подруга ей показала что-то такое на компьютере, и теперь по вечерам дочь просит мать вместе с ней смотреть эротический

канал. И ее психолог говорит: надо смотреть, чтобы не потерять контакта с дочерью.

На тонком плане у дочери закрылись уже верхние центры, внизу черное пятно – еще несколько месяцев, и у нее закроется деторождение на это воплощение, уровень потребления и эгоизма уже зашкаливает, скоро начнут проявляться болезни.

Мать подтверждает: говорит, что в последнее время девочка стала жаловаться на боли в нижней части живота. В таком случае единственное спасение – это объяснить все ребенку в максимально приемлемой форме, оградить его от негативного влияния СМИ и друзей, увлечь какой-нибудь духовной литературой, чаще бывать с ним в храме, дать возможность участвовать в богослужениях, ездить по святым местам, попросить у священника благословений, увлечь ребенка участием в благотворительных программах и т. д.

Или другой пример: консультирую мужчину, у которого в 2004 году началась полоса неудач и болезней, и его любимая жена неожиданно сбежала с лучшим другом. По судьбе ничего подобного у него не должно было случиться. Я его спрашиваю: «Что у вас изменилось осенью 2002 года?» Он отвечает: открыл магазин, в котором помимо всего прочего активно продавалось спиртное...

Случалось мне консультировать и людей, которые занимаются производством алкоголя, пива – у них, как правило, и в семье у всех закрыто будущее. Сами обратите внимание: у таких людей постоянно происходят трагические события – с ними самими или с их близкими... Сейчас не модно об этом говорить, сейчас в почете книги и учения, в которых утверждается: делай, что хочешь и не «заморачивайся», главное – чтобы не было чувства вины... Нет, мол, никакого ада... (Да какая разница, есть он или нет? Ну родитесь на Земле, и будете нищим инвалидом, или дети будут у вас на глазах умирать в тяжелых мучениях. Даже на земле, особенно в наше время, есть много наказаний, возможностей для отработки угра-кармы.) А если, мол, и есть, то можно легко «очиститься» с помощью специалистов по «чистке кармы» (которые если и очищают от чего-то – так только от денег) или с помощью жертвований на храм, покаяния.

Да, жертвования, и правда, помогают, но только если человек полностью прекратил творить новую негативную карму, и начал активно служить миру (в наше время это пропаганда трезвости, здоровой жизни, укрепления института семьи, защита женщин и детей, полное избавление от разврата) – то угра-карма уменьшается. В противном случае особого толка от жертвований не будет.

Многие продвинутые духовные школы не принимают в качестве жертвования деньги, которые были заработаны греховной деятельностью, ибо давно замечено, что они приносят горе – даже целой религиозной организации. Храм, построенный на жертвования от продажи водки,



долго не простоит и прихожане там, как правило, быстро не прогрессируют.

Просветленные мудрецы говорили, что наилучший способ очищения сейчас – распространение славы Божественного имени и Божественной любви, но даже в этом случае тот, кто в прошлых воплощениях занимался деятельностью, создающей угра-карму, все равно должен будет пройти через какие-то трудности.

Еще можно добавить, что сильно ухудшает карму разрушение храмов, все виды насилия и агрессии, мясной бизнес, торговля оружием. Тяжелые последствия у мужчины будут, если он не заботится о своих детях, даже если он давно развелся и не живет с их матерью; у женщины – если вместо того, чтобы сконцентрироваться на рождении и воспитании детей и создании домашнего очага, она уходит в работу; работа в СМИ и шоу-бизнесе, которые служат духовной и (или) физической деградации людей, любая деятельность, ухудшающая экологию, и т. п.

-----

**Здравствуйтесь, журнал «Благодарение»! Благодарю вас за добрый и светлый журнал! Просьните пожалуйста следующее. Написано, что гармоничный человек становится счастливым, успешным и здоровым. Но в статье про Джона Фэйворса мы узнаём, что он вёл праведный образ жизни, но заболел раком. Почему? Думаю, что этот вопрос сознательно или неосознанно задают себе многие люди. Как-то нелогично получается. Думаю, что многим будет интересно узнать почему праведники болеют. Ванга, Амвросий... Ещё раз спасибо за вашу работу!**

**Владимир Алфёров**

Здравствуйтесь, Владимир!

Спасибо Вам за хороший вопрос.

Взял на себя смелость ответить на Ваш вопрос, хотя не считаю себя квалифицированным, чтобы комментировать жизнь таких великих личностей. Давайте с нескольких сторон рассмотрим Ваш вопрос.

1. Джон Фэйворс мог не быть святым последние 10 жизней – иногда за наши действия в прошлом мы вынуждены отвечать сейчас. Есть прарабдха-карма – это карма, которую мы должны отстрадать, отработать, и при этом неважно, каких высот духа мы достигли в настоящее время. Просто чем на более высоком духовном уровне человек находится, тем быстрее и, как правило, в значительно более легкой форме у него происходит отработка.

На физическом уровне он не вел правильный образ жизни, особенно в первую половину жизни, и во многом это было связано с его поездками, нездоровым питанием, нехваткой физических упражнений. Насколько я заметил, ведение здорового образа жизни важно для всех.

Я видел сотни священников, раввинов, восточных гуру, которые много молились, служили, но при этом не следили за собой в физическом плане или начали это делать лишь в зрелые годы, когда уже много болели. Поэтому мы активно пропагандируем необходимость работы над собой и на физическом уровне – особенно в наш век, когда 95% пищи и напитков, которые продаются в магазинах или подаются в ресторанах, являются отравой для организма и становятся причиной тяжелых заболеваний. А экология? А множество различных излучений? А бытовая химия? Все это весьма спо-

собствует развитию рака и множества других заболеваний.

2. Когда у Учителя появляются последователи и, особенно, ученики, он (частично) берет их греховную карму на себя, а у Джона Фэйворса было более 2000 учеников и во много раз больше последователей и почитателей.

3. Если вы обратили внимание – за год до постановки диагноза он молился своему Учителю и Всевышнему: «Если это необходимо, то позволь мне страдать, чтобы очистить для других путь обратно к Богу». И за последние шесть месяцев своей жизни он повлиял на жизни людей гораздо больше, чем за тридцать лет своей просветительской деятельности. Одна из самых сильных его книг – «Умереть до прихода смерти», он написал ее в последние месяцы своего пребывания на Земле.

4. Продвинутые души очень часто выбирают родиться и прожить жизнь в трудных условиях – это нужно им для более быстрого прогресса.

5. Также я думаю, что этот случай – хороший урок для тех, кто обращается к Божественной любви только ради того, чтобы улучшилось здоровье, судьба стала более благополучной.

Любовь не может быть средством, любовь может быть только высшей целью. И человек, полный этой любви, не обязательно имеет внешне благополучную судьбу. Божественная любовь познается во внутреннем ощущении полной преданности, полной открытости, полном внутреннем смирении и всепримирении.

-----

**Я много читал, что гордость – это источник многих грехов и следовательно болезней. Все религии говорят, что это главное препятствие на духовном да и на материальном пути. А как распознать в себе гордость? Как узнать, что я гордый и насколько?**

**Сергей Петренко**

*От редакции: Спасибо Вам за хороший вопрос. Лучше, если вы услышите ответ от по-настоящему духовно продвинутой личности.*

На вопрос: «Как распознать в себе гордость?» – Иаков, архиепископ Нижегородский, пишет следующее: «Чтобы понять, ощутить ее, замечай, как ты будешь себя чувствовать, когда окружающие тебя сделают что-либо не по твоему, вопреки твоей воле. Если в тебе рождается прежде всего не мысль кротко исправить ошибку, другими допущенную, а неудовольствие и гневливость, то знай, что ты горд, и горд глубоко. Если и малейшие неурядицы в твоих делах тебя опечаливают и наводят скуку и тягость, так что и мысль о Промысле Божиим, участвующем в делах наших, тебя не веселит, то знай, что ты горд, и горд глубоко. Если ты горяч к собственным нуждам и холоден к нуждам других, то знай, что ты горд, и горд глубоко. Если при виде неблагополучия других, хотя бы то врагов твоих, тебе весело, а при виде неожиданного счастья ближних



Джон Фэйворс

твоих – грустно, то знай, что ты горд, и горд глубоко. Если для тебя оскорбительны и скромные замечания о твоих недостатках, а похвалы о небывалых в тебе достоинствах для тебя приятны, восхитительны, то знай, что ты горд, и горд глубоко».

Что еще можно добавить к этим признакам для распознавания в себе гордости? Разве только то, что если на человека нападает страх, то это тоже признак гордости. Святой Иоанн Лествичник пишет об этом так: «Гордая душа есть раба страха; уповая на себя, она боится слабого звука тарел и самих теней. Страшливые часто лишаются ума, и по справедливости. Ибо праведно Господь оставляет гордых, чтобы и прочих научить не возноситься».

И еще он же пишет: «Образ крайней гордости состоит в том, что человек ради славы лицемерно показывает те добродетели, которых в нем нет».

-----

**Прочитав ваш журнал, я задумалась, а что такое благо? Не могли бы вы сказать, что такое для вас благо, которым вы делитесь? Спасибо за ваш журнал и книги, благодаря им моя жизнь сильно изменилась на всех 4-х уровнях.**

**Настя Костенко**

*От редакции: Буквально за несколько дней до получения Вашего вопроса я прочитал у Сергея Николаевича Лазарева ответ на похожий вопрос (полный ответ Вы можете найти в его новой книге «Диагностика кармы. Опыт выживания»):*

«Главная информация из будущего сначала обрабатывается в кишечнике, затем – печенью, потом – головным мозгом. Сейчас учёные уже пришли к выводу, что около 80% иммунной защиты организма обеспечивается кишечником.

Агрессивные чувства разрушают душу и снижают иммунитет, так что все болезни – это, на самом деле, помощь свыше. Унижение тела, духа и души, их частичное разрушение заставляют нас цепляться за то, что вечно, и постепенно в подсознании любовь выходит на первое место. Поэтому, если человек, получив болезнь, становится мягче и добрее, старается отбросить все проблемы, внутренне пытается отрешиться от всего, что мешает любви, тогда энергетика восстанавливается. Если человек молится, устремляясь к Богу, чувствуя, что единение с Творцом – это высшее наслаждение, тогда и осуществляется то, для чего нужна была болезнь.

Божественная энергия любви начинает поступать в нашу душу, а потом переходит в души наших детей и будущих потомков, оживляя и спасая их. Болезнь в таком случае становится уже не нужна, и может произойти то, что врачи называют чудесным и необъяснимым выздоровлением. Так что любое заболевание намекает нам на то, что пора позаботиться о душе и вспомнить, что главное счастье – это любовь, обеспечивающая единство с Творцом. Всё – от Бога, всё – для нашего блага. Нужно только разобраться, что такое «благо».

1. Те, для кого благом является здоровое тело, становятся рабами желудка и похотливости. Божественную логику им никогда не понять. Такие люди просто физиологически не в состоянии быть единобожниками.
2. Те, для кого благо – это благополучие, власть, способности, любую неприятность, унижение и утрату воспринимают как несчастье и ненавидят окружающих, обвиняя их в своих бедах. Этим людям Божественная логика также не-

доступна. Для них мир разделён на две части – чёрную и белую, они также не могут быть единобожниками. Эти люди считают что есть добрый бог, который заботится о них, даёт благоденствие, исполняет их желания, а есть злой – тот, который отнимает у них, вредит им, приносит несчастья. Они любят доброго бога и ненавидят злого. Но постепенно замечают, что доброго почему-то любят всё меньше, а злого – всё больше, а потом начинают потихонечку поклоняться злему.



*С.Н. Лазарев*

3. Есть люди, которые высшим благом считают красивые чувства. Эти люди очень страдают, когда их предадут, когда кто-то безнравственно и непорядочно себя ведёт. Таких они презирают и обижаются на Бога за то, что Он допускает существование безнравственных и непорядочных. Люди, поклоняющиеся красивым чувствам, потихонечку начинают ненавидеть Бога, который разрушает самое святое и прекрасное в их душе.

Первые (те, кто поклоняется телу) презирают других и возвышаются над ними, если чувствуют себя физически сильнее или имеют больше денег. Вторые презирают людей и возвышаются над ними, когда чувствуют себя сильнее духом. У них больше способностей, у них выше интуиция, они лучше управляют ситуацией, они могут добиться благополучия для себя и своих родных. Третьи с презрением смотрят на тех, у кого ущербная душа, и чувство нравственного превосходства делает их по-настоящему счастливыми. И первые, и вторые, и третьи втайне ненавидят Бога, когда Он отбирает у них то, что они считают главным благом, – счастье для тела, духа или души.

4. А на самом деле, главное благо – это любовь. Это то, что разрушить невозможно. Это то, ради чего существует вселенная. Это то, ради чего разрушаются наше тело, – все временное, брэнное.

Что Бог ни делает – всё к лучшему. Эта известная всем поговорка появилась давным-давно. Но что подразумевается под словом «лучшее»? Если это любовь, то наша жизнь становится для нас непостижимой. И тогда, отстаивая своё поверхностное благо, мы всё больше отрекаемся от любви, разрушая свои души и утрачивая своё будущее, – до тех пор, пока несчастья и болезни не спасут нас от медленного и незаметного вымирания.

Тот, кто, получая проблемы и неприятности, ищет виноватых измениться не сможет. А действительно, зачем мне меняться, если я прав? А прав я тогда, когда кто-то виноват. Поэтому тенденция к осуждению, обвинению других людей, привычка воспитывать другого претензиями – это прямой путь к болезням и неприятностям. А для женщин это путь к бесплодию.

Правильное питание, физическая активность могут заменить 95% всех лекарств, но тогда армия медиков станет никому не нужна. Для борьбы с последствиями нужен врач, а для здорового и нравственного образа жизни нужна лишь личная воля, собственное желание человека».

Рубрику ведёт Рами Блект

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

То, насколько мы счастливы, здоровы и успешны, очень зависит от того, что мы читаем, как и сколько. К сожалению, современные люди, особенно подростки, читают все меньше, а если и читают, то в большинстве своем это книги, которые не служат возвышению сознания. Основное время забирают телевизор и компьютер. Но важно помнить, что в этом мире те, кто читает книги, управляет теми, кто смотрит телевизор и играет в компьютерные игры.

Около 80% людей подсознательно копируют те модели поведения, которые они видят по телевизору. А у детей и подростков этот процент еще больше. Современное ТВ, особенно российское, переполнено насилием, развратом и программированием на жизнь, полную ошибок и страданий. Для того чтобы общаться с Мастером, не всегда нужна личная встреча, можно просто включить его лекцию или открыть и начать читать его книгу. Нет времени? Тогда Вселенная пошлет вам много времени на выражение своих жалоб и недовольств жизнью.

**«Мы сейчас есть те, с кем мы общались в прошлом, и в будущем мы будем такими, с кем мы общаемся сейчас».**

*Бхактивенода Тхакур, индийский святой*

### Тора, Библия, Коран, Бхагавад-Гита, Дхармапада, Шримад Бхагаватам, Упанишад...

То, что вам ближе по духу, национальному и культурному воспитанию и больше вдохновляет на бескорыстное служение и дает вам заряд Божественной любви. Мы считаем, что в каждой из этих Великих Книг вы можете получить этот заряд.

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

1. Книги Шивананды Свами.
2. Кацудзо Ниши «Золотые правила здоровья».
3. Рабби Шалом Аруш «Сад веры. Практическое руководство к жизни».
4. «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу», неизвестного автора. Эта книга будет полезна и поучительна всем, но те, кто считают себя православными, должны прочитать ее обязательно, на наш взгляд.
5. Книги Робина Шарма, особенно «Монах, который продал свой Феррари».
6. С. Лазарев «Диагностика кармы» (1-12).
7. Роберт Свобода «Жизнь, здоровье, долголетие».
8. Книги доктора медицины Дэвида Фроули, такие как «Аюрведа и ум» и «Аюрведическая терапия».
9. Дж. Мерфи «Сила Вашего подсознания».

10. Книги Геннадия Малахова.
11. Книги Поля Брэгга.
12. Рамамурти Мишра «Психология йоги».
13. Майкл Талбот «Голографическая вселенная».
14. Байрон Кейти «Любить то, что есть».
15. «Отец Арсений». Под редакцией протоиерея Владимира Воробьева.
16. Майкл Мамот «Адвайта-веданта для двадцать первого века» и «Ведические учителя».
17. Шалва Амонашвили «Амон Ра. Легенда о камне». Замечательная книга как для подростков, так и для взрослых, а также мы рекомендуем другие книги этого замечательного педагога.
18. Брэндон Бэйс «Путешествие. Необычайное руководство к исцелению и обретению свободы».

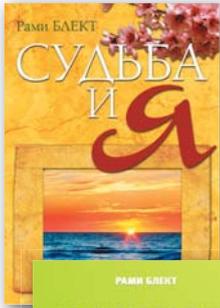
Особо рекомендуем новые серии книг С. Н. Лазарева «Воспитание родителей» и «Диагностика кармы. Опыт выживания», книгу Экхарта Толле «Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели», а также другую книгу этого автора – «Сила настоящего».

И, конечно, **новую книгу Радханатха Свами «Путешествие домой»**, которую всемирно известный учитель йоги Б. К. С. Айенгар назвал *ошеломляющей и вызывающей благоговейный трепет*.

### МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ВЕДИЧЕСКОЙ АСТРОЛОГИИ РАМИ БЛЕКТА

Регулярно проводится набор слушателей на I и II ступени обучающего семинара по ведической астрологии в Москве и Киеве. Обучение очно-заочное. Длительность – 2 года, 5 ступеней, после завершения курса и сдачи экзаменов, студенты получают сертификат.

Обучение проводит Светлана Будина – ведический астролог, преподаватель астрологии, ученица Рами Блекта. Она проводит как семинары, так и частные консультации.



## «СУДЬБА И Я»

На протяжении многих лет консультирования Рами Блект смог изменить судьбы многих людей к лучшему во всех отношениях. Его слова, наполненные мудростью, вдохновением и огромной любовью, сотворили много чудес.

*«Судьба и Я» - учебник жизни, основа для начала изменений. «...Это волшебная книга, откройте ее на любом месте - и Вы получите ответ на вопрос, подсказку, что делать и как решить любую ситуацию...», «...Если Вы хотите понять и изменить свою судьбу, почитайте эту книгу и она Вам обязательно поможет...».*



## «10 ШАГОВ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ, ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ»

В любом книжном магазине Вы найдете множество книг, посвященных тому, как преуспеть в жизни и стать счастливым. Большинство этих книг дают много разных советов. Но по статистике, число счастливых и здоровых людей уменьшается. На взгляд Рами, главная причина этого в том, что нет понимания источника проблем и болезней, а также не происходит глубинных изменений личности.

*«...Я прочитала десятки книг о самосовершенствовании, но именно эта книга помогла мне действительно понять мое предназначение и наполнить жизнь гармонией, любовью и истинным счастьем. Спасибо Рами...».*



## «ТРИ ЭНЕРГИИ. ЗАБЫТЫЕ КАНОНЫ ЗДОРОВЬЯ И ГАРМОНИИ»

В этой книге в доступной, интересной форме объясняются законы природы, не зная которых, невозможно быть счастливым, здоровым и успешным. Цель книги - донести эти знания до всех людей, вне зависимости от их нации, религии, возраста. Ведь в природе устроено так, что каждый может быть здоровым и счастливым. Раньше эти знания передавались только в закрытых медицинских, психологических и духовных школах.

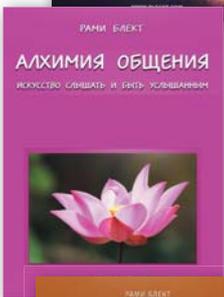
*«...Я давно уже вместо подарков дарю друзьям книги Рами. Они всегда тепло благодарят меня, делятся своими радостными переживаниями, счастьем и вдохновением...»*



## «КАК ДОГОВОРИТЬСЯ СО ВСЕЛЕННОЙ ИЛИ О ВЛИЯНИИ ПЛАНЕТ НА СУДЬБУ И ЗДОРОВЬЕ»

В познании мира древние высокоразвитые цивилизации опирались на знания, данные свыше, и жили в гармонии с природой. Если мы будем жить в соответствии с этими знаниями, то Вселенная станет нашим лучшим другом. Цель книги - дать человеку практические знания, необходимые для успешной, здоровой и счастливой жизни в гармонии с окружающим миром.

*«...Благодарю Рами за эту замечательную книгу! Она из той категории книг, к которым хочется вновь и вновь обращаться, перечитывать, черпать вдохновение и наполняться легкостью и радостью...»*



## «АЛХИМИЯ ОБЩЕНИЯ»

Современные американские психологи задали пятнадцати миллионерам вопрос: «Благодаря чему вы достигли успеха?» - и все отвечавшие поставили на первое место именно умение слушать.

*«...Удивительно, с каким изяществом, так легко, Рами пишет о таких непростых вещах, как умение слушать. Каждый раз, когда я перечитываю «Алхимию общения», во мне открывается что-то новое, то, что помогает лучше понимать не только себя, но и других...»*



## «КАК СТАТЬ ПРОВИДЦЕМ ИЛИ САМОУЧИТЕЛЬ НАСТОЯЩЕЙ АСТРОЛОГИИ»

*«...Рами Блект в этой книге дает современному человеку возможность ознакомиться с ведической астрологией, представляя ее в наиболее полной, ясной и доступной форме.*

*Автор выбирает способ изложения, позволяющий легко усвоить этот сложный и глубокий предмет и применить его в своей повседневной практике. Этот труд представляет собой весомый вклад в ознакомление западного мира с Ведической астрологией, а для русскоязычного читателя, возможно, и самый весомый...»*

Дэвид Фроули, профессор,  
автор многочисленных книг по альтернативной медицине, ставших бестселлерами по всему миру.

Книги, диски и журналы можно заказать по телефону в России: +7 (967) 138-57-81, а также приобрести по адресу: Большой Гнездиновский переулок, дом 10 или в книжных магазинах издательства "АСТ".  
Интернет-магазин работает на сайте [www.bleckt.com](http://www.bleckt.com)

Оптовая продажа книг производится в офисе «Благодарение» по адресу: 1-й Кожевнический пер., д. 6, стр. 1, 1 этаж, офис 2.; тел.: +7 (965) 194-74-68