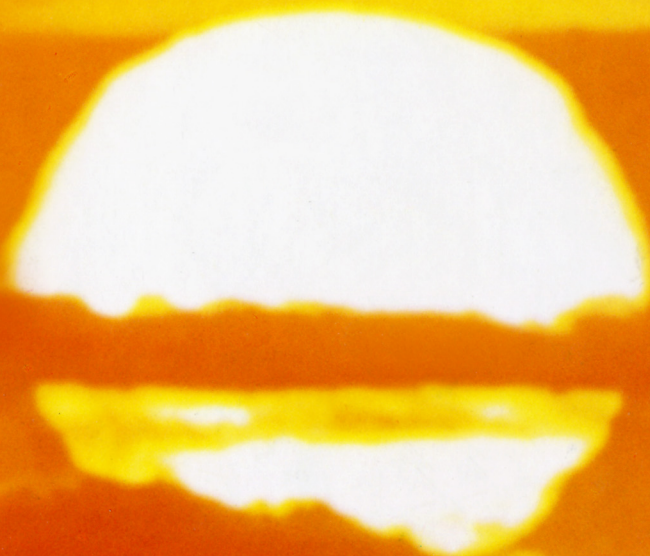


**ЭТО ТОТ ПУТЬ, ЧТОБЫ
СТАТЬ МУДРЫМ ЧЕЛОВЕКОМ
С КРАСИВОЙ ДУШОЙ**



Это тот Путь, чтобы
стать мудрым человеком
с красивой душой.

ПРОХЛАДНЫЙ УРОК ГИМАЛАЕВ

Эти вечные вибрации,
эта прохлада призваны очистить,
смыть ошибки и заблуждения,
делая нас зеркальным
отображением Неба - чистого,
сияющего, бездонного, мягкого,
принимающего каждого
в свои объятия.

Игорь и Ева Шиманские

ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ9

Опыт человека 10

ДАВАЙТЕ БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ ДРУГ К ДРУГУ12

Генные программы человека 12

Знание и интуиция 13

Знание и практика 14

Почему нужно бережно относиться друг к другу? 15

С чего же начинается бережное отношение? 16

Простейшая «азбука» 17

Знание и результат 19

Узри истину в точке 21

I'm happy 22

Еще раз о фундаменте 25

ВЗГЛЯД СВЕРХУ28

Стереотипы человеческого сознания 28

Техника «взгляда сверху» 30

Эмоциональный фон 31

Порядок силы бережет 32

Сила в ответственности 34

Уровни «взгляда сверху» 35

Совершенство во имя человечества 36

Судьба с высоты Небес 37

Практическое применение техники «Взгляда сверху» 39

Быстрый старт 43

ВРЕМЯ ЛЕТИТ44

Каждая минута – нить в ткани жизни 45

Как противостоять времени 46

Свобода выбора 47

Механизм бумеранга.....	49
Не откладывая на завтра то, что можно сделать сейчас.....	51
Драгоценная экономия	53
Память времени.....	54
Обнаружить – воспринять – отождествиться	55
Мысль и слово – главные способности человека	56

ДАННОЕ И СОЗДАННОЕ.....60

«Цветочный путь».....	60
Человеческие отношения в «цветочном» свете.....	61
Данное и созданное	62
Программирование будущего	62
Что создали – то пожнем	64
«Настройка» данности	65
«Опорное» чувство	67
Руководство к действию	68
Главное условие	71

ЖЕЛАНИЕ ОБЛАДАТЬ ОТСУТСТВУЕТ.....72

В чем опасность ощущения обладания?	73
Если человек - это проводник для преобразования прекрасного, почему же он иногда чувствует себя бессильным перед обстоятельствами?	74
Что опаснее – нужда или пресыщение?	75
Врата.....	76
Но разве не желания, стремления к чему-то двигают нас вперед?.....	77
Но ведь бывают в жизни минуты, когда человек теряет над собой контроль, начинает раздражаться, злиться. Как быть?.....	78

КРАСКИ ДНЯ80

Краски искусственные и естественные	80
Взгляд в весну	81
Краски сознания и внутренняя работа	82
Упражнения как источник красок дня	83

Утро красочного дня	84
Клеточная память в «красочном» свете.....	86
«Учитесь управлять собой...».....	87
Ты – часть воды, ты – часть огня, как неба-небушка	88
Вода	88
Огонь	91

ЛЮБОПЫТСТВО И РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ95

Любознательность – высшая форма любопытства.....	96
Источники энергии.....	97
Генная программа поведения человека	97
Возможности системы <i>иг-ши</i>	99
Чудесный час – рассветный час	100
Воля есть разум сердца	102
Глубина понимания скрыта в твёрдой поверхности	103
Ваша светлость, госпожа Кровь	105
Энергии любопытства и радости движения.....	105

НЕ БЫВАЕТ РЕАЛИЗАЦИИ БЕЗ «ПРАВИЛ ДОЖДА»...108

«Коллективно помутненная действительность».....	109
Лже-учителя и обманутые ученики	113
Образование нервных связей.....	114

РАСТОЧИТЕЛЬНОСТЬ ГОРАЗДО МЕНЕЕ ПОСЛЕДСТВЕННА, ЧЕМ ЖАДНОСТЬ.....117

Можно ли назвать жадность чертой характера?.....	117
Отражается ли это качество на здоровье человека?	118
Что значит – не быть жадным?.....	119
Отражается ли жадность на судьбе человека?.....	120
А где находится грань между экономностью и жадностью? Как ее не переступить?	121
Что опаснее – жадность или расточительность?	124
Как понять, насколько ты жаден?	125
Влияет ли жадность одного человека на судьбу его поколений?	127

А если человек, начав борьбу с жадностью, принуждает себя быть щедрым, делится своим через силу? Можно ли считать собственное принуждение эффективной работой с жадностью?	129
--	-----

САМО СОЗНАНИЕ ФОРМИРУЕТ РИСУНОК ТЕЛА.

САМО ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, ГОЛОСА, МЫСЛИ

СОЗДАЕТ РИСУНОК СОЗНАНИЯ.132

Стереотипы восприятия.....	133
Восхищение	134
Эластичность – свойство универсальное.....	135
Сила упражнений.....	136
Кто рано встаёт, тому Бог даёт	137
Эмоции – краски сознания	138
Сила и груз ответственности.....	140
Не позволяй себе лениться	141
Искусство образования нервных связей	142
Прекрасное объединяет	144

НЕ ЗАСОРИЯЙТЕ ПРОСТРАНСТВО.....145

Особенность системы <i>иг-ии</i>	146
Механизм отсчёта прекрасного	147
Обновление как результат соединения с прекрасным	148
Вегетарианство в противовес «трупоедству».....	150
Забота о тех, кого с нами нет	152

ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ

Быть собой всегда – это быть зеркальным повторением Небес. Чистым, прекрасным отражением.

Авт.

Наш организм – это отдельный мир, отдельное государство, федерация, состоящая из отдельных автономных регионов (глаз, ушей, носа, горла, желудка и пр.). Но все они подчинены единому «главе государства» - головному мозгу. Все они докладывают о готовности к выполнению каких-то функций, передают получаемую информацию об окружающей среде, поступивших продуктах, сообщают о состоянии органов на данный момент, сигнализируют о проблемах. Для того, чтобы обмен информацией между головным мозгом и органами происходил своевременно, важно поддерживать внутреннюю гармонию. А то часто бывает, что человек ни с того, ни с сего вдруг вскрикнет: «О, вспомнил!» Это объясняется тем, что сигнал в мозг поступает быстро, а ответ задерживается из-за неготовности организма, неблагоприятной обстановки, несогласованности внутри него. Что обеспечивает благоприятную обстановку? *Способность человека напоминать гладкую поверхность*. В это понятие входит *порядочность* (отсутствие опозданий, умение сдерживать обещание, каким бы невыгодным оно ни представлялось), *чистота* (тела, одежды, жилища) и *мягкость* (отражается в речи, действиях, выборе способов разрешения ситуации).

Тело человека совершенно в своём устройстве. Спинной мозг расположен вдоль позвоночного столба и является проводником сигналов к головному мозгу. Его анатомическое строение обеспечивает быстроту и своевременность попадания этих сигналов «наверх». Но иногда этого мало. Ум готов дать ответ, но человек не может его воспринять, потому что ничего не сделал для общей схемы гладкой поверхности. Мы должны стать зеркальной поверхностью чистого неба, постоянно совершенство-

ваться, автоматически отражая в окружающий мир чистоту, покой, сострадание, искренность.

Как эти знания применить в отношении здоровья? Вся среда, в которой мы живём, наполнена вирусами, бактериями, патологическими микроорганизмами. Каждую секунду они атакуют человека. Но организм обладает механизмом, способным эти нападения отразить. Эта внутренняя сила называется иммунитет. Если он ослаблен, вирусы способны вызвать искажение нашей гладкой поверхности. Следствием этого будет искажённое восприятие мира, быстрое опустошение и угасание человека.

Каждый из нас действует в своём собственном диапазоне, имеет определённые возможности, но и скован какими-то ограничениями. Но при определённых условиях человек способен выйти за пределы этих возможностей, за пределы своего сознания. Эта способность тоже является свойством зеркальной поверхности.

Опыт человека

Если суть человека является его опытом,
то чистая душа в устах ваших.

Авт.

Опыт человека – это тоже гладкое зеркало пережитого им, его падений и достижений. Если в человеке присутствует опыт преодоления какой-то ситуации, головной и спинной мозг мгновенно обмениваются сигналами, и сложная ситуация быстро находит разрешение. Поэтому важно, чтобы в жизни был человек, который давал бы полезные для вас задания (учитель-проводник) или который моделировал бы, создавал ситуации, способные чему-то научить, вывести на новый уровень. Этот человек выполняет очень важную и ответственную функцию – обеспечивает вам зеркальную поверхность. Высший доступ к этому – само Небо. Но чтобы приблизиться к нему хотя бы чуть-чуть, нужно получить большой положительный опыт.

Если мы совершаем какие-то неправильные поступки, мы начинаем искажать получаемое отражение. То, что в форме отражения входит в нашу жизнь, может внести определённую дисгармонию, нарушить баланс. На самом деле все неприятности, которые с нами происходят, - это отражение в Небе нас самих. Если мы не генерируем чистоту, порядочность, искренность, мягкость, как мы можем получить их в нашу жизнь? Зеркальная поверхность неба отражает лишь то, что смотрит в неё. Если человек изнутри напоминает «чёрную тучу», наполненную завистью, гордынею, жадностью, жестокосердием, раздражением, злопамятством, то вся зеркальная поверхность тоже покрывается тучами. В это время всё происходит иначе, мы сами, ещё не получив ключи от судьбы, ухудшаем её.

«Странно! Человек возмущается злом, исходящим извне, от других, - тем, чего устранить не может, а не борется со своим собственным злом, хотя это в его власти» (М. Аврелий).

Поэтому первое, что нужно сделать, - очистить поверхность. А для этого следует вспомнить, что стать чистой зеркальной поверхностью мы можем, если обладаем: 1) *порядочностью* (приходим вовремя, держим данное кому-то слово); 2) *чистотой* (в том числе и чистоплотностью); 3) *мягкостью*. Хорошо, если рядом есть преподаватель, способный вывести почти за руку из темноты, подсказать, направить. Но его задача – научить человека самому идти по пути совершенствования, эволюции, духовного роста. Это необходимо для того, чтобы улучшить не только судьбу конкретного человека, но и судьбу его потомства, всего человечества в целом. Предназначение человека – созидать и отдавать, не присваивая себе результат своей работы.

«Пока в сердце твоём коренится зло, напрасно будешь ты соблюдать все обряды веры; пока руки твои не очищены от кривды, напрасны все твои молитвы и посты» (с арабского).

ДАВАЙТЕ БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ ДРУГ К ДРУГУ

Сила нашего желания бережного отношения друг к другу должна быть равной силе стремления к долгожданному родному берегу, к которому мы так долго плыли, и уже увидели его очертания на горизонте.

А. Швыдкий

Генные программы человека

Ничто невозможно изменить, укрывшись ленью вместо ореола. Лишь только судьбы урок ухудшить, усложнить возможно.

Авт.

Каждый человек рождается с заложенными в нем предыдущими поколениями положительными и отрицательными генными программами. Отрицательные программы «включаются» в случаях, когда человек впадает в уныние, апатию, если он часто злится, раздражается, наносит обиды другим людям, проявляет равнодушие, скупость, и при этом не стремится что-то изменить. Значит, чтобы не запустить эти разрушительные программы, нельзя унывать, надо работать над улучшением себя (своих мыслей и действий) и стремиться поменять знак генной программы с «-» на «+». Даже если вы «споткнулись» (разозлились, обидели кого-то), но стараетесь сразу выровнять ситуацию, не причитая о сделанном («что же я наделал!»), а помогая, радуя этого человека и других людей, знакомых и незнакомых, то отрицательная программа не «запустится». Поэтому нужно с радостью и благодарностью «отрабатывать» преподносимые жизнью уроки, улучшать себя, чтобы не передавать отрицательную программу следующим поколениям. А для этого нужно убрать источник отравления, подпитывающий отрицате-

льные программы, - уныние, зависть, гордыню, жадность, гнев – и наполнять себя *знанием*. Истинное знание одно, информационных могут быть тысячи. Знание всегда направлено на поиск Прекрасного, Равновесия, Совершенства. Знание – это отсутствие зависти и корысти. Оно дисциплинирует человека, повышает его ответственность, даёт хорошую практику, открывает совсем другой мир – радужный, чистый, доброжелательный, совершенный

Знание и интуиция

Тысячи путей ведут к заблуждению, к истине – только один.

Ж.-Ж. Руссо

Отличить истинное знание от ложного часто помогает *интуиция*. Она образуется из генофонда и количества хороших поступков. Поэтому, если хотите развить в себе интуицию, набирайте мощь добрых дел. Именно они никогда не позволят вам ошибиться в качестве выбранных знаний. Интуиция никогда не бывает отрицательной, важно только уметь к ней прислушиваться. В ней и решение вопрос, и помощь следующему шагу, мысли, новому движению. Если интуиция коснулась поля нашего сознания, то мы видим взаимодействие всех положительных явлений, в которые входят и интуиция, и образование, и совершенствование самого себя. Ведь по сути человек пришел на Землю для того, чтобы стать лучше, чтобы усовершенствовать то, что было до него, и послано ему предыдущими поколениями, и передать эту преобразованную генную программу следующим поколениям. Человек может улучшить отрицательную карму и передать своим детям более чистую программу, избавив их от «отработки».

Знание и практика

Содержание, которое вы можете практиковать, - это и есть знание.

Авт.

«Перестать наматывать клубок кармы» – вот другими словами цель человеческой жизни. Потому что, если не «отработаете» вы, то переложите эту ношу на плечи своих детей, близких. Но если вы – нормальный человек, уважающий законы природы, вы будете против того, чтобы кому-то было плохо. Вот суть бережного отношения к другим – сделать все, чтобы облегчить жизнь другого человека.

«Отработать» карму – значит терпеливо и безропотно принимать все, что преподносит жизнь, преодолеть сложные обстоятельства, победить в себе злобу, жадность, зависть, лживость и пр. (свою отрицательную программу) через доброту, сострадание, сердечность, искренность. Старайтесь найти практическое применение этим качествам в первую очередь в отношении себя, тогда есть шанс увидеть их и в других людях. *Угол падения равен углу отражения.* Освобождайте свои помыслы и поступки от грязи и засевайте их цветами – радостью, пониманием, чистотой.

«Кто хочет сдвинуть мир, пусть сдвинет себя!» (Сократ).

Если вы не работаете над собой, а накапливаете поток информации (пусть даже самой правильной), но сами не становитесь лучше, как вы реализуете эти знания, как возлюбите Небо, ближнего, дальнего? Вы должны отразить их в своей практике. Если знание – это поток частиц света, станьте отражением этого света и всего самого хорошего на Земле.

Помните: все люди ответственны друг за друга, особенно за своих близких, друзей. Эта ответственность должна выражаться в их соответствии определённым правилам «дорожного движения» по жизненному пути, правилам «открывания двери». «Не убий, не укради, не прелюбодействуй, не пожелай...» - это из этих правил. «Будь доброжелательным, щедрым, сострадатель-

ным в действии» - это тоже «правила движения». *Обязанность каждого человека – помогать всем и учить, если тебя слышат.* Вы будете наполнять окружающее внутренним светом, преобразая и совершенствуя его. Излучение положительных качеств – это прикосновение Неба к нам или нас к Небу.

Почему нужно бережно относиться друг к другу?

Всеобщая радость раскрывается через бережное отношение друг к другу.

Авт.

Потому что Небо бережно относится к нам, и мы должны стать зеркальным отражением этого отношения. Небо бережёт нас, нейтрализуя весь негатив, посылаемый нами в адрес друг друга. Если бы всё, что мы думали по отношению к другим людям в порыве гнева, раздражения, реализовывалось, если бы не останавливалось какой-то неведомой силой, всё превратилось бы в руины. У вегетарианцев, придерживающихся правильной системы питания, не смешивающих продукты и выдерживающих интервал между приемами пищи, тоже есть золотая возможность (даже скорее обязанность, данная им Небом) растворять вибрации гнева, злобы, зависти, негативной мысли, посланных кем-то в пространство. Внутри каждого человека заложен свет, наш организм устроен так, чтобы рождать свет из многого, преобразать и нейтрализовывать негатив.

Но для этого нужно пройти определенные уровни, первой ступенью которых является практическое применение полученных знаний изо дня в день.

Есть люди, которым Небо назначило быть воинами света, являться щитом, принимающим все удары на себя. Таких людей, как правило, окружают не слишком «веселые» соседи, сотрудники. Им нужно быть очень сильными и ответственными, отвечать за каждую мысль, каждый шаг. Поэтому они либо принимают все удары на себя, либо готовят окружающих к возмож-

ным «цунами» судьбы, повышая их сознание, обучая их уважению, доброжелательности, бережному отношению друг к другу. Это не значит, что нужно штурмом брать неприступную стену непонимания, следует просто искать мягкие формы взаимодействия с ними. Даже если вам не хочется меняться самому и менять окружающих, начинать все равно нужно, потому что это одно из предназначений, одна из обязанностей человека, невыполнение которой может больно «ударить» по самому человеку, его детям, близким.

С чего же начинается бережное отношение?

Улыбка чистая, в утре предрассветного
часа отождествлённая, может считаться
началом продолжения.

Авт.

С чего начинается театр? С вешалки. А квартира? С тапочек. Так же и бережное отношение к другим начинается с бережного и ответственного отношения к своему белью, одежде, обуви. Пусть даже они не будут новыми, но они должны быть всегда чисты. Следующий этап – это бережное отношение к предметам, находящимся в комнате, в ванной, в туалете – везде. Сохраняйте их в порядке, освобождайте от пыли и загрязнений (не доходя, естественно, до фанатизма) – и вы сможете перенести это в отношения. Так же, как вы следите за чистотой ваших вещей, старайтесь освобождать от «грязи» (злости, зависти, скупости) и негатива ваши мысли и поступки, в особенности совершаемые в отношении других людей. Проявляйте уважение, доброжелательность к любому человеку просто для выполнения своей обязанности в отношении него вне зависимости от его реакции (даже если это будет недоумение или игнорирование). Если все же человек сможет осознать, преодолеть свое невежество, он будет очищен и пойдет дальше.

По сути дела, когда мы бережно относимся друг к другу, мы выполняем работу Неба, становимся энергией помощи, то есть энергией Неба. Если вы забываете об этом, знайте: вы пилите сук, на котором сидите даже не вы, а ваше будущее и будущее ваших детей. Все мы связаны с Небом невидимыми нитями, являемся его частицей. Нужно лишь расширять эту связь, воплощать его энергию. Это так почетно и ответственно – оказывать помощь, проявлять бережное отношение друг к другу, пропуская через себя небесную энергию!

Простейшая «азбука»

Стараясь о счастье других, мы находим
свое собственное.

Платон

Самые первые и самые простые правила - это «азбука» бережного отношения. К примеру, буква «А» означает доброжелательность, «Б» - благодарность и т.д. Даже если вы узнали только начало этого «алфавита», начинайте его применять, не превращайте знание в обычную информацию. Когда мы пробуемся, мы должны излучать доброжелательность и в то же время быть благодарны, что мы можем это делать. Не получается начать утро с доброжелательности, попробуйте с благодарности Небу за то, что мы проснулись, за новый день, за то, что мы есть. Вы сами заметите, как разгладятся суровые морщины, взгляд станет мягче, на лице появится тонкая улыбка, вы словно засветитесь изнутри – это ли не доброжелательность, которую вы излучаете в мир? Всё просто, не правда ли?

Если вы изучите, пропустите через себя эту «азбуку» отношения к окружающему миру, то сможете обучать и других своим личным примером. Слова о радости и доброжелательности, произнесённые с кислым лицом, вряд ли возымеют должное действие. Будьте ответственны. Кому многое будет открыто, с того много и спросится. С той же секунды, когда вам было открыто знание, вы несёте ответственность перед Небом за его практическое воплощение. Если вы овладели знанием, но не

начали практически применять его, превратили в «недвижимость», с вас и спрос, вам и наказание. Вы будете наделяться лишним «грузом», жизненные обстоятельства будут постоянно возвращать вас на отрезок пути, который вам не удалось достойно преодолеть, воплотить открывшееся знание. Если и такой уровень объяснения не будет понят, то вам придется столкнуться с более жёстким «обучением» для того, чтобы вы «сдали экзамен» Небу на «отлично». Схема «обучения» человека проста: если он не понимает «разговора» один на один, неприятности коснутся его дома, его близких, а следующим этапом – его соседей. Казалось бы, что ему до них? Но наши соседи – это в некоторой степени наше отражение. Человек волей-неволей начинает осознавать, что люди страдают по его вине, он сам попадает в их отрицательное поле, и это поле, в свою очередь, будет распространяться и на их близких, детей. Волна расширяется, многие люди оказываются втянутыми в негативный «вдоворот». А где же сочувствие, сострадание, бережное отношение друг к другу? Поэтому будьте ответственны за каждый свой шаг, за каждое сказанное слово.

Вы же, в свою очередь, будучи требовательны к себе, можете быть требовательны и к другим. Предоставьте человеку право выбора.

«Если вы можете научить человека добру и не делаете этого, вы теряете брата. Если человек не расположен принять ваши поучения, а вы все-таки передаете их ему, вы теряете слова. Мудрый, просвещённый человек не теряет ни братьев, ни свои слова» (Китайское изречение).

Если человек совершил свой выбор в пользу знаний, вы имеете право предъявлять ему требования по их практическому применению. Учитесь, тренируйтесь вместе. Чтобы превратить жизнь в песню, нужно уметь правильно составлять слова. Слова, в свою очередь, состоят из букв. Не изучив «азбуку», красивую «песню» не сложишь.

Все помнят известную пословицу: «Ученье – свет, а неученье – тьма». Она как нельзя лучше иллюстрирует ваше предназначение. Если вы овладели знанием, ваша задача – постоянно вести к свету, вдохновлять, радовать. Объясняйте людям твердые

правила (даже если кому-то они кажутся слишком жесткими): не поглощать трупы живых существ, утром как можно дольше воздерживаться от еды, не смешивать продукты – это залог телесного здоровья. Здоровье души обеспечивается мощью хороших поступков, основанных на любви, сострадании, доброжелательности, умиротворенности, благодарности. Конечно, это требует воли и ответственности. Но взбираться вверх всегда труднее, чем катиться вниз. Зато там, наверху, – солнечность, простота и Знание. Вперед!

Знание и результат

Требовать благодарности за каждое из своих благодеяний значит только торговать ими.

П. Декурсель

Проявлять заботу о другом человеке, бережно к нему относиться – это обязанность любого человека. Вы не должны рассуждать, будет ли это мероприятие иметь должный успех, ответят ли вам тем же, исправите ли вы этим другого человека или все ваши действие сравнимы с наполнением бездонной бочки – сколько не лей в неё воду, вряд ли заполнишь даже наполовину. Просто есть некий диапазон действий по отношению к другому человеку, которого мы должны придерживаться не для того, чтобы увидеть результат, а потому, что эти действия – *наша обязанность*. Вы должны быть зеркальным отображением прекрасного и вечного. Это и есть предназначение человека. Но у вас есть выбор – украшать свою жизнь и жизни других людей цветами, наполнять их красками или раскинуть серый шатер уныния и равнодушия, под которым и дышать-то тяжело.

Разберем конкретный пример. У каждого человека есть близкие – родители, дети, сестры, братья и прочие родственники. Бывает так, что они сами, их отношение к жизни, понимание далеко не так прекрасно, как нам бы того хотелось. Но нам и к ним нужно найти подход, постараться им помочь. Главным нашим инструментом должна стать *любовь*. Её нужно достать из

глубины нашего сердца, потому что любовь в нас есть всегда. *Это голос Создателя, Неба, который нас пробуждает и убаюкивает, ведет по жизни и наставляет на добро.* Он всегда сопровождает нас. Умеем ли мы его слышать, внимлем ли ему – это уже другой вопрос. Здесь многое зависит от первых учителей только что появившегося на свет человечка – его родителей. Вложат ли они в протянутую ручонку яблоко, Священное Писание, основы морали, в дальнейшем определит, куда склонится чаша весов в его жизни. Будет ли он освещен изнутри светом, дополняемым движением тела, поступками, то есть практическим применением, или сгорит в огне собственного эгоизма, во многом зависит от этих первых уроков.

Взрослому человеку нужно начинать с мягкого внедрения положительных вибраций в свою жизнь и в жизнь других людей. Любовь без исключений, всеобъемлющая и неосуждающая, должна стать компасом, указывающим правильность направления. Начните с малого: поправьте упавшую игрушку, поднимите брошенный шарф, вымойте забытую в раковине чашку. Даже минимальное действие на благо чистоты и красоты автоматически запустит механизм равновесия, активизирующий всё хорошее, что может с нами произойти, пробуждающий любовь и сострадание, заложенные в сердце каждого человека, преображающий данность. Если мы засветимся изнутри, этот свет непременно прольется на окружающих, будет их вдохновлять.

Не только действия, но и природные явления могут «запустить» механизм равновесия. Посмотрите на цветок, небо, колышущиеся ветви дерева – и вы сами начнете становиться этим явлением и его проявлением, внося в жизнь его красоту, чистоту и покой.

Если вы бережно относитесь к другим людям, то можете научить их этому личным примером. Смоделируем ситуацию. Ваша соседка – дама весьма резкая и скандальная. Она выходит из квартиры и видит вас, моющим лестничную площадку. Первая её мысль: «Ну, совсем уже!» Вы ушли, чистота осталась. Кому она может не понравиться? В следующий раз соседка уже посмотрит на ситуацию другими глазами. А через какое-то вре-

мя заявит, что вы вообще замечательнейший человек и лучший в мире сосед. Её мнение изменится, она сможет увидеть что-то шире осуждения и дразг. Если вам удалось подвинуть человека к светлым, радужным мыслям, если вам удалось изменить его восприятие окружающего, можно считать, что вы достигли цели. *Важно всегда находиться в равновесии и нести его в жизнь.*

Узри истину в точке

Истина не всегда должна иметь определённую форму; достаточно, если она витает над нами в виде неосязаемого духа и производит гармонию, если в воздухе она звучит торжественно и мягко, как колокол.

В. Гёте

«Доброе утро!», «Доброго здоровьица!» и т.п. – это тоже маленькие капельки бережного отношения друг к другу. Ваши добрые пожелания, наполненные положительными вибрациями, будут создавать «плюсовое» поле, благоприятно воздействующее на всех, кто в него попадает. Даже крупика, маленькая капелька знания, воплощённая в практическом применении, будет влиять не только на отношение окружающих к вам, но и на отношении Неба к вам. *«Узри истину в точке»*. Точка – это знание, а его расширение – практика – это круги, выстраиваемые вами вокруг этой точки. Вы можете получить знание за несколько секунд, применять же его нужно гораздо дольше. Если вы начнете делать это, новый поток знаний не заставит себя ждать. Их тоже нужно будет делать ежедневной практикой, но пусть это вас не пугает. Вспомните известное утверждение: человек использует только 4% возможностей своего головного мозга из заложенных 100%. На самом деле даже не 4, а 0,02%. Наши возможности в движении к свету неограниченны. Даже если вы начнете применять каплю знаний, но искренне и регулярно, вы

узнаете, на что вы способны. Талант, гениальность в постоянстве искренности, добра и света.

Тысячи действий, которые вы совершаете в течение дня (умыться, одеться, пойти на работу, зайти в магазин, пообедать) могут быть наполнены доброжелательностью, чистотой и бережным отношением. Находитесь дома – включайте режим чистоты, начинающийся с чистоты тела и жилища, а уже через них наполняйтесь внутренней чистотой. Идёте по улице – запускайте режим бережного отношения: смотрите на людей с любовью, доброжелательностью, искренне желая добра каждому из них. Здесь можно подключить и чувство «не хочу ничем обладать», а просто являться отражением неба, словно становясь зеркальной поверхностью. Таким образом, в одном взгляде вы научитесь воплощать не один, а несколько «уроков дождя», причем это будет происходить одновременно и не вызовет больших усилий. Небо даёт нам возможность делать 100 мыслительных движений в единицу времени, и они должны быть направлены на улучшение, совершенствование всего, с чем мы соприкасаемся, и себя самих. Потому что единица времени левитационная не равна единице времени обычной. Левитация происходит везде, хотя мы и не задумываемся об этом. Прекрасное всегда внутри нас, душа всегда чиста. Мы просто напоминаем себе, открываем себя, являемся, отождествляемся и становимся.

I'm happy

Мы должны стать фонтаном, водопадом радости, приносящим свет и красоту.

Авт.

Следующий режим, который следует «включать» в любой ситуации, что бы ни происходило, означает *I'm happy*. Для этого нужно закрыть глаз и улыбнуться. Если вы начинаете нервничать, включайте *I'm happy*. Если кто-то раздражается, суетится, ваш ответ ситуации: «*I'm happy*». *Этот режим позволяет сохранять спокойствие при любых обстоятельствах, прини-*

мая их как данность. Вы словно говорите себе: «Если это случилось, если так происходит, значит, я должен и могу это пережить, пройти через это. Так и должно быть. Это и есть мой урок, который я должен «отработать», чтобы освободиться». Всё начнет потихоньку налаживаться само собой.

Этот секретный режим давался человеку – воину света – в боевых искусствах, когда это было нужно. Быть воином света означало проявлять свет, зная силу борьбы с тьмой. То есть человек направляется к вам с явно воинствующими намерениями, вы, совершая неожиданное движение, направленное на прекрасное, переключаете его в совсем другое состояние. Вы не вступаете в борьбу, противостояние, а просто одним движением ликвидируете негативный посыл. Тем самым вы включаете вашему оппоненту режим I'm happy. Таким образом, мы поможем сохраниться себе, и другой человек не упадет слишком низко. Ситуация сгладится, разрядится (если это нормальный человек и у него добрый пожелания), а разве не этого мы добивались – чтобы на Земле зажглась еще одна улыбка? Некоторое время человек сможет удерживать этот режим внутри себя и, возможно, посмотрит на мир другими глазами. «I'm happy!» - восторженно воскликнет его мозг. «I'm happy!» - обрадуются железы и выбросят в кровь нужные гормоны. Таким образом, вы поможете человеку сформировать определённые нервные связи, к восстановлению которых организм будет рефлекторно стремиться. Если же этот режим не сработает (что тоже возможно в случае яркого негатива), то нужно покинуть место конфликта, и как можно быстрее. Но сделать это нужно мягко. Есть и другие выходы, поэтому каждая ситуация должна разбираться индивидуально.

К сожалению, не всех людей удаётся наделить этим «счастливым» режимом. Зачастую это происходит оттого, что они находятся в лёгком опьянении. Для того, чтобы получить это состояние, совсем не обязательно употреблять алкоголь в чистом виде. Достаточно просто неправильно смешивать продукты. Булка, хлеб, пара коржиков, сладкий чай, сверху яблочко – и брага в желудке готова. Естественно, при попытке переварива-

ния спирт начинает всасываться в кровь, отзываясь головными болями, повышением давления, выделением слизи, унынием, апатией и прочими неприятностями. Где уж тут помнить о бережном отношении друг к другу, выполнении обязанностей, вселенской любви и радости? Если вы не можете сразу полностью перестроиться в правильный режим питания, то хотя бы начните осознавать свои ошибки и стремитесь хотя бы поэтапно устранять нарушения. Выберите день и время для «алкоголизма», скажем, раз в неделю. В этот день скажите себе: «Сегодня я не принимаю никаких решений. На все звонки отвечаю I'm happy. Или вообще ограничиваю общение с внешним миром и не беру трубку». Постепенно стремитесь отказываться и от таких дней. Начните с маленького шага в сторону счастливой и здоровой жизни. Действуйте.

Постепенно повышайте уровень правил, которым вам необходимо следовать, повышайте требовательность к себе, переходите «в следующий класс». Вы просто станете чище, так как чистота одного органа влечёт за собой чистоту остальных: желудок – кровь (сосуды) – мозг. Только чистая кровь может насытить мозг нужными питательными веществами, а, соответственно, настроить человека на чистые помыслы, правильные запросы, бережное отношение к другим людям.

Целая группа людей-биохимиков работает над тем, как раздражать вкусовые рецепторы человека: запах привлекает, внешнее оформление прельщает, реклама внушает. Противостоять такой «атаке» нелегко. Но если человек наделён чистотой, у него нет проблем с едой, он не является жертвой пищевой зависимости. Будьте искренны, чисты, ответственны – и вы не будете являться продуктом чужих желаний.

Всё, что было сказано о питании, само собой подразумевает, что человек отказался от поедания чужой смерти. *Вегетарианство – первый и самый главный закон этой системы.* Второе требование: человек должен понимать, что всё совершаемое им должно быть направлено на добро и справедливость. Подобное понимание может прийти только с чистой кровью.

Еще раз о фундаменте

Когда вы поднесете кусок чьей-то плоти к своим устам, подумайте о том, что не вы дали этому существу жизнь. Какое же вы имеете право отнимать эту жизнь у него?

Авт.

Раз уж мы затронули вопрос о питании, которое является залогом соблюдения внутренней чистоты, а значит, здоровья, доброго расположения духа, чистых, направленных на добро мыслей, то давайте вспомним основные правила питания (подробнее о них читайте в книгах автора «Приговор отменяется» и «Практическое применение системы оздоровления Игоря Шиманского»):

1. Вегетарианство (исключить рыбу, плоть животных, яйца).
2. Никогда не есть до 11.00, в особенности сваренную пищу. Лучше вообще как можно позже начать употреблять варенные продукты, ведь человек по своей природе сыроед. В противном случае вы будете сломлены силой невежества, даже будучи, как вам кажется, очень-очень чисты. Но это не значит, что вы держались, сколько хватало сил, не ели как можно дольше, а потом как «понеслись»...! И только ночью остановились. Помните о правиле №3.
3. Старайтесь, чтобы ваш последний приём пищи был не позже 19.00-19.30. даже еда в 20.00-21.00 – это уже нарушение слаженной работы всех систем организма.
4. Не ешьте ночью, потому что это время суток не предназначено для принятия пищи. Организм не вырабатывает необходимые ферменты, и вся пища камнем ложится в желудок, начинает там бродить и отравлять кровь. Ночных «едоков» подкарауливает невежество, оно автоматически отодвигает их от контроля.
5. Никогда не заедайте сваренную пищу сладким. Если вы все же решаетесь загрязнить кровь сладостями, выберите

для этого день и время (это не должно быть утро), а на следующий день старайтесь как можно дольше ничего не есть.

6. Если накануне вы съели сладкое, никогда не начинайте следующий день с фруктов. Это разрушает сосуды, вносит в организм кислоту, которая отражается на вашем восприятии действительности. Такой человек становится подозрительным, его гложет необъяснимое сомнение, он «цепляется» к окружающим по малейшему поводу.

Но самое основное – *сделать утро каждого дня соответствующим правилам*. Это значит, вечером в состояние сна вы должны войти в покое, утро должно начаться с благодарности и правильного времени и очередности в принятии пищи.

Когда вы добились внутренне физической чистоты (крови, сосудов), можно перейти на следующий этап – работать над ответственностью, порядочностью, чистотой мыслей и пожеланий. *Ответственность начинается с искоренения опозданий*. Не позволяйте себе опаздывать больше одного раза в жизни. Если все же задерживаетесь, старайтесь обязательно предупредить об этом, как бы дорого это ни было для вас. Представьте, что думает о вас человек, к которому вы опаздываете: «Так, где этот гад? Ну и гад! Ведь договорились же, а этот гад...» и т.д. Что происходит? Вы оба помещаетесь в облако невежества, которое занесёт вас далеко-о-о от правильного выбора, исказит восприятие. Какое же бережное отношение может быть между людьми, заблудившимися в тумане невежества?

Следующий этап – работа над порядочностью и чистотой. *Порядочность* вырастает из ответственности. Она подразумевает соблюдение определенных правил, обеспечивающих чистоту взаимоотношений и чистоту окружающей обстановки. Это включает содержание в порядке всего, к чему мы прикасаемся и уважение труда других, направленного на равновесие и красоту. *Чистота* достигается работой в двух направлениях: над чистотой телесной, предметной (чистота тела, белья, одежды, жилища) и над чистотой мыслей, пожеланий, поступков.

Бережно относиться друг к другу – значит задействовать любовь, находящуюся в нашем сердце. Начать можно даже просто с *уважения*. Умение слушать – это уважение. Умение слышать – это уважение и послушание. Проявлять терпение в любой ситуации – это тоже проявление уважения к другим людям, к Небу. Общаясь с другими людьми, очень важно быть терпимым. Однако это не значит, что вам нужно выслушивать откровенно ошибочные суждения или ненужные сплетни. Следует остановить человека и сказать: «Позволь я изложу другую точку зрения» или (если понимания не возникло): «Извини, сейчас мне нужно идти. Давай поговорим потом». Тем самым вы даете человеку паузу, возможность переосмыслить ситуацию, совладать с эмоциями. Это тоже в своем роде проявление бережного отношения к нему.

Уважение начинается с вечера, когда мы отправляемся в ночное путешествие – в сон. Уважение к Небу и благодарность за прожитый день, его уроки должны стать тем парусником, на котором вы отправитесь в путешествие по волнам сна. Когда утро нежно коснется вашей щеки, ещё даже не открыв глаза, улыбнитесь, поблагодарите Небо за то, что вы вновь пришли в чистое утро и сможете что-то сделать для бережного отношения к прекрасному в Небе, в природе, в людях.

Начинайте мягко, но незамедлительно применять полученные знания в практической жизни. Давайте будем бережно относиться друг к другу. Нужно беречь друг друга, кто как может. Просто улыбка. Просто хорошая мысль. Ласковый день. Преподнесите человеку ласковый день в его полную забот жизнь. Для этого сами станьте цветущим, ласковым, доброжелательным, милосердным. Но делайте не для кого-то, не ради конкретной цели, направленной на результат. А делайте просто потому, что так делать нужно, это ваша обязанность и ваше предназначение. *Делайте это для цветения, для общего цветения.*

ВЗГЛЯД СВЕРХУ

Быть хорошим человеком легко и просто.
Тяжело и сложно, когда не становишься
им.

Авт.

Стереотипы человеческого сознания

У каждого человека, который пришёл на Землю, независимо от его прошлого и настоящего, есть место, где его всегда ждут, где он всегда будет укутан небесным покровом, где уютно и спокойно, где всегда есть «спелое» решение. Это место сверху Земли, за пределами человеческого сознания. Как туда добраться? И что для этого надо делать?

Во-первых, нужно понять, что если это место существует, то что-то нам мешает его увидеть, почувствовать, быть в нём. Значит, существуют некоторые формы ограничения доступа к этому небесному сознанию, к этому чистому помыслу, к этой помощи.

Во-вторых, нужно разобраться, откуда эти ограничения, не являются ли они нашими «нерукотворными» творениями. Не мы ли шли по жизни с лозунгами «Хочу обладать всем!», «Не хочу никого слушать!», «Всё знаю!», «Хочу спать до обеда!», «Про недостатки свои и слышать не хочу, потому что их нет!», «Хочу всё и сейчас!»

Если вы обнаружили, что один из этих лозунгов ваш, - лети-те, бегите, ползите от этого прочь как можно быстрее. Попробуйте снять «свинцовые ботинки», которые вы привыкли обувать каждый день и практически срослись с ними. Что это значит? Нужно попробовать выйти за пределы стереотипного мышления, шаблонного понимания. «Свинцовые ботинки» - это то, что мы сами придумали о себе и других людях, это выдуманные нами «правила игры», которых мы придерживаемся в

жизни. Как же отличить придуманное от данного? Если вы можете встать и уйти, бросив всё, но не уходите, останавливаемые какой-то внутренней силой, - это придумали не вы. Если человек спасает людей, вытаскивает их из пропасти, а потом они сами в эту пропасть снова прыгают, что испытывает спасатель? Разочарование, желание всё бросить и уйти. Но если он может уйти, но остаётся, останавливаемый внутренним голосом, подталкивающим его: «Ещё рано... Посмотри... Кто же, если не ты... Здесь и сейчас», значит, это его предназначение, назначенное ему кем-то свыше. Но и если человек может уйти и уходит, несмотря на обязанности, - ситуация тоже придумана не им. Небо никогда не оставит человека без еды и воды, но при одном условии: если он старается наполнить этот мир светом. Оставьте себе право на одну ошибку (ну, на полторы), а остальные уберите, – и вы никогда не останетесь без поддержки Неба. Но знайте, если вы ушли, не «отработав» урок, жизнь все равно будет возвращать вас к этому «материалу», пока вы не найдете правильного выхода из ситуации. Поэтому важно иметь человека, который владеет взглядом сверху и может сказать, правильно ли вы поступаете. Этот человек – учитель – помогает вам стать самостоятельными. Вы должны сами научиться спрашивать у Неба истину. Хотя если у человека грязная кровь, засоренная беспорядочным питанием, зашкаливает эгоизм, отсутствует бережное отношение к другим, зато довлеет желание обладать, очень легко ошибиться в истинности получаемых знаний. *Важно стремиться к свету, не просто подпитываясь от источников вдохновения, а, пропуская этот свет через себя, разжигать его и наделять им всё, к чему прикасаешься, не присваивая ничего себе.* Когда вы ничего себе не присваиваете, на самом деле всё это принадлежит вам.

Техника «взгляда сверху»

Каждый твой миг и каждый лик глаз твоих одинаково ответственен, в том числе и прекрасность выбора.

Авт.

На любую, даже самую сложную и конфликтную ситуацию, важно посмотреть сверху. Воспримите её как нечто временное, которому все равно придёт конец – через минуту, через час, год, 60 лет. Ведь ситуация все равно завершится, не сегодня, так завтра, а спазм сосудов наступает прямо сейчас. Наверное, Небо оставило нераскрытыми 99,98% возможностей нашего мозга для того, чтобы, когда парализовывались используемые нами 0,02%, открывались остальные как спасение. Системы оздоровления, если они направлены на поиск прекрасного, призваны «запускать в работу» эти 99% сотую за сотой изо дня в день, из года в год.

Итак, взгляните на ситуацию сверху. Это не просто рекомендация, а *ваша обязанность*. Вы словно располагаете себя горизонтально над ситуацией и чуть-чуть взлетаете над ней. Если ничего не происходит и ситуация продолжает вас «кусать», поднимайтесь выше. Обязательно существует точка (то самое уютное место), в которой вы ощутите покой и равновесие.

Другой вариант – посмотреть на Землю сверху. Она покажется вам маленькой точкой, парящей в бездонном пространстве. Как же мала должна быть ситуация, которая так взволновала вас, если она – одна из миллиона, происходящих сейчас на планете. Поднимаясь над ней, вы снимите давление, напряжение и растворите суету за счет той энергии, которую получите, будучи там, наверху. Вернувшись, условно говоря, вниз, вы будете подпитываться, вдохновляться, охраняться той энергией света, которая станет новым содержимым вашей жизни. Содержимым, которое не нужно «отрабатывать», но можно поделиться им с другими.

Эмоциональный фон

Кому знать, что же красивей и как быть,
если яблоко твоё не делится даже на одну
треть.

Авт.

«Но посмотреть сверху не всегда получается, - возразят некоторые из вас. – Часто эмоции захлёстывают». Отвечу так: умение владеть своими эмоциями – это результат воспитания и самовоспитания. *Воспитание* есть то, что Небо вложило в наших родителей, чтобы наши родители продолжили это в нас, а мы – в наших детях и т.д. на многие поколения вперёд. *Самовоспитание* – это то, что вы сами обязаны сеять, удобрять, поливать, возвращать ежедневным трудом над самим собой. Главное в этой работе – *регулярность и постоянство*, энергия которых находится в самом небе. Небо гораздо шире нашей жизни, наполненной эмоциями и страстями, поэтому нужно уметь подниматься к небу и впускать его в себя, наполняясь его прекрасной регулярностью, светлым постоянством и чистой преданностью.

Если взаимопонимания с эмоциями можно добиться воспитанием и самовоспитанием, значит, мы можем увеличивать или уменьшать их мощность. Увеличивая, мы становимся более эмоциональными, раздражительными, разгневанными, необузданными. Какой уж там взгляд сверху? Какая струящаяся радость? Там даже взгляда снизу нет. Ни снизу, ни сверху, ни сбоку – только тьма и взгляд через неё. Такими же будут и последствия.

Но если мы будем влиять на мощность эмоций с помощью регулярной самодисциплины, самовоспитания, мы сможем развить такой вид самоконтроля, энергия которого будет всё время сливаться с прекрасными, светлыми вибрациями, источником которых являются небеса. При одном только упоминании о препятствии, одном грозном предзнаменовании мы словно «катапультируемся» в мир постоянства и единства. Одно только

выражение «вид сверху, взгляд сверху» будет означать «набрать высоту, стать высотой».

«А как насчет характера, врожденного темперамента?» - задумается кто-то. Не нужно «ломать» характер. Можно изменить угол наклона дерева, не спиливая его. Камень точится водой и ветром. Что такое характер? Это программа, которая включается при определённом режиме. В соответствии с этой программой у каждого человека своя «высота», на которую он может подняться, свой «этаж» небес, на котором живет струящаяся радость. Тренируйте себя, работайте над собой. Эта работа начинается с чистого помысла ДО любого действия + дыхание + питание + упражнения + чистый помысел, рождённый от предыдущих правильных шагов (питание, дыхание, упражнения). Идите к небу своей поступью, своими шагами, своими чистыми помыслами, рожденными до и после действия. Ищите такие поступки, которые рождают чистые мысли, и объединяйтесь с такими людьми, которые уже наделены чистотой, имеют практический опыт и готовы с вами поделиться, когда вы будете готовы к регулярной работе по «осветлению» своего пути. В данный момент она заключается в приобретении умения смотреть сверху, с высоты на события, выходящие за границы прекрасного, нарушающие равновесие.

Порядок силы бережет

В улыбающемся сне слышно далекое начало. В улыбающемся утре, дне и дальше находится путь начала.

Авт.

Взгляд сверху начинается с *порядка*. Если вы не можете навести порядок в своем доме, на своем рабочем месте, как вы можете навести порядок внутри себя, взять под контроль эмоции, выйти за пределы ситуации? Вот простой пример. Сегодня вы не донесли до шкафа майку («Завтра всё равно одевать!»), завтра брюки, послезавтра между отсеками батареи засунули носки («Пусть подсохнут»), потом забыли убрать свитер, джин-

сы (которые вы надели вместо ненайденных на месте брюк) и т.д. Горы вещей постепенно растут, отнюдь не внося гармонии, радости ни в ваш быт, ни в ваше сознание. В очередное утро, уже опаздывая на работу, вы пускаетесь в поиски нужной вещи, на ходу чистя зубы и натягивая купленные вчера носки (потому что найти прежние уже не представляется возможным). Вы торопитесь, раздражаетесь и в этом возбужденном состоянии выскакиваете в коридор, ударяя при этом дверью не вовремя выходявшего соседа. В лучшем случае бросаете сквозь зубы: «Винюват», в худшем же сразу начинаете атаковать: «Разве не видишь, что выхожу я, твой сосед, царь, побеливший подъезд на свои деньги, ввинтивший лампочку на этаже, а тут ходят всякие...» Вы поспешно вырываетесь на улицу и вливаетесь в поток таких же «наэлектризованных» собратьев, все крепче и крепче приковывая себя цепями невежества к суете, черствости, желанию обладать. Вся энергия растрачивается на удовлетворение этих привычек и ложных запросов. А «невежество – ночь ума, безлунная и беззвездная» (Цицерон). Где же взять силы, чтобы подняться вверх и взглянуть оттуда другими глазами на происходящее? Теперь понятно, что порядок дает больше возможностей для освобождения, для такого желаемого «вида сверху».

Итак, с чего начинается техника исполнения «взгляда сверху»? С самовоспитания и порядка. А посмотреть на ситуацию с высоты можно, применив один из способов:

1. Расположить себя горизонтально над ситуацией и подниматься все выше и выше до точки, в которой эта ситуация покажется вам ничтожно малой и незначительной. В этой точке и содержится правильное решение.
2. Поднять себя сразу над Землёй, посмотреть на неё сверху. Если Земля покажется вам точкой в бесконечности, какой же песчинкой должно быть то, что вас так взволновало. Разве оно стоит того, чтобы лишить себя света и струящейся радости?

Сила в ответственности

Словно весна, тёплый ветерок пришли к нам домой в твоей ежедневной, сияющей юностью улыбке.

Авт.

Способность взглянуть сверху – это такая же наша почётная обязанность, как и способность наделять мир светом. Это позволяет нам быть выше препятствий, растворить их. Но в то же время эта способность подразумевает рост нашей *ответственности и понимания*. Любой раздражающий фактор мы начинаем воспринимать как проявление некой нечистоты и дисгармонии внутри нас. Есть глубокие слова Шри Ауробинды: *«Наши внешние обстоятельства – лишь развертывание того, что мы представляем собой изнутри»*. Чтобы обрести чистоту, баланс, регулирующий нас духовно и физически, мы должны подняться выше суеты и заботы о самом себе. Только имея внутреннюю гармонию, мы можем преображать действительность. Если мы не реализуем данную нам способность взгляда сверху, мы будем загрязнять пространство отрицательной информацией, негативными эмоциями, оседающими на окружающих предметах и людях. При «взгляде сверху» препятствия становятся менее «колючими», напряжение растворяется, становится более доступной информация «как найти выход». Потому что этот режим открывает возможности свободного тока энергии, обмена информацией с общим космическим сознанием. В этом и заключается сила взгляда сверху.

Взгляд с высоты Небес на ситуацию – это и выход, и предложение, и взаимодействие. Это есть следствие того, что, смотря на ситуацию с высоты Неба, мы уже будем находиться в его объятиях, его энергии, сольёмся с бесконечным простором и станем как будто частью времени. Любая ситуация уже не будет иметь такого значения, как до этого. Потому что любые препятствия появляются там, где мы теряем единство (спускаемся с высоты). Но вы уже будете знать, куда вам идти в случае необходимости.

Уровни «взгляда сверху»

Само пробуждение и осмысление за час
до света есть приобретение золотого
ключика радостной жизни.

Авт.

В режиме «взгляд сверху» можно выделить три уровня. *Первый из них* мы разобрали – *подняться над ситуацией* до той точки, в которой её раздражающее действие превратится в незначительное «щекотание» или растворится вообще.

Следующий уровень «взгляда сверху» - с улыбкой смотреть не столько на нескладную ситуацию, сколько на мир в целом, в котором соринкой будет казаться то, что еще недавно было помехой. Нужно улыбаться, глядя сверху, миру, неприятностям, понимая, что всё проходит... и это пройдет. Но какая-то часть энергии пойдет дальше, станет подобна светящемуся небу, свету, сквозь который мы сможем посмотреть на сложившиеся вокруг обстоятельства. Наша задача – смотреть на всё со стороны объема, безмолвия, общего русла, куда вливаются и теряются все неприятности и проблемы. Тогда и высота, и ширина станут нами, а мы станем ими.

Следующий, *третий уровень* – это *уровень радости*, на который нас выносит улыбка. Светящаяся, струящаяся радость заполнит вас, когда вы растворитесь во времени, отождествитесь с ним. Она включается одновременно и наверху, и сразу в теле. Если вы нащупали эту радость, вы будете испытывать её оттого, что в данный момент являетесь её проводником, укрывающим ею землю, словно мягким одеялом из весенних цветов.

Нужно понять, что часто проблемы, препятствия даются нам для того, чтобы мы приобрели опыт, научились чему-то и начали практиковать в повседневной жизни. Есть такой закон: всё приходит с неба буквально водопадом, потоком информации, движущимся в виде частиц света, мягко и плавно, но в то же время очень быстро. В сущности, не так важно, они ли движутся к нам или мы спешим к ним, потому что это две половинки

одного явления. Когда мы смотрим на небо, оно смотрит на нас. Мы рождены для того, чтобы стать частью этого света, раствориться в бескрайнем объеме. Вместе с этим пониманием придёт ответственность за каждое движение, каждое слово, которое вне зависимости от нас становится частью нашего «общего дома», общего света и бесконечного простора. Ответственность будет повышаться, но не будет давить, потому что у неё есть главный помощник – понимание.

Совершенство во имя человечества

В этой жизни дорог много, ещё больше тропинок, а мыслей и не сосчитать. И это всё в одном человеке. Притом, что Небушко одно. Как быть? Где сладкий запах Единства во всём?

Авт.

Физические упражнения системы *иг-ши*, их специально подобранная последовательность призваны «прокачать» каждую клеточку нашего организма, наделить её положительными вибрациями, призвать свет и раствориться в объеме. Приобретаемая эластичность сосудов будет замедлять течение возрастных разрушений, а радость в небе будет отражаться всё больше и больше. Чем больше мы будем жить радуясь, тем больше мы наделим радостью этот мир. А он, в свою очередь, будет пронизывать радостью вибрации, находящиеся над ним. Мы не будем являться отягощением, обузой. Нам всегда будет известно, что делать, куда идти.

Когда мы трудимся над своим совершенствованием, совершенствованием своих вибраций, мы трудимся над улучшением общих вибраций, общим развитием планеты Земля и всех живущих на ней. Этот труд, приобретаемый опыт отразится и на следующих поколениях и, возможно, на последующих цивилизациях. Вибрация, в которой существует наш мир, - «наделять всё светом». В любых проявлениях, но под углом равновесия. Это происходит, когда мы поднимаемся на высоту «взгляда

сверху», превращаем эту высоту в улыбку, а потом – в светящуюся, струящуюся радость. Мы ощутим, что являемся частью большого сознания, и это сознание в сжатой форме находится в нас. Но эта форма разворачивается, соединяется и отождествляется с большой формой. Единственное условие – взгляд с высоты, который открывает главное преимущество предлагаемой вам системы – *дорога не тела, а совершенствование внутреннего мира, находясь в теле.*

Судьба с высоты Небес

До начала рассвета всё готово, тихое эхо,
Энергия, Свет, но Занавес Небес откроет-
ся только с рассветом. Можно ли увидеть
судьбу света?

Авт.

Поднявшись на нужную высоту, на которой давление события перестало действовать, мы можем увидеть *энергию своей судьбы*, её эхо. Мы можем взглянуть на нашу дорогу жизни, куда она ведёт, какие решения мы принимаем или собираемся принять, на наши планы, проверяя их необходимость и осуществимость в нашей жизни. Мы сможем упорядочить, разглядеть, организовать наперёд, объединить какие-то решения и увидеть, какие они вызовут последствия – патологические или положительные. Мы сможем избежать ненужных ошибок, столкновений, нарушающих всеобщую гармонию, загрязняющих эфир. Там, над облаками, целая страна, целый мир без суеты, сияющая бездна и бесконечный простор. Мы поймём, что, с одной стороны, мы одни, но в то же время мы дома, укутаны бесконечным покоем, ограждены от препятствий и паутины. «Приземляясь», мы ещё какое-то время сможем вносить это состояние в нашу повседневную жизнь, приводя в порядок окружающие предметы, вкушая пищу, и лишь потом – в разговоры, советы, рассуждения.

И самое главное: с помощью взгляда с высоты вы сможете «разблокировать» себя, отделить себя от ежедневно повторяю-

щейся программы (работа – дом, дом – работа), разрушить шаблоны, добавить творчество и фантазию в свою жизнь, найти выход из любой ситуации, разрешить любую задачу, стандартную и нестандартную. Регулярно практикуя «взгляд сверху», вы сможете смотреть на жизнь в целом, воспринимая её в объеме, с разных сторон – снизу, сбоку, под углом, под давлением и без него, в красках, в жару и стужу. Жизнь таинственна, но доступна, потому что *ключ к тайнам – практические знания и их применение с высокой результативностью.*

Даже если вам кажется, что выхода нет, осталось время только для последнего глотка воздуха, силы для вертикального взлёта *всегда внутри нас!* Вы получите оптимальное, усиленное, верное решение, как только выйдете за пределы влияния ситуации, наберёте высоту, которая наполнит вас истинным вдохновением, которое ни с чем не спутать.

Взгляд сверху – не грубый, не жёсткий, а мягкий и «шелковистый». Если мы правильно поступаем в жизни, стараемся быть лучше, заботимся о других, то, если на нашем пути встречаются препятствия, стоит нам подняться вверх, в состояние «взгляда сверху», сразу откроется правильное решение. Если же вы не выполняете физические упражнения, смешиваете несочетаемые продукты, заедаете сладким, едите сутра вареную пищу, не заполняете день радостью, – будьте уверены: проблемы сами вас найдут, напевая песенку: «Встречай меня, встречай, встречай, как этот свет...» И, возможно, придёт время, когда вы будете готовы выполнять все предписания, но будет уже поздно. «Большинство людей тратит большую половину своей жизни на то, чтобы другую половину сделать несчастной» (Ж. Лабрюйер). Но сейчас вам дается один из чудеснейших методов выхода за пределы воздействия возможного негатива – взгляд сверху. После его применения у вас останется радостное напоминание, что где-то там есть место, где нас всегда ждут, где уютно и спокойно, где всегда чувствуется забота небесного покровителя. То, чем мы наполняем внутреннее, проявится и снаружи. Наполните себя чистыми помыслами, искренностью, приближаясь к Небу через взгляд сверху. Жизнь только для себя быстротечна,

уязвима, наполнена разочарованиями, предательствами, физическими и психическими нарушениями. Разве интересен такой мир?

«Мы не получаем жизнь короткой, а делаем её таковой» (Сенека).

Практическое применение техники «Взгляда сверху»

Шаг за шагом, мысль за мыслью мы обретаем своё будущее, которое сопоставимо должно быть с красотой синего Неба. Коли что не так, ищи выход в данной свежести предрасвета.

Авт.

Вот практический совет, как справиться с ситуацией, выводящей вас из равновесия. Займите любой положение (скрестив ноги, «листик», сидя на пятках, если есть возможность, пусть большая часть вашего тела прикасается к земле – лежа на спине, на животе). Можно из одного положения переходить в другое, но в каждом из них помещаться или:

1. горизонтально, лицом вниз, мысленно поднимаясь вверх на 2, 4, 8 метров;
2. лежа на спине – смотрите, как на небо, но понимайте, что вы находитесь сверху ситуации. Даже смотря на потолок, объем потолка будет шире, чем эмоциональный взрыв, который поглотил ситуацию или вас;
3. если ситуация застала вас, сидя за компьютером, стоя в троллейбусе, дома, лежа на твердой поверхности, - в любом месте мысленно создайте себе безопорное положение (если сидели – уберите стул, если лежали или стояли – убирайте поверхность). Вы окажитесь в воздухе, а это уже начало форм левитации, это уже призыв форм расширения сознания. В безопорном положении мозг начинает работать совсем по-другому, включает режим объема, призыва

частиц света, вибраций безмолвия. Когда это получится у вас хотя бы чуть-чуть, вы будете знать, что это начало безмолвия, начало Неба, а также начало чистой энергии, вибраций, которые находятся за пределами человеческого сознания. Вы почувствуете лёгкость, прохладу, потому что одновременно снимаются физические и психические зажимы, вы уже будете выше и шире той ситуации, которая пытается вас «разорвать». Вы сведете её действие к лёгкому «щекотанию».

4. мысленно поднять себя горизонтально, находясь в положении, которое вызывает легкое и среднее напряжение (шпагаты, «горки», «полквadrата», натяжения, удержания, наклоны, «треугольники»). Удерживайте это положение 1, 2, 4 мин. (индивидуально) и практически без отдыха переходите из одного положения в другое. Можно повторять упражнения по 2 раза: «горка» - «горка», шпагат – шпагат, «бутончик» - «бутончик». Сделав одно в начале, можно повторить его в конце.

Эти упражнения помогают нам организовать нашу жизнь, уменьшить её хаотичность за счет улучшения кровообращения, свободного выброса гормонов в кровь (что автоматически влияет на заложенные регуляторные функции), улучшения эластичности сосудов, которые обеспечивают хорошую проводимость в организме. Напоминаем, что нужно вызвать лёгкие и средние напряжения при выполнении физических упражнений. При помощи напряжений уходят, «сгорают» физические дисфункции.

Другая сторона этих упражнений – внутренняя работа. Где-то подмышечно, подсосудисто, подсознательно на фоне физических упражнений образуется такой особый слой, который призовет то, что надо, отнесёт вас, куда надо, и вы получите желаемое внутреннее освобождение. Это произойдет, когда вы сядете на пятки, скрестив ноги, лежа на спине или на животе. Это финал. Но перед этим нужно выполнить завершающее упражнение: сделать максимальный поперечный шпагат (его варианты – руки прямые, согнуты в локтях). Если не получается, можно подключить дополнительный режим: находясь в шпага-

те, мысленно нарисовать себя в шпагате внизу на стене в виде маленького или большого рисунка. Поднимать рисунок на два или четыре метра вверх. Взгляд сверху здесь будет точечным, как и всё остальное в этот век Кали-Юги. Но эти точки положительного воздействия можно накапливать, чтобы достичь общего космического сознания. Но это произойдёт, когда вы остановитесь.

Итак, выполнив завершающее упражнение, сядьте на пятки и получите желаемое внутреннее состояние – взгляд сверху, только в растворенном состоянии, когда сам объем, Небо будет смотреть на всё так высоко, что мы даже не увидим то, что нас до этого беспокоило. Это будет длиться какое-то время, вы сольётесь с объемом, как единое целое.

КОММЕНТАРИИ:

Татьяна Х.: Легче всего мне удался режим, когда нужно убрать поверхность – это самое простое и самое высокое; но мы живем не в самом простом и самом высоком, поэтому надо это делать в конце. Во втором положении, когда нужно поднять свое тело, мне труднее всего было находиться сверху, лежа на животе. Изменяется вкус во рту, потому что идет выброс гормонов в кровь. Когда я находилась на пятках, то подумала: какая бы ситуация ни возникла, я бы в нее не включилась.

Елена Х.: Я пыталась представить себя, лежа сверху на животе, но мне долго не удавалось удержать это ощущение. Как только оно уходило, я снова представляла себя в этом положении и поднимала на высоту 2-4 метра. Дальше, когда мы уже сели напятки, мне стало очень хорошо и даже казалось, что я на небе, и ничто меня уже не раздражает в этом состоянии. Я уже находилась за пределами «кусающего» и ранящего. Я увидела, словно половину солнца в воде, а половину наверху. Потом я поняла, что это все было небо.

Олеся И.: Легче всего было лежать на животе. Когда ты находишься в этом приподнятом состоянии, то даже сама ситуация приподнимается. Значит, в бытовой жизни ты уже что-то

сможешь изменить. В упражнении мне было тяжелей приподнимать себя. Я чередовала взгляд сверху с приподыманием в упражнении, тогда мне становилось легче. Само состояние, в котором я находилась – меня слегка пошатывало, будто на волнах. Когда же все упражнения были закончены, все вокруг наполнилось объемом.

Полина И.: Мне легче всего удавалось подниматься вверх в упражнении. У меня удачно получалось подниматься на уровень потолка горизонтально. Когда поднимаешься наверх, становится легко в упражнении. Когда мы сели на пятки, пришло интересное состояние: сначала казалось, что я очень высокая, а потом тело поднималось, поднималось само, и пришло такое ощущение, словно вокруг совсем ничего нет, и откуда-то издалека доносятся голоса. Это состояние было очень устойчивым.

Людмила Г.: Интересное состояние, как-будто здесь и не здесь, всё слышишь, но тебя это не касается (но это не значит, что вы отключились от этой жизни, наоборот, произошло восхождение). Стала больше слышать. Слух обострился, как будто ушами вижу. Слышала ТО, НА ЧТО НЕ ОБРАЩАЛА РАНЬШЕ ВНИМАНИЯ. Такое хорошее состояние!

Людмила М.: Пришло ощущение радости и сладости... Видела картинками. Видела гору, которая освещалась светом сверху вниз, и цветков белого цвета. После этого появился смех, стало просто смешно. Большой огромный праздник, и этого праздника хватило на всех.

Наташа П.: Легко стало представлять подъем, когда начала физически уставать от упражнений. А когда мы присели на пятки, я потеряла границы тела. Слилась с объемом, как одно целое.

Быстрый старт

Там, где ты есть, уже есть начало, только
вспомни о красоте Небес и действуй с
любовью к нему и чистому дню.

Авт.

Начните с той точки, в которой вы находитесь. Поднимите руки вверх (сидя/стоя), и вы почувствуете, что расстояние увеличилось, что вы словно обняли страну сверху. Удерживайте 20—44 секунды. Когда вы опустите руки, - это будет завершение первого этапа. Состояние появилось, сила пришла, время коснулось. Вы вышли за некоторые пределы ограничений. Вы коснулись великой силы объема прекрасного. А, может, это энергия Неба коснулась вас...

Взгляд сверху расширяет диапазон наших положительных возможностей, а это означает, что если мы взглянем с высоты небесного равновесия и добавим искреннюю расплывающуюся улыбку, то этот взгляд сверху позволит нам острее ощутить вкус радости, покоя, повысит уровень восприятия прекрасного, его солнечность, красоту и необходимость. Значит, наш путь станет светлее на миллиард %.

Это целая страна сияния. Идите туда! Летите туда! Встречайте свой рассвет там!

ВРЕМЯ ЛЕТИТ

«Время проходит!» привыкли мы говорить, вследствие установленного понятия. Время вечно: проходим мы!

М. Сафир

В одно и то же время в мире происходят миллиарды событий, люди совершают миллиарды действий: кто-то открывает дверь, а кто-то закрывает её, одни моют тарелку – другие разбивают, один рождается – другой уходит из жизни, этот приобретает друга – тот теряет друзей, кто-то своей глупостью усиливает невежество – кто-то приобретает форму чистоты, одни наполняются знанием – другие сходят с ума. Все эти действия, такие противоположные по своему содержанию, происходят в мире одновременно. *Но очень важно, чтобы в то же время мы делали что-то общее для всех, кроме всего разного.* Тогда возникает единство, прогресс, равновесие, гармония, параллельность свету. Всё, что мы делаем порознь, из эгоистичных побуждений, только для себя, ничего общего с перечисленными понятиями не имеет.

Вспомните свою жизнь и подумайте о себе через 20, 40, 60 лет. Они пробегут очень быстро, поверьте. Много ли воспоминаний промелькнёт перед вами, когда вы оставили после себя что-то кроме высокомерия, эгоизма, желания обладать? Многих ли наделили светом, заслужили ли чью-то благодарную улыбку, с радостью ли приходили на помощь? Оказывается, что за прожитые десятки лет такие моменты можно по пальцам пересчитать.

Добрый свет каждого шага, каждого взгляда не исчезает, не стирается, не растворяется в прожитом, а накапливается. В будущем каждое наше действие может оказаться или нашим помощником, или «подножкой», на которой нам суждено «споткнуться». *Всё, что с нами происходит в будущем, есть зеркальное отображение поступков прошлого и настоящего.* Со-

зидайте прекрасное, цветочное каждый миг своей жизни, и вы увидите их отражение и в своей жизни, и в судьбах своих детей.

Каждая минута – нить в ткани жизни

Отдавать священное время жизни мести, сплетням, ссорам, обсуждениям – это как минимум неудачное продолжение.

Авт.

Берегите время. Время летит. Нас каждый день становится чуть-чуть меньше. Годы пролетают, как минуты, поэтому важно почувствовать, что за спиной у вас много света, сейчас с вами много света, над вами много света. Его накопление – это образование светящегося облачка, на котором вы будете пребывать, радуясь жизни и наделяя этой радостью других. Этот свет соткан из хороших поступков, мыслей, образа жизни и питания (своевременных подъёмов с благодарными мыслями, отхода ко сну, того, что становится нашей пищей). Представьте отведённый вам объём дней жизни условно в виде квадрата. С каждым днём, каждым мгновением он тает, уменьшается на глазах. Если мы ежесекундно создаём мысли, настроение, действия, направленные в сторону света, то с другой стороны квадрата образуется полукруг – свет от наших хороших поступков и чистых помыслов. С одной стороны жизнь уменьшается, а с другой стороны можно увеличить накопление света, которое будет помогать нам, предопределять наше будущее. Если человек ничего хорошего не совершил за свою жизнь, она будет наполнена безнадёжностью и страхом. В самом деле, если думать, что ничего, кроме предопределённого отрезка времени не существует, становится очень страшно.

Помните: время летит. Но ощущайте его не в страхе, а в ответственности. Каждый из нас неповторим, но все мы должны действовать для общего блага, для общего света на земле. Этот свет является амортизатором, смягчающим переход из одного вида сознания в другое. Это очень ценно.

Как противостоять времени

Солнце встаёт, глаза открываются, а сердце всё стучит, душа всё светит. Идя к душе своей доброжелательностью и сияющей улыбкой, ты узнаешь о вечности времени.

Авт.

Время летит. Под его непрерывным влиянием начинает распадаться тело. Мы можем противостоять этому с помощью физических упражнений в правильной последовательности (сочетая их с формами левитации), правильного образа жизни и питания. Очень важно, с какими мыслями мы уходим в сон, о чём думаем, просыпаясь, какая первая мысль посещает наше сознание после пробуждения. Уже говорилось о том, что начать утро следует с благодарности за великое открытие глаз, за пробуждение сознания для хороших помыслов. Если это сложно на первом этапе, можно в «сложенном листике» или положении, сидя на пятках или скрестив ноги, начать произносить, как бы напевая, слова: «О небо, небо, небеса...» Эти простые, но чудесные слова сами собой окутают вас синим светом и вызовут улыбку. Это и будет вашей данью Небу, эта вибрация направится в правую часть схемы (полукруг) – к свету от наших правильных, чистых помыслов и хороших поступков. Вам легче будет действовать в течение дня.

Вы можете взять на себя обязательство, произнеся такие слова: «О небо, небо, небеса, я – твои прекрасные глаза...» Направьте взор к небу, наполнитесь его чистотой и бездонностью. В течение дня чаще вспоминайте, что вы – прекрасные глаза неба, это будет вас останавливать перед негативными проявлениями и стимулировать к добру, щедрости, доброжелательности. Ваше сознание (ваш «приёмник») будет настроен на нужную частоту. В этом состоянии вы будете понимать, что все люди – братья и сёстры, вы – единое целое, одна семья. Если кто-то выходит за пределы этих энергий, это его выбор, его право, но, возможно, человек просто запутался и нуждается в

помощи. Станьте примером чистоты, вдохновенного поведения, и тогда он сможет совершить сознательный выбор, куда он хочет двигаться, с чем слиться.

Соединившись взглядом с небом, вы будете ко всем неприятностям относиться как к неизбежной придорожной пыли на пути к совершенствованию, к свету. Они будут просто напоминанием о том, что следует что-то изменить, увеличить мощь хороших поступков. Шаги ваши будут лёгкими, «цветочными», воздушными, а мысль – небесной, красочной. «О небо, небо, небеса...»

Когда вы планируете что-то, делаете что-то, слушаете кого-то, параллельно старайтесь мысленно создавать какие-то прекрасные образы. Представьте, что вы работаете с документами в комнате, снизу доверху заполненной цветами, или ваш рабочий стол находится посреди золотистого пшеничного поля под бескрайней синевой небес, и вас ласкает лёгкий тёплый ветерок. Представьте, что ваш автомобиль (или автобус) несётся не по пыльным городским улицам, а по бесконечной степи или среди холмов, за которыми прячется застенчивое солнце. Тем самым вы наполните рядовые движения светом, который будет расширять, дополнять каждое мгновение вашей тающей жизни. *Это будет земное проявление самадхи – способности трансформировать обыденность в безмолвие, которое не потрогаешь руками, но чувствуешь сердцем.* Оно всегда приподнимает вверх. Первые её ступени – спокойствие, радость и вдохновение.

Свобода выбора

За нами дверь прошлого, перед нами дверь будущего. А где же настоящее? Это и есть момент выбора, мгновение настоящего.

Авт.

За вами остаётся практика. Если она существует, значит и всё существует; если её нет, то всё тоже существует, но где-то

отдельно от вас. Если нет света, значит всё заполнено тьмой. Это неизбежно. Если вы не наделяете себя, свой день светом, значит приближаетесь к тьме, движетесь в темноте. Темнота – это неуверенность, сомнение, зависть, гордыня, болезненное самолюбие, чёрствость, корыстность. Если вы видите, что кто-то нуждается во внимании, окажите его ему. Если вы не предлагаете внимание, значит проявляете агрессию. Если вы скупы, вы проявляете агрессию. Если вы косо смотрите в чью-то сторону, вы ведёте себя агрессивно. Проявляя такое отношение друг к другу, вы автоматически заключаете бессрочные договора с тёмными силами. *Небо любит всех. Если вы хотите быть отражением Неба, любите каждого в отдельности и человечество в целом, заботьтесь не только об отдельно взятом благе, но и работайте на всеобщее благо.* Если человек хоть чуть-чуть практически применяет законы доброго и бережного отношения друг к другу, но при этом не стремится выделиться и не трезвонит об этом по всему свету, не кричит: «Я!», это намного важнее и дороже для Неба, чем знание тысяч слов и упражнений, направленных на добро, но практическое бездействие или громогласное объявление об их совершении.

При всей своей любви Небо даёт нам возможность самостоятельно совершать выбор. Если вы заключили договор с тьмой, проявили высокомерие, зависть, жестокосердие, жадность по отношению к другим, то можете всю жизнь перечеркнуть даже разовым проявлением этих качеств. Весь негатив (своеобразный радиоактивный дождь), который вы проливаете на других, прольётся и на ваши головы. И, возможно, нужны будут годы, чтобы «отработать» однажды посланную недоброжелательную мысль, однажды содеянное зло. *Бумеранг возвращается.* Возвращается втрое на прошлое, будущее и настоящее. Поэтому не удивляйтесь, если потом у вас что-то не будет ладиться, хотя, казалось бы, вы всё сделали идеально.

Механизм бумеранга

Каждое слово закончится свободой. Её принесёт внутренний зов. На это уйдёт определённое время. Поэтому берегите слова чистой величины, наполняйте словесные вибрации радостью своей улыбочивой судьбы.

Авт.

Хотелось бы подробнее остановиться на механизме «бумеранга». Но прежде рекомендую вам сделать упражнение. Сядьте на пятки или скрестив ноги, руки в «замок». Представьте что-то чистое, светлое, растворитесь в этом свете, удерживая его хотя бы 62 секунды. Потом, если будут нагнетаться мысли, можете повторять: «Свет, свет, свет...» или читать какую-нибудь молитву или мантру. Именно по истечении 62 секунд начинается самое яркое формирование того света, который дополняет нашу жизнь (правая сторона схемы, полукруг). По прошествии этого времени, если можете, удерживайте ещё; если нет, медленно выпрямляйтесь. Это начало самадхи, начало сат-чит-ананды, начало всего хорошего на земле, форма левитации. Вы сейчас являетесь собой частичку неба, частичку света. Постарайтесь сохранить это состояние как можно дольше.

Итак, рассмотрим, что происходит, когда негативная мысль, пожелание выходит из нашего сердца. Мы знаем, что наше существование дополняется светом (вторая половина схемы). Этот свет не пропускает посланный негативный сигнал и отталкивает его назад. Соответственно, противоположная сторона света – тьма. Она всегда находится под землёй, внизу. Под землёй всегда страшнее, чем в небе. Попробуйте опуститься в 4-метровую яму и приподняться над землёй на 4 метра. Ощущения будут абсолютно разные. Под землёй вы будете испытывать дискомфортное, давящее чувство, граничащее с животным страхом. Это происходит оттого, что на протяжении тысячелетий в землю оседают плотные, негативные мысли, превращая её из ласковой колыбели в мрачный капкан. Земля вынуждена по-

глощать негатив, оказывая нам тем самым неоценимую услугу. Если бы все наши мысли и пожелания в отношении других людей витали в воздухе, мы бы не смогли жить, они подкосили, сломили бы нас. Потом эти негативные мысли земля исторгает в форме землетрясений, извержений, цунами, бурь. Все они есть последствия деятельности головного мозга человека.

Итак, когда свет отталкивает негативный сигнал, он уходит в землю и автоматически снова входит в человека снизу через ноги, касающиеся земли. Так поражаются стопы, колени, поясница, позвоночник, грудь, внутренние органы – печень, почки, сердце, лёгкие, железы (щитовидная, поджелудочная). Но кроме этого, каждый удар сердца человека – это выработка света, который устремляется вверх. В результате два потока стыкуются в головном мозге и в области малого таза. Отсюда большое количество нарушений кровообращения именно в этих отделах. Свет, изливающийся на нас с небес, должен соединиться с нашим собственным в области переносицы, между бровей, и пойти вверх. Это первая важная точка. Вторая связана с потоком, посылаемым из земли, снизу. Эти вибрации через ноги доходят до копчика, до болевой точки, расположенной там, и оттуда начинают движение вверх вдоль позвоночника. Оба этих потока, верхний и нижний, соединяются над головой человека, и эта область была названа сахасрара. Здесь начинается наше второе Я.

Итак, нужно ценить время, накапливать свет, практиковать применение схем по выработке света, реализовывать себя в форме света, потому что всё равно придется к этому прийти. *Путь у всех один, только путники на нём разные. Закон один для всех.* Подняв руки вверх и направив к небу чистые, прекрасные мысли, вы поймёте, что почти коснулись его. Наполнившись безмолвием, вы сможете превратить каждое ваше движение в день рождения – мысли, поступка, отношения друг между другом. Это и есть настоящий праздник, и он может быть с вами каждый день. Всё в ваших руках.

Не откладывай на завтра то, что можно сделать сейчас.

Добрые деяния никогда не следует откладывать: всякая проволочка неблагоприятна и часто опасна.

М. Сервантес

Время летит. Нам кажется, что оно здесь и сейчас, а на самом деле оно соткано из мгновений, которые безвозвратно тают. У большинства людей мысли опаздывают, не успевают за временем. Откладывая доброе дело, чистую мысль на завтра, послезавтра, более подходящий момент, мы не осознаём, что мгновение, которое можно было использовать во благо, безвозвратно утеряно. *Нужно каждую минуту, каждую секунду посылать свет, не разбрасываясь драгоценными мгновениями, каждое из которых – возможность для улучшения себя и работы для общечеловеческого счастья и благоденствия. Только в этом случае мы будем соответствовать времени.* Если же вы только накапливаете знания, не применяя их практически, вы словно несёте с собой 2 ведра капусты, которую всё равно съесть не в состоянии. Постепенно вся ваша ноша начинает гнить, разлагаться, а вы продолжаете её нести, вдыхая гнилостные пары, чем вызываете различные патологии, помутнение сознания. Вот удел пассивных знаний и их обладателей.

Время летит, оставляя на шкале жизни всё новые отметки, нанесенные самим человеком. В идеале они должны совпадать с теми, которые заложены Небом: свет, свет, свет (отсюда христианское «свят, свят, свят...») и означают радость, добро, любовь, благодарность, уважение, доброжелательность и пр. Но своим поведением, своими мыслями мы нарушаем «шкалу измерения» нашей жизни, оставляя на ней свои отметины, а значит, нарушаем свою судьбу. Если вы образовываете свет хотя бы маленькими каплями радости, частицами доброжелательности и бережного отношения друг к другу, крупинками благодарности, то изначальные метки на шкале будут восстановлены.

Начинать никогда не поздно, но лучше прямо сейчас. Помните: мгновения невозвратимы, и каждое из них – уникальная возможность сделать что-то практически. Вот пример практического применения бережного отношения друг к другу:

- накормить человека. Хорошо, если это будет человек, который знает, что такое неправильное, «бражечное» питание – смешивание несовместимых продуктов. С регулирования его надо начинать;
- обогреть, одеть, уделить внимание, побыть рядом;
- мысли. Поговорите с человеком, поделитесь своими мыслями, но в первую очередь выслушайте его. Постепенно начинайте его направлять, чтобы у человека появилось больше красочных, положительных, небесных мыслей. Только после этого он становится доступен вам как брат, сестра, как частичка Неба. И вы становитесь доступным для него. Вы будете говорить на одном языке (хотя иногда понимание затрудняется по причине ваших прошлых «заслуг» и может принимать эпизодический характер. Но планомерной обоюдной работой над собой можно преодолеть и эти затруднения).

Таким образом можно помочь даже опустившемуся человеку, но для этого может понадобиться помощь нескольких людей. Опасность состоит в том, чтобы, потянув его за собой, не пойти за ним самому. К примеру, если вы долго находитесь в тёмной комнате, постепенно глаза начинают различать предметы, и тьма превращается в форму света. Организм человека устроен так, что имеет возможность приспосабливаться. Но нужно понимать, что ни к чему превращать тёмную комнату в привычную обстановку ежедневного пребывания, а истинный свет подменять темнотой. Если у вас не хватает сил самому справиться с ситуацией, нужно обратиться за помощью.

Драгоценная экономия

Пусть ты будешь светлым, даже во мгновения сомнительных секунд, тогда и мы радостью будем залиты на многие века.

Авт.

Часть нашей жизни в виде закруглённого света (форма полукруга) существует независимо от того, кто мы есть и что мы делаем. Она просто прикреплена к нам, помогает нам передвигаться по жизненному пути. Но в то же время *накопление света есть подготовка себя к переходу за «занавес вечности»*. В этом случае, когда человек подходит к предначертанному для себя моменту, он совершает этот переход легко, безболезненно, без тени страха. А там его уже встречает оркестр света, который идёт от Неба. Каждому человеку до его ухода в вечность отмеряно определённое количество вдохов, ударов сердца, количество пищи. Но в силах человека «растянуть» свой «запас», тем самым продлевая дни своего пребывания на земле. Это можно сделать правильным раздельным питанием, правильным образом жизни (вставать за час до рассвета, наделяя себя и мир вокруг благодарностью, чистотой, доброжелательностью; выполнять физические упражнения, которые влияют не только на тело, но и на сознание; стараться бережно относиться к другим, проявляя как можно чаще небесные качества), правильным дыханием (стараться не вдыхать слишком часто, делать задержки, вдыхать носом), посещением экологически чистых мест. Износ будет меньше, и время словно чуть-чуть приостановится. Помните, что каждый из нас является продолжением света, частью света, частью времени. Чтобы они стали нашими помощниками, достаточно просто улыбнуться с утра и прожить день, сохраняя в душе чистоту этой предрассветной улыбки. О Небо, Небо, Небеса...

Память времени

Память – единственный рай, из которого нас не могут изгнать.

Ж.-П. Рихтер

Время имеет память. Можно разделить её на приобретённую и переданную. Приобретённая – это ваш собственный опыт, а переданная – это то, что вы почерпнули из фотографий, рассказов теле- или видеосъемки. Вспоминая какое-то событие или глядя на фотографию, мы словно перемещаемся в то время, но одновременно находимся и в этом времени, здесь и сейчас. Если каждое мгновение своей жизни стараться наделять светом, положительными вибрациями, то и память станет более светлой. Мы будем узнаваемы и желанны в своих светлых качествах, светлых характеристиках. Мы будем вспоминать друг о друге с тёплым и радостным ощущением, оставленным от общения, в форме бережного отношения друг к другу, уважения и благодарности.

Старайтесь как можно чаще в течение дня задаваться вопросом: «Что сегодня я сделал для света, для общего потока, для единого времени, для вселенской любви?» Это будет побуждать вас к действию, а значит, к практическому воплощению знаний. Таким образом, через относительное равновесие тела, мыслей вы призовёте абсолютное равновесие. Свет льётся, а время бежит, утекает, ускользает, и завтра уже может не быть этой возможности соединиться с Небом в чистоте, вдохновении, доброжелательности. Но если сейчас такая возможность есть, нужно непременно наделять время светом, а значит улыбкой, искренностью, чистотой, простотой, радостью. Вы становитесь подобны лучам солнца, освещая свой день и освещая людей, которые вас касаются. Если все люди будут стремиться сделать отношения между собой тёплыми, светлыми, искренними, если начнут воспринимать друг друга как единицу времени, тогда на земле, на участке времени, в котором мы живём, расцветёт больше цветов, время нашего земного пребывания станет светлее, будет

удовлетворён общий поток, единый поток. Это есть часть общего прогресса.

Обнаружить – воспринять – отождествиться

Это судьба. А судьбу можно только благодарить.

Авт.

Ветер – это тоже время, запах – это тоже время, мир – это тоже время. Мы можем продлить или сократить его. Но есть моменты, которые мы не можем ни растянуть, ни уменьшить – судьбоносное время. Но мы можем украсить нашу судьбу, линию, которая меняет даже линию на руке. А это значит, что обстоятельства вашей жизни изменятся, смягчатся, отношение к ним поменяется. Мы в силах сотворить «цветочное» время, солнечное время, время обновления клёна, берёзовой рощи, время соснового бора, зеркальной глади, небесного глотка. Куда бы вы ни направили свой взгляд, вы постепенно становитесь этим. Итак, первая задача – обнаружить, воспринять, понять, обнять, слиться, присоединиться, отождествиться. Задача №2 – удержать это состояние.

Например, зацвели абрикосы. Стараясь наполниться этим состоянием цветения, вы соединяете взгляд, запах и внутреннее состояние. Вы увеличиваете канал времени. Главное не спать, всё время лететь. Время обнимает, убаюкивает, укутывает, рассказывает, шепчет, улыбается, светит. Создавая, украшая обстоятельства времени, мы присоединяемся к идеальному потоку. Выйдя на тихую лесную поляну или оказавшись среди благоухающих кустов сирени, вы можете впитать в себя их тишину, аромат, краски и понести это состояние дальше, продлить его, снова и снова воспроизводя в памяти, создавая в воображении красочный образ. Параллельно можно соединять это с упражнениями. Например, выйти в поле, увидеть, насладиться его объемом. Лечь на полевую траву, сделать шпагат, «треугольни-

ки», «восьмигранники», потом присесть на пятки или скрестив ноги. Вы получите лечебное состояние, левитационное состояние и сможете слиться с этим объёмом времени.

Мысль и слово – главные способности человека

Всё дело в мыслях. Мысль начало всего.
И мыслями можно управлять. Поэтому
главное дело совершенствования: работать над мыслями.

Л. Толстой

Помните: всё материально, каждое слово, каждая наша мысль. Поэтому, мысленно создавая прекрасное и освобождаясь от этого, мы можем направлять этот свет вверх, не присваивая плоды деятельности. Это будет влиять на общие вибрации земли, поможет отсеять ненужную информацию других людей. Любая посланная мысль не имеет ограничений с точки зрения времени, она может лететь веками, трансформируясь и приобретая другие формы. Любая негативная мысль, негативный посыл возвращается человеку (об этом уже было сказано выше). Но можно обволакивать эти посланные негативные вибрации, свои или чужие, чистотой, искренностью, доброжелательностью, красотой, которые вы накопили до этого определёнными поступками, взглядами, образами, соблюдением правил. Услышали какую-то неприятную фразу, тон раздражения или озлобленности, направьте туда образ, запах цветущей черёмухи, радуги, искрящейся в лучах солнца, белое сияющее облако и т.д. Представьте, как мысль растворяется в этом образе, не доходя до адресата и не возвращаясь назад. Мы должны быть очень ответственны за наши поступки, мысли, слова. Тот, кто мыслит негативно, попадает в зону увядания как тела, так и психики. Бывает очень трудно без тренировки удержаться от негативных всплесков, особенно если вас подставляют, обманывают, причиняют боль близкие люди. Но нужно выходить героем. Нужно осознавать, что происходит, и понимать, что люди могут так

поступать по своей глупости или непросвещённости, от незнания. «Прости им, Господи, ибо не ведают, что творят...» Надо прощать таких людей, наделять их светлыми образами, но уходить от них, расставаться, мысленно желая добра.

У вас есть возможность участвовать в служении Небу, надея себя светом и увеличивая его до расстояния города, страны, направляя этот свет в любую точку мира. Вы можете делать это из сострадания, совершая своеобразное жертвоприношение в форме своего времени и сил, а можете из чувства долга, считая подобную деятельность своей светлой миссией и обязанностью. Свет, направляемый вами, будет растворять негативные вибрации и призывать к цветению то, чему, кому необходимо цвести. Такие вибрационные поля уходят в единый поток, сливаются с вселенской любовью, посылаемой нам с небес. Этот поток можно сравнить с запахом в сосновом бору: когда он окутывает, всем хорошо. С одной стороны его очень легко создать, если всем договориться: «Мир, мир, мир...» или «Свет, свет, свет...»; с другой стороны это требует определённых волевых усилий со стороны каждого. Но кто-то же должен начать так действовать. Так почему бы ни мы?

Не тратьте время зря, чтобы не догонять его, спеша и спотыкаясь. А для этого нужна дисциплина – движения, мысли. Можно сделать жизнь похожей на музыкальное произведение, в котором гармония достигается своевременностью и четким осознанием своей роли в создании общего прекрасного музыкального полотна. Мы можем быть дирижерами оркестра своих мыслей, действий, преобразуя время, дисциплинируя себя во многих проявлениях, стараясь соблюдать определённые правила и искать в них любовь.

В ваших силах оздоравливать ситуации, время, но вы же можете сделать его неполноценным. Если вы можете улучшить ситуацию и не делаете этого, пренебрегаете этой возможностью, это будет расценено, как отказ от помощи. Последствия вам известны. *Если вы можете помочь, вы обязаны это сделать.* Это ваша возможность, ваша способность, ваше настоящее время в данный момент. Оздоровливая ситуацию, вы соз-

даёте себе серебряную дорожку свободного выбора, дополнительной силы, энергии, возможности, благословения действовать, расширяться в сторону света. Но также вы дадите возможность другому человеку задуматься о своём направлении, если он увидит, насколько вы великодушны, принимая его удар, оставаясь человеком, оздоравливая ситуацию, выпрямляя и наделяя общее время особыми красочными характеристиками. Единственно верное ремесло каждого человека – вступить с миром и светом в единый поток и остаться в нём, создавать определённые положительные вибрации во всём окружающем. Зато непродолжительное время, которое отпущено человеку на земле, мы можем применить множество формул, направленных на созидание, на прекрасное отношение друг к другу, и которые принесут ещё не одно поколение вибраций, свидетельствующих о том, что мы когда-то участвовали в их рождении. А они есть основа, фон, атмосфера жизни наших будущих поколений.

Когда ваши мысли будут образовывать только свет, наделяя им всё окружающее, вы будете словно выстраивать светлые дороги времени, целые трассы в сотни тысяч километров, по которым сможете направлять этот свет в любую точку планеты. Всю нашу жизнь мы должны неустанно строить светлую магистраль расширенного сознания, которое будет непрерывно участвовать в образовании гармоничных ситуаций, вносить равновесие не только в вашу жизнь, но и повсеместно.

Украшая время светом, мы проявляем особый вид заботы, расширяем светлое время. Мы не засоряем вселенский поток, мы не эгоистичны. Тогда линия, дорога всегда будет направлена домой, в Небо. У вас же будет такое ощущение, словно вы просто вышли прогуляться во дворе. Вы будете чувствовать непосредственную близость этого дома и знать, что в любой момент можете туда войти, набраться сил и энергии, если это необходимо, или окунуться в покой, вы всегда там любимы и желанны. Вы будете пронизываться серебряными, золотыми нитями света, времени, словно купаясь в них, взлетая, придерживаясь за них. Тревоги будут проходить мимо, не затрагивая вас, и вы будете смотреть на мир с улыбкой, наполняясь синевой

небес и растворяясь в ней. Тогда время будет стираться, превращаясь в полёт в безмолвие, вечное время. Многие встанут на свои места. В этот полёт мы можем отправиться каждую секунду, потому что: а) мы все являемся частицами света (не потому ли мы так радуемся восходу, расцветаем навстречу солнцу?) и б) чтобы осветить каждый миг, в котором мы пребываем, нам нужно находиться в потоке света *до* и *во время* этого, чтобы оттуда черпать, призывать этот свет. Если мы будем наделяться светлым временем, то будем преображать свою жизнь в это светлое время, будем вдохновлять и время, и свет, и всё, что нас окружает. Мы будем терпеливы друг к другу и самое главное «небесны» друг к другу.

О Небо, Небо, Небеса...

«Физический рост человека определяется расстоянием его головы от земли, нравственный же рост его – расстоянием головы от неба» (Ш. Пьермон)

ДАННОЕ И СОЗДАННОЕ

Что мы должны помнить: целостность жизни будет зависеть и от собственных усилий.

Авт.

Каждый человек должен понимать: то, что дано, предназначено в жизни – это одна половинка его судьбы, вторую половинку он создает сам. Создавать её нужно во всём – в работе, дружбе, отношениях, питании и пр. Только вместе они образуют целое. Каким оно будет, во многом зависит от того, каким путём мы создаем эту вторую половинку.

«Цветочный путь»

Преврати всё в мёд, и тогда путь твой солнечными лучами усеян, освещён будет.

Авт.

Эта половинка не должна миновать *«цветочного направления»*. Что это значит? Путь ко второй половинке (поиск мужа, работы, выхода из какой-либо ситуации) должен быть не насильственным, а направлен сквозь цветочный сад движения, мысли подобно тому, как пчёлы собирают пыльцу, превращая её в мёд. Если мы научимся решать вопросы «цветочными» (мирными, доброжелательными, радужными) методами, то в нас самих и в обстоятельствах вокруг нас создастся рефлекс поиска «цветочного пути», рефлекс «цветочного решения». В этом случае выход из любой ситуации или вход в нее (создание второй половинки нашей судьбы) будет правильным, мягким, волшебным, чудесным, прекрасным, превосходным. *Если вы движетесь в «цветочном (нежестком) направлении» решения вопроса, то ваш жизненный путь, возникающие вокруг об-*

стоятельства будут намного мягче, чем они начертаны судьбоносными движениями.

Человеческие отношения в «цветочном» свете

Цветочные мысли призывают цветочные решения, отсюда и судьба досоздаётся.

Авт.

В нашей жизни должен быть такой человек или такие люди, которые являлись бы второй половинкой, помогали, направляли решения к «цветочному саду». Если такой человек есть в вашей семье – великолепно. Если нет, то он обязательно появится, как ваш друг, товарищ, приятель, просто хороший знакомый, с которым можно по-доброму поговорить, не жалуясь на других, не критикуя их, а, опять же, создавая «цветочные» мысли, вырабатывая «цветочные» решения. К примеру, скандальная соседка, поговорив с кем-то, приходит домой и начинает вышивать кружева, вместо того чтобы сесть у подъезда и посплетничать. Что это? Значит, в её жизни появился человек, который может вдохновить её, окрылить её и, в конце концов, изменить её, открыв ей сладость «цветочного направления». Станьте для кого-то таким человеком, помогите ему стать доброжелательным, сострадательным, откройте ему вкус к жизни – светлой, радужной, искрящейся красками, а не утопающей в серости и унынии.

Путь, с помощью которого мы привыкаем решать вопросы, программирует ситуации, в которые мы будем попадать позже. Если мы научимся мягким способам решения, то сможем уравновесить, сгладить возможный дальнейший негатив. Для этого нам и даётся свободное время, когда делать вроде бы нечего – чтобы мы учились искать «цветочный способ» выхода из ситуации.

Данное и созданное

Мы можем хорошо учиться, развиваться, совершенствоваться, дополнять чистое данное лишь поняв, что энергия для чистого созданного находится в предрас-светный час, и сознательно отождествившись с ней.

Авт.

Давайте обозначим данное и созданное. Данное – это то, что вне нас (окно, дверь, стул, квартира, ситуация, настигшая нас, предначертанная судьба). Созданное – то, что мы подбираем в соответствии с данностью, но данное всегда нужно украшать формами прекрасного. Если какой-то предмет есть данность, то его употребление, применение, использование есть созданное нами. Скажем, стул (сделанный нами или приобретённый) – это данность, а куда мы его поставим (в гостиную, кухню, на чердак), будем ли мы на нем сидеть, используем как подставку под книги или распилим и бросим в камин, чтобы согреться, - это создаваемое нами. Будущее стула зависит от того, какой путь мы изберём. *Так и наше будущее зависит от того, каким образом мы научимся использовать, преобразовать данность, окружающую нас.* Не только предметы, но и ситуации, открывающиеся или упущенные возможности могут быть данностью. От того, каким способом мы будем их преобразовывать, зависит, с чем мы столкнемся в будущем, смягчим ли падения (если им суждено произойти) или только усугубим их.

Программирование будущего

Путь этот похож на цветок с весенним отливом.

Авт.

Данность вообще нужно охранять, оберегать. Как? Хорошими делами, светлыми мыслями о ней, чтобы вторая половинка, которая дополнила бы эту данность, была яркой, солнечной и

мягкой. Если нас ожидает «жесткое» будущее, добрые дела, чистые светлые мысли, помощь другим людям могут аннулировать влияние жесткой данности, а вместо неё призвать мягкую, добрую, радостную. Согласитесь, это очень рационально. То, как мы относимся и как преобразуем свою собственную сегодняшнюю данность, формирует будущие обстоятельства жизни наших детей. Сложнее повлиять на судьбу братьев, сестер, товарищей, знакомых, но и она будет зависеть от нашего *личного примера*, как мы будем по-ступать в како-йто ситуации. Бессмысленно убеждать знакомого, провалившего госэкзамен, что не стоит расстраиваться и переживать, если сами в аналогичной ситуации реагируем так же, а то и ещё хуже. Какое будущее могут «притянуть» наши негативные эмоции и злость на весь мир?

Мы должны стремиться к поиску решений из области общего равновесия. Все знают, что ночью активны силы тьмы, возбуждаются темные начала в человеке, значит, нет смысла в ночных прогулках. Если мы решаемся на них, а то и стремимся к ним, ищем «приключений», то способны испортить запрограммированную нам данность. Мы помещаем себя в более опасные, агрессивные, непривычные обстоятельства, в которых всегда возникают какие-то сложности. Созданное нашей доброй волей создает более агрессивную программу нашего будущего. Поэтому нужно быть очень внимательными.

Если же мы будем вторую половинку (досоздаваемое) развивать в духе благородства, великодушия, сострадания, сумеем сохранить чистое сердце, хороший, добрый взгляд независимо от возраста, любое наше соприкосновение с окружающим миром будет преображать его, превращать в цветущую поляну под сияющей бездонной синевой неба, полную буйства красок и освежающего благоухания. И наоборот, если сердце наше черство, чувства заржавели, взгляд напоминает 100-пудовую гирию, наша жизнь станет скучна и угрюма, общение с другими людьми не будет приносить радости, мы будем растеряны и подавлены. Каким свое будущее хотите видеть вы?

Итак, данность – это то, что мы имеем в данный момент в себе и в окружающем мире, а как мы поступим с тем, что имеем, -

это создаваемый путь, который мы выбираем сами. Пусть этот путь будет похож на цветок, в котором с каждым открывающимся лепестком открывались бы новые правильные возможности, преобразующие наш мир, делающие его прекраснее и совершеннее. Не ограничивайте себя единичными целями, создавайте и создавайте себе волшебный, сказочный мир исполняющихся желаний и сбывающихся надежд. Вы будете влиять не только на себя, но и на окружающую территорию, людей, предметы. Предположим, вы имеете стол. Если вы будете бережно к нему относиться, не бросать его, не толкать, не царапать, не грызть, а ухаживать за ним, протирать пыль, следить за тем, чтобы не отсырела древесина, он дольше прослужит. Так вот стол – это ваша данность, а то отношение, которым вы его окружаете – это созданное вами. Тот же принцип можно применять и к людям. Относитесь к ним с пониманием, великодушием, бережно, помня о том, что каждый человек – это бесценный сосуд, а его душа – огонь, мерцающий в этом сосуде.

Что создали – то пожнем

Количество мыслей, желаний, реакций, сожалений переходят в конце концов в отображение второй части (последней) запроса, а значит, сожаления, разочарование желали, но не сбылось.

Авт.

Потом вам придется пожинать плоды созданного вами. Какими они будут? Если наше поведение и отношение далеки от того, что мы хотели бы видеть в свой адрес, то стоит ли удивляться, что постепенно в нашей жизни все чаще и люди появляются не те, и обстоятельства складываются не в нашу пользу, и проблемы становятся все сложнее и запутаннее. Если мы своим неумелым поведением перечеркнули то хорошее, что было нам предписано (наше *данное* в будущем), то исправить его будет очень сложно. Чтобы вернуться к предписанному вам курсу, нужно немало потрудиться, создавая ситуации равновесия, пе-

рекрывающие начавший образовываться негатив. А поскольку каждый поступок формирует, укореняет какую-то черту характера, то в дальнейшем, возможно, придётся ломать себя. Может возникнуть серьезная растерянность, когда вы не будете знать, как поступить, что предпринять, потому что данное искажается, как в кривом зеркале. Выход один – *идти в сторону света, учиться добру и двигаться вперёд*, осторожно ступая, но ни в коем случае не прекращая движения. Представьте, что вы поднимаетесь по крутому спуску горы, на вершине которой – огромное, сияющее, всеобъемлющее солнце. Вы обязаны продолжать движение, взбираться вверх, прикладывая порою невероятные усилия, потому что любая остановка – и вы сорвётесь к подножию; путь нужно будет начинать заново. Посредине долго удержаться невозможно.

Если вас обидели, оскорбили, обманули, вы должны уметь правильно выйти из этой ситуации. Данное уже реализовалось, его не изменить, а вот будущее, создаваемое вами, будет зависеть от того, как вы преобразуете данность. То, что дается человеку, – это часть того, что он должен отработать. Поэтому, столкнувшись с негативом, споткнувшись и упав (мягко или жестко), мы должны радоваться, что освободились, отработали, перешли в более чистую вибрацию. *На самом деле данное – это и есть выход (на новый уровень, в новое качество).*

«Настройка» данности

Если ты будешь светел, радостен, потому что доброжелателен, прекрасные настройки будут включены автоматически.

Ает.

Кроме того, нужно понимать, что данность можно настроить, отрегулировать. Начинайте это с момента, когда покров ночи тает в первых лучах солнца – ранним утром. Именно тогда следует выбирать нужные вибрации, так же как приёмник из всех радиостанций настраивается на единственную волну. Выбор за вами. Вместо того, чтобы поехать на машине, пойдите пешком

– и вы обойдёте предначертанную данность столкновения. Если есть возможность, избегайте опасных ситуаций, старайтесь предугадывать возможное развитие событий и обходите обстоятельства, в которых часты непредвиденные случайности. Думайте о хорошем, засеивайте свое сознание сияющими семенами, и вы получите «цветущие» мысли и, как следствие, – добрые, искренние, разумные поступки.

«Если у тебя не будет дурных мыслей, не будет и дурных поступков» (Конфуций).

У каждого из нас есть возможность сделать данность яркой, солнечной, а сегодняшняя данность притягивает данность завтрашнюю. Если то, что у вас есть сегодня, кем вы являетесь сегодня, мы условно обозначим как половину яблока – кисло-сладкого, сочного, хрустящего, – то завтрашний день будет стремиться дополнить эту половинку до целого. *Это перспектива, а не последствия.*

Значит, до того, как мы столкнемся с *данным* или *созданным*, мы можем увидеть, как будет разворачиваться ситуация, словно бы приподнявшись над ней. Соответственно, мы сможем настроить свою «аппаратуру» (сознание, подсознание и все системы организма) на самый оптимальный выход из ситуации, преобразование этой ситуации в жизненный опыт, оберегающий от повторения ошибок. Зная, где упадем, мы обязательно «подстелем соломку». Но это достигается упорной, непрестанной работой по самосовершенствованию.

Наблюдайте за собой. Вы знаете определенные правила, как нужно начинать утро (а залог правильного подъема – правильный «отбой» вечером), какими мыслями, упражнениями, дыханием оно должно быть наполнено (смотри первую книгу). Вы знаете пошаговые правила, а значит, можете пронаблюдать, на сколько шагов вас хватило, где, при каких обстоятельствах вы начинаете «сдаваться». Постепенно вы сможете, с учетом ошибок вчерашнего, выстраивать *данное* своего будущего дня, всеми своими мыслями и поступками настраиваясь на чистейшую «нужную волну». Вы будете готовы к правильному выходу из

любой ситуации, потому что будете запрограммированы на «цветочное решение» любого вопроса.

Вечером нужно приподняться над прожитым днем, посмотреть, что было создано, какие моменты мы смогли наполнить положительными вибрациями, и расширять их, заполнять себя ими. Этим вы настроите не только свой ум, привыкший к простому анализу, а всю систему, всего себя на определенные качества (условно говоря – на добро), на высокоактивное положительное поле. А настроившись, вы, естественно, в него попадете. Пребывание в нем гарантирует выработку и выброс в кровь нужных гормонов естественным способом. А это обеспечивает не только правильное и своевременное течение физиологических процессов, но и оказывает влияние на способность принимать правильные решения, доводя их до автоматизма (как у соколожки, идущей на 40 ногах, не возникает необходимости задумываться, какой ногой сделать следующий шаг). Только в этом поле могут появиться правильные реакции, правильные запросы и сформироваться нужная модель поведения. Эта частота уже фактически является «одеждой», вам остается только «застегнуть нужную пуговицу» (в конкретной ситуации воспользоваться конкретным решением). Пребывание вас в этом поле, на нужной частоте уже само по себе обеспечивает его правильность.

«Опорное» чувство

Создавая чистые мысли, мы рожаем чистый помысел. А чистый помысел защищён самим чистым Небом.

Ает.

В своей жизни человек всегда ищет опору, будь то прочитанная книга, чей-то авторитет, собственный горький опыт. Переходя на новый уровень опор, человек тоже может меняться. Улучшая себя, совершенствуясь, вы будете опираться только на небо, на объём внутреннего состояния, которое каждую секунду материализуется в любую ситуацию, создавая позыв к правиль-

ному выходу. Если вы прошли урок, усвоили материал, то должны применять эти знания на практике, нести их в жизнь. Если вы этого не сделаете, то будете призваны к ответственности, то есть ваше *данное* будет жестче. Образно говоря, если ваше *данное* – это основание стула, вы имеете возможность его усовершенствовать, досоздавая спинку, поручни, а значит, сделав свое *данное* комфортнее, мягче, красивее. Если вы не создадите верно, не справитесь с мягкой данностью, то в дальнейшем столкнетесь с более жесткой формой «обучения». Но пока урок не будет усвоен, вы не шагнете вперед, а замрете на месте, словно будете оставаться в зимней одежде среди жаркого лета. Это противоестественно, но неизбежно. Помните: что не «отработано», не «зачтено». Необходимость отработки будет снова и снова возвращать вас назад, причем, возможно, в самый неподходящий момент. От этого человек охает: я несчастный, мне не везет, и почему я не Гарри Поттер, почему над моей жизнью нависли темные силы? Удивительно, но «каждый хочет изменить человечество, но никто не задумывается о том, как изменить себя» (Л. Толстой).

Итак, работа сознания схожа с работой радиоприемника: настраивая его на определенные частоты (положительные или отрицательные), мы будем притягивать соответствующую реальность, создавая данность, соответствующую нашим мыслям и характерам. Задание человека – учиться и лететь в сторону света.

Руководство к действию

И первое, и второе, и последнее, и последнее должны быть параллельны
Единому потоку Абсолюта. А значит, состоят из его золотых нитей прекрасности.

Авт.

Представим, что с вами произошла какая-то неприятная ситуация. Что нужно делать?

Во-первых, сразу сказать самому себе: «Стоп, это опыт» или «Это урок». Тем самым мы ограничиваем пространство, заключаем себя в некий круг, чтобы этот негатив не распространялся на других людей (близких, дальних, совершенно незнакомых) вокруг вас. Кроме того, нужно подобрать соответствующее настроение: сесть, скрестив ноги, на пятки, если есть возможность, встать, поднять руки вверх, натянуть мышцы, схватиться сверху за что-то, потянуть, то есть приобрести соответствующую позу. Все это направлено на то, чтобы не дать возможности распространиться негативным вибрациям от той ситуации, в которой вы оказались.

Во-вторых, нужно постараться, чтобы ваши расстройство, обида не отпечатывались на вашем внешнем облике, дабы их не «фотографировали» ваши близкие или знакомые. Уж если настроение человека передается цветам, что говорить о других людях? Нужно чувствовать ответственность перед ними, чтобы вместо вашего внимания и поддержки, они не потащили на себе ваш отрицательный заряд. Не создавайте другим «хмурую» данность, не вовлекайте в ненужную борьбу. Если не получается произвольно расслабиться и повысить настроение, нужно со всей ответственностью заявить самому себе: «Мне нужно быть очень ответственным, и сейчас вся моя система направлена на выполнение этой задачи. Мне нужно быть примером другой, солнечной, вибрации, чтобы никто случайно не отсканировал и не отобразил то состояние, которое вывело меня из равновесия».

В-третьих, нужно не лениться, а действовать, на практике создавать положительные моменты. Самое простое – умыться руки до локтя, лицо, затылок, уши. Можно принять прохладный душ. Можно провести очищение кишечника. Можно выпить горячий чай или просто горячую воду. Если позволяют правила приема пищи, можно съесть кислое яблоко или лимон. Кислота «ставит» человека «на место». Это своеобразная регуляция выброса гормонов в кровь. И стремительно устремляйтесь в сторону света – поговорите с кем-то по-доброму, создавая «цве-

точные» мысли, понаблюдайте за детьми или просто сядьте под дерево. Ищите опору в природе.

«Природу никогда нельзя застигнуть неряшливой или полураздетой, она всегда прекрасна» (Р.У. Эмерсон).

Помните, что вы тоже опора для кого-то. Будьте достойной опорой, это в наших силах, в наших руках. Это нужно понимать и к этому надо стремиться. Берите лопату и вскапывайте огород, уберите мусор во дворе, помойте чужой подъезд, уберите комнату старушки, проявляйте заботу о близких и дальних – ищите возможность помочь человеку искренне и с радостью. Он, соответственно, направит в небо благоприятные вибрации. А вы посмотрите на жизнь по-другому и будете счастливы от того, что смогли сделать что-то практически.

«Приставлять одно доброе дело к другому так, чтобы между ними не было промежутка, - вот что я называю счастливой жизнью» (М. Аврелий)

Вы сможете посмотреть на случившееся с вами как на учителя, и форма обучения уже не будет «выбивать вас из колеи». Пройдя этот бесценный урок, вы многое улучшили в себе и в своем отношении к окружающему миру, значит, «зачет» возможен. Даже если подобная ситуация повторится, её сила, концентрация будут значительно меньше, зато понимать вы будете гораздо больше. Многие стремятся к скорости, а нужно стремиться к *качеству* «отработки». Если ситуация повторяется снова и снова, это должно натолкнуть вас на мысль, что вы можете сделать еще больше, вы не до конца использовали ресурсы своего духа, чтобы преобразить и «излечить» данность. Любой постигающий нас неприятный опыт мы можем уменьшить только хорошими поступками, доброжелательными мыслями. Ваши позитивные вибрации настроят все пространство на позитив, «перенастроят» будущую данность. Подобное притягивает подобное.

Главное условие

Не «украшайтесь» иллюзией и не оскверняйтесь, ничего не проходит бесследно.
Мы есть чистая, разумная душа, Небесная улыбка никогда не покинет вас.

Авт.

Но вы должны понимать, что «настройка» данности, её улучшение возможны лишь при условии, что *вы* – *вегетарианец*. Если человек говорит о религии, молится кому-то и при этом кушает чужую смерть, то возникает вопрос: чем является такая религия, куда она может привести? Люди кормят животных с рук, гладят их, ласкают, а потом этими же руками отправляют их на бойню или сами сдирают заживо шкуру. Встает вопрос: где их Бог? На Небесах – чистых, светлых, бездонных, окутывающих каждого бесконечной любовью и простирающихся над каждым? Или там, внизу, где мрак, холод, безудержный ужас, «плач и скрежет зубов»? Когда закалывают животное, оно не хохочет от радости и удовольствия, а вопит от боли и молит о пощаде... Корова, свинья, барашек, курица, рыбка, любая букашка – все они чьи-то родители, чьи-то дети, их ждёт потомство, скучает и мучится ожиданием. Если вы съедаете чужую жизнь – болезнь съест вашу, жизнь ваших детей, близких. *Это и есть созданное вами*. Это ваш горький опыт, ваш урок, ваш путь к пониманию. Если вы поедаете того, кто ещё вчера доверчиво брал пищу из ваших рук, а потом читаете молитвы – вы лицемерите. А лицемерие и ложь – это тьма. А тьма порождает тьму.

Будьте милосердны к любому живому существу – от маленькой букашки до себе подобных.

«Каждый милосердный поступок – это ступень лестницы, ведущей к небесам» (Г. У. Бичер).

ЖЕЛАНИЕ ОБЛАДАТЬ ОТСУТСТВУЕТ

Чтобы быть свободным, умным, смелым и счастливым, мы и права не имеем не довольствоваться тем, что имеем (возраст, обстоятельства), если мы вегетарианцы, встаём от 4.00 до 5.03 утра, не конфликтуем, ищем смирение и знаем силу искренности.

Авт.

Главную мысль этого урока можно выразить так: когда мы желаем обладать чем-то или кем-то, мы должны знать, что при этом обязательно теряем сами. Мы теряем самообладание, исходящее из реальности. Под самообладанием здесь имеется ввиду контроль собственной жизни и себя в этой жизни. А реальность (такая, какова она должна быть) – это те обстоятельства, в которых живет человек, пребывая в здравом смысле. Такая реальность прекрасна и практически совершенна. Но в том-то и беда, что в последние несколько сотен лет люди все реже пребывают в здравом смысле. Животные инстинкты («мне, моё, не отдам, ни за что, ни при каких условиях»), стремление к накоплению все чаще затмевают человеческий разум, а, следовательно, искажают реальность.

Даже если человек не желает обладать, условно говоря, соседним огородом, его часто охватывают более тонкие формы этого желания – уныние и сомнение. Подобно курительной или алкогольной зависимости, человек во что бы то ни стало стремится удовлетворить эти потребности. Он даже испытывает какую-то тягу к мрачным мыслям и мучительным метаниям. Если в соседнем огороде может быть сторож или хозяин, которые могут растолковать, что к чему так, что у человека падает с глаз пелена, то в унынии и сомнении прозрения нет. Есть только болото, которое засасывает все глубже и глубже. Чтобы выкараб-

каться из этого состояния, нужно искать хотя бы маленькие искры вдохновения – одну, две, три, собирая их в искрящиеся фонтаны, освещающие вашу жизнь.

В чем опасность ощущения обладания?

Если временно заблудиться можно в трёх соснах, то в энергиях обладания можно потерять рассудок и где тогда будет ваш иммунитет, ощущение реальности? Они потеряют свою защитную способность. А это означает хаос в теле и уме.

Авт.

Если человеку кажется, что он что-то имеет (свой бизнес, недвижимость или заявляет права на другого человека), он начинает все больше отдаляться от реальности. *Потому что всё, что с нами происходит, всё, что мы имеем, развивается в соответствии с определенными законами и уходит от нас в силу тех же законов. Мы не можем ничем обладать, мы только касаемся, проходим сквозь высший замысел.* Человек – проводник, созданный для перехода прекрасного в ещё более прекрасное. Опасность человеческой жизни – думать, что мы чем-то обладаем и стремиться это удержать. Отсюда – гордыня, высокомерие, приподнимающие человека все выше и выше, но бросающие его однажды в пропасть. Ничего удержать невозможно, потому что человек, по сути, никогда ничего не имеет. Главная его задача – *не потерять ощущение совершенной реальности, своего назначения и места в ней.* Реальность не раз напомнит человеку, в чем истинность счастья, болезнями, трудностями, нуждой. А счастье в самом простом – в ощущении природы вокруг себя, ее гармонии, красоты, заботы и щедрости. Именно в слиянии с природой человек должен чувствовать себя как дома, потому что кирпичные стены запирают нас в коробочки, в которых сложно наполниться вдохновением от солнечного света,

звона капли, шелеста листьев, шепота травы, благоухания цветов.

Если человек - это проводник для преобразования прекрасного, почему же он иногда чувствует себя бессильным перед обстоятельствами?

Умный вовремя защищается, но разумный не допускает даже мысль о желании обладать тем, тем и тем, и снова тем, понимая, что мы имеем отношение к тому, чему соответствуем, а если возьмём больше, чем соответствуем, то это примерно так же, как в походе нести 10 и больше рюкзаков, и всё время в гору.

Авт.

Думая о лучшей жизни, лучшей зарплате, в погоне за престижем, улучшением жилищных условий, человек теряет реальность, а вместе с ней и силы. А реальность – вот она: в природе, в чистом небе, пенье птиц, распускающемся цветке. Наслаждайтесь, впитывайте в себя эту нетленную красоту, смиренно принимая данное (жизнь) и стремясь преобразить его на основе знаний о природе, красоте, искренности, доброте. Если бы мы большую часть жизни проводили в близости к природе, наблюдали за ней, учились бы у нее, то у нас было бы больше совершенной реальности, больше перемен к лучшему.

Что опаснее – нужда или пресыщение?

Разве может быть Небесная высь некрасива? Но разве можно находиться, быть, стоять на высоте, забыв о Земле, о простых качественных отношениях, силе доверия, которые и являются контролем, защитой между иллюзиями.

Ает.

Часто жизнь человека балансирует между этими двумя крайностями. Они обе опасны, *удел обеих – безумие* (от недостаточности или чрезмерности). Поэтому задача человека – найти и удержать равновесие, а, следовательно, и здравый смысл. Пресыщение не делает человека радостнее, счастливее, щедрее, добрее, а даже наоборот. Удел таких людей – скука. Однообразие собственной личности и собственного достатка тоскливо. Именно здесь в сердце пускает корни уныние. Обладание большим количеством материальных благ порождает другое желание обладания – жажду власти, обладание человеческой волей и сознанием. С другой стороны, постоянная нужда, лишения, самоограничения тоже загоняют человека в депрессию, подавленность, то есть в уныние, превращая человека в клубок нервозности, недостатков, даже агрессии. Для некоторых уныние превращается в своеобразный «завод», они входят в это состояние, как на работу. Борьба с унынием – серьезное мероприятие, требующие сил и терпения.

Нужда и пресыщение – две полярные крайности, но, как мы убедились, удел у них один – уныние. И корень тоже один – в желании обладать лично для себя. Только в первом случае это желание не удовлетворяется, а во втором – удовлетворяется слишком быстро и во всех направлениях. В результате рефлекс к обладанию остается, а желать больше нечего. Может ли психика выдержать такое давление? Не потому ли так часто человеком овладевают различные мании – нарко-, игро-, клепто- и пр.? Поэтому важно понять, что кроме «мне-моё» существует

что-то общее, предназначенное для всех – красота, спокойствие, умиротворение. Всё это можно найти в природе – солнце на всех изливает свое тепло, небеса над всеми простирают свои объятия, ветер всем доносит аромат цветов и разговор листьев. Вот она – *совершенная реальность*. Влейте в нее, впустите в себя её голос – и вы почувствуете себя счастливее.

Врата

Не будет ли поздно, прожив достаточно
большой отрезок жизни, изменить её?

Авт.

Некоторым из вас, вероятно, приходилось слышать фразу: «И закроются врата». Но врата никогда не закрываются, потому что *Небо, Создатель – это любовь, безграничная и всеобъемлющая, неподвижная и вечная*. Может ли любовь закрыться? *Никогда*. Мы сами сумели закрыть, *зарыть* дорогу к этим вратам. Мы засыпали ее злобой, гневом, завистью, унынием, желанием обладать. Но у каждого есть шанс измениться, шаг за шагом. Встаньте на рассвете, откройте окно или выходите на улицу и вдохните в себя утренний воздух. Это и есть реальность; из всех часов дня рассвет больше всего наполнен ею. Нужно учиться жить в этой реальности, расширяя её в себе, замечать прекрасные эпизоды жизни. Природа настолько широка и беспредельна, что на одно небо можно смотреть неделями и все время видеть новое и новое... Помните детскую песенку: «Облака – белокрылые лошадки...» А многие даже мысленно не могут взлететь, у них для этого не хватает сил. Камнем тянут вниз озлобленность, гордыня, жадность, уныние, смещённое сознание. Питание чужой плотью тоже не добавляет крыльев. Поэтому сейчас мы пытаемся познакомиться и овладеть системой, которая учит нас летать, как вегетарианские птицы, уходя в мир расширенного сознания, безмолвия, чтобы взять объем необходимой реальности и увидеть ее здесь, в каждом дне обыденной жизни.

Представьте жизненный путь человека как длинную дорогу. Продвигаясь по этому пути, он должен оставлять за спиной максимальное количество того, что уже преобразовано, превращено в прекрасное, чистое, радостное и видеть перед собой то, что еще нужно совершенствовать. Если к концу этого пути останется минимум незавершенной работы, а позади максимум сделанного добра, можно считать, что со своей ролью на Земле человек справился. Начинайте с маленькой ступеньки совершенства – с проявления доброжелательности, и тогда следующая ступенька вам своевременно откроется, и вы не будете с сожалением смотреть вслед улетающему самолету. Просто скажите себе: «Как же ты прекрасна, жизнь!» Поднимите руки вверх и широко улыбнитесь. Когда вы опустите глаза, то обязательно найдёте что-то прекрасное, чего не замечали до сих пор.

Но разве не желания, стремления к чему-то двигают нас вперед?

Вперёд нас двигают не желания, а *пожелания, добрые пожелания*. Только они совершают прогресс, движение, объединяют нас - не только людей, но и животных, - объединяют все элементы природы в единое целое. Желания же сдвигают нас в сторону, искажают наше восприятие реальности, нашу психику. Энергию, которая дается нам на преобразование данности, на совершенствование, мы растрачиваем на то, чтобы что-то ухватить, как-то вывернуться, получить выгоду. Но если мы засеваем не те семена, пустышки, разве мы можем рассчитывать на хороший, полезный урожай? Нужно уважать многое и многих, все живые существа должна объединять любовь к миру и к жизни.

Но ведь бывают в жизни минуты, когда человек теряет над собой контроль, начинает раздражаться, злиться. Как быть?

Бывают, конечно, в жизни человека минуты, мгновения безумия (гнева, раздражения) или безразличия, так называемая *эмоциональная перегрузка*. Многие осознают, что подобное поведение разрушительно, но, с другой стороны, «наша жизнь «с когтями», считают они. Задам им вопрос: а практиковаться на ком будете? Станете затачивать эти коготочки на себе подобных? Но ещё Цицерон говорил: *«Не причиняй зла никому и делай добро всем людям, хотя бы только потому, что это - люди»*. Поэтому нужно не вступать в битву, противостояние с обстоятельствами, а просто *менять угол восприятия ситуации*. Тогда выход (нежесткий, радужный) откроется во всей своей простоте.

Старайтесь избегать эмоциональных перегрузок, чтобы застилающее разум безумие не «прописалось» в вашем теле, не разрушило вашу психику. Тогда у вас появится больше возможностей для развития, учебы, сил для того, чтобы идти дальше, утвердится свобода выбора, присущая здравому смыслу. Постоянные эмоциональные перегрузки, ослепляющий гнев, желание обладать чем-то или кем-то ведут нас к вратам ада на земле. Ад – это злоба, пожирающая и разъедающая изнутри. Самое опасное, что может предпринять человек, - сознательно, преднамеренно желать кому-то зла, делая это с единственной глупой целью – обладать. Мы думаем: «научить», «проучить» или «выжить», а на самом деле наша единственная цель – обладать. А *«добрый человек не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зла»* (В. Ключевский).

Поэтому нужно быть очень ответственными в своем выборе. Не делайте никому плохо, ни сознательно, ни бессознательно, и тогда стихийное «плохо» отодвинется, так как красоты мира

приблизятся к вам. А вместе с ними – солнечность, цветочность, доброжелательность, сладость. Они так нужны нам. Вспомните, что цветов на земле гораздо больше, чем дурных людей. Измените угол восприятия. Старайтесь бережно относиться друг к другу, тогда у вас появятся новые возможности усовершенствовать себя и свою данность. Уважайте друг друга, и тогда любовь к вам вернется.

«Никто не становится хорошим человеком случайно» (Сенека).

КРАСКИ ДНЯ

Краски искусственные и естественные

О Красивое Утро. О, Вселенская Любовь.
Вы пришли в Единый поток в ежесекундно
расплывающейся улыбке. Мне ничего
не остаётся, кроме как повторить.

Авт.

Человеку присуща потребность украшать, облагораживать себя как изнутри, так и снаружи. Одежда, украшения (серьги, ожерелья, браслеты), татуировки, косметика – все они в той или иной степени используются людьми для улучшения (по их мнению) своего внешнего облика. Сюда же можно отнести уход за кожей (поддержание её в чистоте), уход за ногтями, зубами, волосами. Все перечисленные средства призваны выделить человека из ряда ему подобных, придать ему дополнительные исключительные характеристики. Таким образом, человек стремится «раскрасить» свою жизнь («украшать» - от слов «красить», «краса»), придать ей дополнительные оттенки, используя для этого искусственные приспособления и забывая о настоящих красках дня. На улицах всё выше поднимаются многоэтажки, расширяются развлекательные комплексы, привлекая внимание неоновыми мерцающими афишами, частоколом стоят рекламные щиты, настойчиво предлагая товары или услуги. Всё это приводит к тому, что из восприятия человека постепенно вытесняются берёзки, листочки, трава, цветы, небо – природа. Естественных красок, наполненных духом природы, становится всё меньше, но *потребность в них всё равно остаётся, её невозможно вытеснить, потому что все мы – частицы природы*, а не бетона, забора, рекламного щита. Мы истощаем наш организм синтетической одеждой, синтетической едой, синтетическими красками, «заталкиваем» в наш мыслительный процесс

ненужную информацию, сплетни, споры, а значит, *уничтожаем свой иммунитет, равновесие в самом себе и себя в обществе.*

А человек должен утром пробудиться, нарисовать красочную мысль, продлить её, отпустить, отдать Небу и встать. Потом, не торопясь, продолжать идти дальше в этот весёлый-весёлый мир, наполняя себя энергией Неба и наделяя ею всё или всех, с кем довелось столкнуться в течение дня. Это и есть легкие механизмы счастливого «окрашивания», так сказать «заправочные станции».

Взгляд в весну

Не останавливайся на достигнутом, не разрушай мечту, как весну своего дня, но помни и об ответственности соответствия, тогда что может затронуть тебя? Ты свободен и сотни миллиардов километров во Вселенной чистой энергии.

Авт.

Этими «станциями» могут быть природные явления, небесные состояния, например, цветущее весеннее дерево. Многим нравится весна, она окрашивает природу красками юности, молодости, обновления. Вот что нужно человеку – впитывать в себя эти качества, сливаясь сознанием с природой, всё время искать формы обновления в себе. Не лени, а обновления. Wake up! Ищите их в работе, в отношениях с людьми, в своем отношении к окружающему миру, обстоятельствам. Учитесь быть благодарными, светлыми, щедрыми, как весна, одаривающая каждого теплом, лёгкостью, свежестью и яркими красками. Весна – это «заправочная станция» для секунды, года, десятилетий нашей жизни. Именно весной мы формируем себя, возможно, даже не на один год. Впитывая в себя дух весны, её краски, мы должны проявлять, обновлять, генерировать их каждый день, с первого шага, первой мысли, отражая их в хороших поступках, в уважительном, бережном отношении друг к другу, в желании создавать, а не разрушать. Начните регулярно уха-

живать за клумбой под окном, огородом, деревьями во дворе или парке. Помогайте своим близким, соседям, просто незнакомым людям – но красочно, радостно, бескорыстно, чтобы другой человек, вдохновлённый вами, получивший от вас яркую краску, засветившую его серый быт, мог нести её в свою жизнь, продолжая и усиливая её.

Чаще обращайтесь к природе, наблюдайте за ней, ищите её, наполняясь свежестью, умиротворением, покоем, красотой. Вы призовёте в свой организм эти вибрации, и они вытолкнут эгоистичные, жестокие, опасные мысли, наполняя вас мыслями «цветочными» – яркими, праздничными, легкими. Вы будете любить весь мир и захотите обнять весь мир. В организме начнут происходить определённые реакции, укрепляющие иммунитет, замедляющие процессы старения, «запускающие» процессы оздоровления и омоложения. Вы почувствуете себя бодрым, молодым, порхающим.

Это в наших силах. Было бы заблуждением думать, что эти ощущения придут сами по себе, даже если вы ничего не будете делать. Сами по себе приходят только лень и уныние, а их удел – серость и однообразие.

Краски сознания и внутренняя работа

В истинном (правильном) видении рождается правильное поведение, забота, уважение – это база счастливого продолжения.

Авт.

Встаньте за час до рассвета, посмотрите, как на землю ложатся краски, и вы сами станете ими. Мы можем стать заводами по изготовлению редких красок, преобразая то, что получили когда-то (какие-то впечатления от событий, природных явлений), создавая, смешивая и получая новые оттенки. Это фундамент успеха, отличного расположения духа, счастья. В орга-

низме, наполненном этими природными состояниями, небесными качествами, сильный иммунитет и четкая, слаженная работа всех систем, включая работу эндокринных желез, вырабатывающих гормоны, без которых ни одна биохимическая реакция в организме не обходится. А гормоны – это такие «господа», которые любят «навещать» только красочные «мероприятия» да еще под определённую «музыку», в ритме которой работают все внутренние органы. Не пренебрегайте уникальной возможностью «подружиться» с ними, доведя выброс гормонов в кровь до автоматизма.

Если вы столкнулись с каким-то событием, нарушившим ваше равновесие, не знаете, как поступить, сразу найдите красочный образ – дерево, кусочек неба, лучик солнца, красочное воспоминание или светлую мысль – и любуйтесь им, отправляйтесь с ним в полёт, наполняясь той краской, теми качествами, с которыми оно у вас ассоциируется. Природа всегда прекрасна, поэтому и краски её совершенны. А значит, они вносят покой и равновесие в душу каждого, кто с ними соприкасается.

Упражнения как источник красок дня

Украшайте свои мысли до, после и во время своей деятельности, тогда и вся жизнь станет радостным пребыванием тут.

Авт.

Вносить, создавать внутри природные краски можно и с помощью упражнений (например, выполняя махи ногами). Если вы ещё сопровождаете их хорошими мыслями, то каждый из них – это полёт в Небо. Когда вы сделаете достаточное количество махов, то потом, расслабившись, вы увидите мир по-другому. Вы окраситесь небесной краской. Когда мы всё время взлетаем вверх, отрываемся от земли, мы «окрашиваем» своё сознание, даже если мы просто подумаем об этом. Все упраж-

нения этой системы имеют определённые «замочки» (зажимы), которые являются так называемой «взлётной полосой» для полёта после расслабления. Именно этот полёт окрашивает небесной краской наше сознание. *Левитация – это когда мы способны, находясь здесь, поднять своё сознание.* После выполнения упражнения либо наше сознание поднимается к Небу (легко, естественно), либо сознание Неба приходит, является к нам.

В «окрашенном» состоянии вашему организму гораздо легче работать. Он будет выполнять свои функции своевременно и с удовольствием. Вы повышаете иммунитет, уменьшая вязкость крови. Именно она оказывает определяющее влияние на нашу красочную жизнь и на совершаемый нами выбор действий (включая мысль). Если кровь человека загрязняется неправильным беспорядочным питанием, отсутствием физической нагрузки, устраняющей застой крови, то *такой же грязной и стоячей будет животворная вода жизни.* «Жизнь бьёт ключом», - это не о таких людях.

Утро красочного дня

Какое бесконечно чистое утро, если
солнце встаёт на восходе, а человек в
предрассветный час. О, чудеса!

Авт.

Итак, каждому из нас нужно «окрашивать» свой день, начиная с первой минуты пробуждения. Как это сделать? Когда сознание начинает выводить вас из мира теней сна, первой вашей мыслью должна быть благодарность Небу за новый день и новую возможность преобразить этот мир. Следующий шаг – упражнение «сложенный листик». Оно имеет определённые точки, зажимы и расслабление которых положительно влияют на работу эндокринной системы, стимулирует выброс гормонов в кровь естественным способом, а это, в свою очередь, положительно сказывается на всех биохимических реакциях, происходящих в организме (то есть выброс гормонов является регуляторным). Вы обеспечиваете гармонию в работе всех систем, ко-

торая является результатом своевременности происходящих процессов.

После «сложенного листика» можно вставать и направляться в ванну, продолжая нести небесную краску, которая присутствует в вас, если вы начали день правильно. Её отражение – ощущение покоя, гармонии и тихой радости. В течение всего утра и на протяжении дня вам нужно отслеживать и фиксировать моменты, когда вы теряете это состояние, и на следующий день возвращаться в это место. Например, отметили, что мысль потерялась в тот момент, когда вы уронили полотенце. Отметьте это про себя, «облагородьте» это место (представьте здесь цветы, лес, озеро, поле с подсолнухами и пр.), а на следующий день вернитесь сюда и сделайте «сложенный листик». Его можно выполнить и в любом другом удобном вам месте, а потом прийти туда, где вчера была утеряна небесная краска, сесть или постоять рядом, а потом нести эту краску дальше. За день у вас может накопиться несколько таких моментов. Отмечайте их, мысленно украшайте какими-то образами природы, а на следующий день старайтесь вернуться и пройти этот этап заново, не расплескав внутреннего состояния.

Вы приучаете свой мозг принимать правильное решение, совершать правильный выбор в любой ситуации, какой бы разрушительной для равновесия она ни была. Тем самым вы открываете свои возможности, а *возможность – это способность правильно действовать*. Но выбор за вами. Возможность даёт Небо, а способность её реализовать находится в самом человеке. Например, каждый знает, что нужно больше двигаться, прокачивать кровь, убирать застои, чтобы избежать многих проблем со здоровьем. Небо всем открывает возможности к этим действиям, но многие ли их реализуют? Иметь – не всегда означает пользоваться.

Клеточная память в «красочном» свете

Каждая улыбка в искреннем отражении света принесёт бесконечно больше Вселенской Любви. Поэтому соответствуйте, а значит, практикуйте пробуждение в мире левитации.

Авт.

Ещё следует помнить о том, что каждая клетка нашего организма обладает памятью, в том числе и на внутренние состояния, на краски дня. Это значит, что даже когда состояние теряется, память о нём остаётся. Все видели лес, реку, небо, цветы, наслаждались природой, но, будучи занятыми математическими расчетами, мы редко пребываем в состоянии покоя, благодарности и тихой радости, какую получали бы, слушая пенье птиц на лесной поляне. Но мы можем вспомнить, воспроизвести то состояние, проявить в себе эту природную краску, даже пребывая в коробке из стекла и бетона, именуемую офисом или кабинетом. Можно проводить определённые упражнения для тренировки этой произвольной памяти, автоматического «окрашивания» сознания в течение дня.

Вот самое простое упражнение. Сколько раз в течение дня вы смотрите на часы или спрашиваете время? Попробуйте всякий раз, посмотрев на часы, воспроизводить в памяти какой-нибудь понравившийся пейзаж или цветок, представлять то место на лоне природы, где вам хотелось бы оказаться в данный момент. На следующем этапе старайтесь представить желаемое место в то время, когда смотрите на часы, или пока другой человек отвечает на ваш вопрос о времени. Когда вы успешно преодолеете второй этап, можно перейти к следующему шагу – представлять образ природы до того, как задать вопрос или бросить взгляд на циферблат. К чему приводит это упражнение? Мы учимся создавать образ ДО, ВО ВРЕМЯ и ПОСЛЕ действия. Таким образом, мы заряжаем себя нужной краской, обеспечивающей равновесие, до следующего «выпадения» из

этого состояния. Что происходит на физическом уровне? Выброс гормонов в кровь естественным способом, который является регуляторным для работы всего организма. Чем чаще вы будете добиваться подобного эффекта, тем качественнее будут происходить ваши физиологические процессы. У вас исчезнет необходимость в текущем времени, потому что вы попадёте в настоящее время – вечность и безмолвие. Текущее время – лишь лучи, отбрасываемые им, в которые мы должны помещаться и уноситься к вечному времени, заходя в единый поток.

«Учитесь управлять собой...»

У нас есть великая возможность быть прекрасным отражением Равновесия, а значит, быть счастливым и защищённым Благословением Небес.

Авт.

Создавая краски дня, вы будете способны управлять энергиями дня, а значит, сможете быть мудрым управляющим той части своей жизни, которая зависит от вас, сможете правильно распоряжаться своими внутренними и внешними ресурсами. Способность выявлять, образовывать, проявлять краски в течение дня в форме чистоты (тела, одежды, дома), искренней улыбки, хорошей мысли, умении замечать вдохновляющие моменты приводит к тому, что мы будем *не засорять, а наделять пространство*, а это очень важно. У нас развивается великая способность – *украшать свой путь, а значит, получить благословение Небес.*

Развивайте в себе эту способность изо дня в день. Тренируйтесь. И со временем у вас появится сила, способность наделять житнетворчеством, чистотой, заботой других людей через предметы, одежду. Отдали кому-то (даже на время) свою вещь – поделились доброжелательностью, теплом, пониманием. Помните: силы небесные наделяют вас, но и вы должны чувствовать ответственность за то, чем сможете наделить сами. Но если вы будете таким образом кормить свою гордыню, высоко-

мерие, эта же сила вас и разрушит. Если вы наделены силой, то должны ею делиться, вдохновлять ею и отображать ещё большую силу. Это не привилегия и не возможность, это *обязанность*. Если вы чётко выполняете свои обязанности, будете легко двигаться дальше вперёд; если же не выполняете, тоже будете продвигаться, но в обратном направлении, блуждая наощупь в темноте. Естественно, лучше идти, четко видя перед собой дорогу и вдохновляя людей вокруг себя.

Добавляйте краски в каждый шаг, в каждую мысль. От каждого из нас зависит коллективное движение, общее продвижение, подъём человечества. Ищите формы взаимодействия и взаимопонимания, учитесь друг у друга, получая бесценный опыт. Когда вы служите людям, сила не теряется; если не можете построить отношения с ними, лишитесь всего.

«Все восклицают: где человек, который спасёт нас? Нам нужен человек! Не ищите этого человека. Этот человек – вы, я, это – каждый из нас!.. Как сделать себя человеком? Нет ничего труднее, если кто не умеет захотеть этого, нет ничего легче – если захочет» (А. Дюма-сын).

Ты – часть воды, ты – часть огня, как неба-небушка

Ом-тат-сат

Вода

Небесная Вода-водичка. Земная мысль. А что же человеческое? Уважение и доброжелательность.

Авт.

Вода, как и любая другая жидкость, всегда параллельна небу. Но жидкости могут быть разные, как по составу, так и по качеству. Когда мы произносим «вода», то, как правило, возникает образ чистой, кристальной жидкости, сравнимый с вдохновением, высотой, красотою.

Сотни лет назад жили люди – *ачарьи*, которые учили своим примером. Они начинали свой день с омовения и перед уходом в сон тоже совершали омовение. В течение дня они также проводили несколько омовений, старались находиться возле воды – священных рек, морей, океанов. Ближе к безмолвию. В некоторых странах в той или иной степени эта практика осталась и сейчас.

Когда вы обливаетесь холодной водой, по организму словно прокатывается волна. Первый «всплеск» - температура тела понижается. На втором этапе мозг дает телу команду на обогрев. Если вы к тому же начали делать упражнения, растираться, расширяя таким образом сосуды, то словно даёте команду болезням: «Изыди». Болезни – это тоже часть судьбы человека, они могут наслаиваться от поколения к поколению. Поэтому тяжелую болезнь может получить не один человек, а его род, члены семьи, на которых разделится эта тяжелая болезнь или уход в «занавес вечности». В результате каждый из членов рода получит свою относительно мелкую болезнь. Кто сильнее, получит больше. Вода способна выталкивать болезнь. Если делать семейные омовения, можно снять больше, понять больше. *Обливаясь холодной водой, мы можем очистить себя, освободить от части испытаний, которые нам суждено пройти.* Вода обладает силой очищать, смывать, облегчать болезни, устранять предыдущие причины, переходящие в условия болезней, то есть стирает память о болезнях, смывает ненужную информацию.

Известно, что в момент сильной усталости рекомендуется обливаться прохладной водой. После этого человек словно получает вдохновение, обновляется, будто сбросив давивший его груз. Если вы омоете водой хотя бы какую-то часть тела (лицо, уши, руки до локтя), вы уже откроете «чистый лист» текущего дня.

Кроме того, человек на 80% состоит из воды (кровь, лимфа, межклеточная, внутриклеточная, мозговая жидкость). Каждое его движение напоминает волну своей плавностью, перетеканием из одного положения в другое. Речь человека тоже мягкая, плавная, о которой часто говорят «льётся». Бывает, конечно,

что разговор напоминает бурный поток, водопад, но и они есть не что иное, как вода. Одежда человека тоже напоминает волны своей мягкостью, лёгкостью («струится»), обволакивая его тело. Наши мысли тоже должны напоминать волны, а это возможно только при орошении мозга чистой кровью. Поэтому огромную роль в жизни человека играет *правильное питание*, поддерживающее в организме необходимое равновесие, при котором все системы выполняют свои функции своевременно и чётко.

Итак, вода – это сила. Её отражение мы можем найти везде – в ветре, движении, пище, взгляде, речи, потому что все они содержат если не воду как таковую, то волны, являющиеся неотъемлемой характеристикой воды. Вода может снять информацию, может дать информацию. Если в течение дня вы вынуждены общаться с «тяжелыми людьми» («тяжелые люди» – это те, с которыми мы не готовы разговаривать, не готовы принять от них урок или дать им свой чистый урок), то дома просто омойте холодной водой лицо, руки до локтя, и вам сразу станет легче.

Не только пища, но и чувства, движения сердца могут превратить чистейшую воду внутри нас в болото. Если человек проявляет к кому-то неуважение, презрение, высокомерие, жадность, что произойдёт с вашей кровью? Вы будто добавляете липкую жижеподобную грязь в кристально чистый родник. Каким станет этот родник? Даже взгляд, сухой, колющий, надменный, брошенный в чью-то сторону, лишён той животворной энергии, которую способна дать вода. Это значит, что внутри такого человека уже давно не чистый ручей, а вязкое болото. Поэтому, общаясь друг с другом, нужно сознательно проявлять мягкость, делать общение подобным тихому журчанию лесного ручейка.

Но бывают моменты, когда человек не может совладать с дурным расположением духа, плохим настроением, тяжелыми мыслями и резкими реакциями. Если вы поймали себя на этом, ищите воду. Обливайтесь и заливайте её внутрь. Можно промыть носоглотку, поставить лёгкую клизму. Вода многогранна и многофункциональна, поэтому нужно как можно больше

взаимодействовать с водой. В ней энергия Неба, его мягкость и чистота.

Женщинам следует обратить внимание на свою одежду. Область пуповины, где внутри находятся желудок, кишечник, в которых происходит большая часть преобразований, выделяются соки (жидкости) и всасывается вода из остатков переваренной пищи, *должна быть всегда прикрыта от постороннего взгляда*. Женщина, которая оголяет место обрезания пуповины, привлекает к себе взгляды и помыслы других людей. Эти помыслы нельзя назвать чистыми, а это противоестественно назначению человека, данному ему Небом. Помыслы каждого человека должны быть изначально сравнимы с дыханием Небес, их чистотой и глубиной. Если женщина сознательно вызывает в ком-то негативные помыслы (вожделение, осуждение), она тем самым наносит явное оскорбление Небу. Какой в этом случае может быть её жизнь? Какой может быть жизнь тех людей, которые вместо чистоты генерируют похоть, зависть, озлобленность? Поэтому нужно быть очень внимательными и ответственными и в одежде, и в отношениях с другими людьми, стараясь не провоцировать их на негативные проявления, не «вводить во грех».

Огонь

Духовный огонь – это сила продвижения.
Пищеварительный огонь – это сила преобразования. Объединившись, получим чистообразование.

Авт.

Огонь всегда находится внутри человека. Максимальное пламя полыхает ... в желудке человека. Поэтому очень важно, что мы едим, когда, с кем и в каком состоянии, является ли эта пища желанной для организма или мы заталкиваем её туда, подчиняясь выдуманному кем-то правилам. Хотя, конечно, следует различать, почему организм не принимает тот или иной продукт. Это может быть вызвано патологиями в нём самом (а

продукт на самом деле очень важен и полезен именно этому человеку, именно в это время суток) или просто выбрано неудачное время приёма, сам продукт является вредным, и организм инстинктивно его отторгает, – всё это важные нюансы правильного поддержания огня.

Следует помнить, что вы ответственны за то, каким будет этот огонь в ваших последующих поколениях. Это зависит от того, что вы едите сейчас, так как вы закладываете наследственное питание, наследственные изменения, формируете сознание своим потомкам. Соответственно, вы имеете то, что заложили ваши предки вам. Эти наследственные склонности, приоритеты в питании вы будете воспринимать как эхо, но в ваших силах сознательно их изменить для себя и для своих потомков. Это тоже «отработка», сознательное облегчение участи тех, кто придёт после вас. Конечно, вы можете отказаться от этой работы и передать этот «воз» следующим поколениям, подбросив на него ещё и свои «мешки» с дурными мыслями, поступками, исковерканными взглядами. Но на вас лежит ещё большая ответственность – вам было дано знание и, если вы не воплотите его в собственную жизнь, то за «занавесом вечности» ваш путь будет не к Небу. И в течение вашей земной жизни Небо тоже отвергнет вас. Хотите ли вы этого? Решение за вами. Сделайте свой выбор и наслаждайтесь результатом. Вы знаете, как сформировать разгорающийся в желудке огонь чистоты (вегетарианство без плоти живых существ и яиц; исключение варёной пищи по утрам (не раньше 11⁰⁰-12⁰⁰); воздержание от еды ночью, особенно варёной; исключение сладостей после еды), а значит, вы знаете, как заложить правильное, чистое сознание. Накапливайте хорошие поступки, чистые мысли, и тем самым вы призовёте гармонию и свет в собственную жизнь и жизнь своих потомков.

Есть определённые техники очищения, связанные с огнём, с кострами, со свечой. Но если внутри нет просветления, внешним огнём можно ещё больше усугубить своё пребывание на Земле. Если на гнойную рану воздействовать теплом, гной расширится и распространится. Поэтому в первую очередь нужно

навести порядок внутри себя, научиться правильно поддерживать огонь в своих желудках. Замутнённая неправильным питанием кровь собирает и разносит грязь по всему организму. От этого – нарушение работы внутренних органов (печени, почек, сердца), головного мозга, надломленная психика, иллюзии восприятия мира. Часто человек загружает себя неправильной пищей именно по утрам, когда огонь в желудке ещё очень слабый (это ещё даже не огонь, а искорка) и предназначен для очищения, благословения, а не для изнурительной работы, полыхающего пламени. В таких противоестественных для внутренней среды условиях человек уже не может сосредоточиться, выполнить задание, которое Небо для него приготовило на сегодня. А что не выполнено, то не зачтено. Такой человек то и дело будет возвращаться назад, к «старту». Добавьте ещё заложенные «невесёлые» наклонности, полученные от предыдущих поколений, – и человек получает «миссию», которая «не выполняема». Грустная и жалкая картина. Поэтому помогите себе и своим потомкам выйти на новый уровень, перестаньте наматывать клубок кармы. Когда вы сможете навести порядок внутри себя, создадите чистый огонь, полыхающий в чистом сосуде – вашем теле (а это достигается, прежде всего, изменением питания и выполнением дыхательных и физических упражнений), можно попробовать провести очищение с помощью свечи.

Вам нужно хотя бы раз в неделю просто смотреть на огонёк свечи. Смотрите на неё, вокруг неё, почувствуйте её «голос». Он будет гармонизировать вас, уравнивать энергии, которые ваше тело притянуло, как магнит, ото всего, с чем соприкасалось, – от других людей, пищи, природы, просмотренных телепередач или прочитанных книг и пр. Не все энергии одинаково полезны для человека, поэтому сбалансировать их, сохранить необходимое и желаемое равновесие – важная задача для человека.

Предлагаемая вам оздоровительная система находится на грани воды и огня. Некоторые упражнения несут в себе огонь («бутончик», «цветок»), но после них обязательно изливается на человека «небесная водичка»; другие же напоминают пере-

катывающиеся волны, воду. Все мы проявление огня и воды. Задача каждого – научиться поглощать, сжигать чужое невежество и прививать человеку форму небесности. Но для этого нужно достичь определённого уровня умений, перейти «в следующий класс».

ЛЮБОПЫТСТВО И РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

Прочитав название урока, многие из вас, наверное, сразу подумали о детях. И это совершенно справедливо. Именно в детях наиболее ярко и неразрывно проявляются эти качества. Вспомните: детям интересно всё новое (а новое они находят практически в любом предмете или явлении), они стремятся докопаться до сути (разобрать игрушку, наблюдать за жуками, взобраться повыше) и поделиться своим открытием со взрослыми. Бегут к маме: «Смотри, мамочка!», потом к папе и никогда при этом не устают. Но взрослые часто гасят это любопытство и радость движения: «Подожди, я занят(а), потом». Но ребёнок, несмотря ни на что, продолжает двигаться и познавать мир через движение. Именно поэтому дети так активны. Они ближе к Единому потоку, не скованы навязанными правилами и невежеством. Они ближе к рождению, а значит, к чистоте, непорочности, у них меньше привязанностей (к предметам, привычкам, вкусовым ощущениям).

Становясь старше, мы всё больше отдаляемся от этого Единого потока, потому что мы уходим всё дальше от рождения. Но чем старше мы становимся, тем выше поднимаемся по ступенькам человеческого развития; а чем выше, тем, вроде бы, должно становиться светлее (чем выше в гору, не «тем труднее», а «тем выше видно, тем больше пространства открывается взгляду»). Но в силу ряда причин (навязываемых из поколения в поколение неверных понятий, жизненных ориентиров, жизненных программ, неправильного сочетания продуктов) мы теряем наше природное видение и отдаляемся от Единого потока. То, что ошибочно считается правильным воспитанием и здоровым питанием, на самом деле направлено на то, чтобы погасить природную силу и энергию, бушующие в маленьком детском теле, потушить их. В результате энергии остаётся очень мало, движения становятся ограниченными, и на этой благодатной

почве начинает процветать эгоизм («только мне и никому больше», «я первый среди лучших, а не один из многих»). Тем самым человек начинает выделять себя из Единого потока, которым является всё человечество, ощущать себя отдельно от общего потока энергии, «кормить» своё эго.

Любознательность – высшая форма любопытства

Любопытство, соответственно, через радость движения рождает *любознательность*. Первичный интерес, любопытство заставляют человека (ребёнка) совершить движение в сторону заинтересовавшего его объекта, а, приблизившись, начать глубже познавать его, вникать в суть, то есть проявлять любознательность. Направиться в сторону заинтересовавшего объекта не всегда означает физически приблизиться к нему. Пойти в его сторону, проникнуть можно одними глазами, взглядом. Любознательность в некоторой степени есть следующая ступень любопытства, его высшая форма. Во взрослом человеке преобладает именно любознательность, но в то же время он больше приближается к эгоизму. Любопытство же делает всех одинаковыми – жизнерадостными, беспечными, свободными. Оно возвращает нас в детство, потому что там мы его получили, когда только вошли в этот мир. А значит, по возможности, нужно как можно чаще вспоминать о том времени, разрушать ложные привязанности, формирующиеся годами, приближаться к Небу, которое есть колыбель нашего рождения и ухода. «Нужно иметь сердце трёхлетнего ребёнка», - замечал Шри Чинмой. Что это значит? Сердце непривязанное, открытое, чистое, которое есть фундамент радостного восприятия, искренности, которое не даёт туману социума ограничить нас от связи с Небом.

Источники энергии

Но чтобы обрести радость жизни, обновить восприятие, нужна энергия. Для протекания любого процесса, совершения любого действия необходимо затратить какое-то количество энергии, а её источник – *чистая экология и питание*. Если вы живёте в промышленном центре, крупном городе или любом другом месте, которое не может похвастаться чистым воздухом, то нужно больше обновлять энергию за счёт питания. Уже много было сказано об основных принципах здорового питания, но все их можно свести к двум основным: *вегетарианство* (высшая степень - сыроедение) и *раздельное употребление продуктов*. Неправильное смешивание продуктов в силу естественных биохимических реакций вызывает образование этилового спирта в крови, своеобразной браги. Безумное смешивание продуктов наполняет человека энергией безумия и, соответственно, призывает такие же качества. Стоит ли удивляться тому, какие люди нас окружают?

«Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами» (*Гиппократ*).

Генная программа поведения человека

Следует учитывать ещё одну вещь. Когда вам не хочется делать что-то, но вы знаете, что это необходимо для нормального протекания физиологических процессов, качественной работы головного мозга и вообще хорошего самочувствия (например, выполнение упражнения, соблюдение интервалов между приёмами пищи, воздержание от сладкого), то имейте в виду, что *это результат работы вашей отрицательной генной программы*, то есть того, что было заложено в вас предыдущими поколениями. Своим вчерашним, сегодняшним, завтрашним поведением вы формируете генную программу своим будущим поколениям, поэтому нужно непременно «включать» понимание и волю, чтобы перепрограммировать свой организм. Отрицатель-

ная программа время от времени проявляет себя, чтобы мы каждую секунду были готовы создавать себя. Поскольку тело параллельно сознанию, а сознание параллельно телу, то, работая над телом, мы формируем сознание и наоборот. *Выполняя действия, направленные на здоровье, мы формируем правильные мысли*, а они, в свою очередь, отражаются на состоянии и привычках нашего тела.

Каждый из нас имеет свою генную программу, свой багаж, с которым он пришёл в этот мир. Кому-то дано больше хорошего, доброго, качественного, другому же придётся потрудиться, чтобы отработать и исправить ошибки предыдущих поколений. Но кому больше дано, с того больше и спросится, поэтому работать над собой нужно и тому, и другому. Правильное раздельное питание – это, в своём роде, высококачественное топливо, которое может использовать каждый, начав движение по жизненному пути. Представьте, что люди – это автомобили, мчащиеся по широкой дороге. Каждый имеет свой год выпуска, свои технические характеристики. Естественно, это будет отражаться на качестве их езды. Но если ещё в одни заливать бензин высшего сорта, а в другие – пусть даже почти совершенные автомобили – низкого качества, то никакие новейшие технологии не спасут от нарушений в работе. То же относится и к людям. *Правильное вегетарианское раздельное питание одинаково хорошо и полезно для всех, какой бы генной программой не обладал человек.* Оно будет препятствовать появлению новых разрушений, сбоев в работе совершеннейшего механизма – человеческого организма. Правильное питание ещё не гарантия прогресса, но уже *открытая возможность* его. «Бражечное» питание лишает человека даже этого. В грязной внутренней среде не могут родиться и развиваться чистые помыслы, которые приведут к добрым, сострадательным, благородным поступкам. То есть правильное питание даёт нам всем одинаково хороший старт, одинаково хорошую возможность для совершенствования.

Кроме того, такое питание расширяет восприятие. Человек начинает замечать красоту природы (потому что становится к

ней ближе), обращать внимание на малейшие тонкости природных явлений или объектов и любоваться ими. Человек становится менее эгоистичным. Пропадает желание конфликтовать, спорить, возвышаться над кем-то (хотя здесь не исключена роль самоконтроля, самосознания). Многие люди, переходя от раздельного питания в режим голода, замечали, что начинали любить весь мир, проявлять больше сострадания, желания помочь, накормить, утешить.

Ещё одно преимущество правильного питания – возможность правильно двигаться, автоматически испытывать любопытство и радость движения. А это, в свою очередь, начало совершенствования, начало роста, проявляющегося в питании, физических упражнениях, дыхании. Используйте эту уникальную возможность – и пожинайте плоды.

Возможности системы *иг-ши*

Предлагаемая система предназначена только для вегетарианцев, придерживающихся принципов раздельного питания. Когда в организме человека поддерживается относительная чистота, а кровь не является вязкой жидкостью, распространяющей токсины, человек начинает мыслить, словно вне полушарий головного мозга, находится вне времени и пространства. Эта система максимально раскрывает способности человека, задействуя не 4% возможностей головного мозга (а я бы даже сказал, что мы используем совсем не 4%, а 0,02%), а гораздо больше. Человек начинает одновременно держать во внимании десятки объектов, замечать их и размышлять о них.

Считается, что мы живём в век *Калиюги* – век разрушений, войн, болезней, лицемерия. Но, поднимаясь по ступенькам этой системы, выходя на новые уровни, приобретая левитационные состояния, вы сможете выйти за пределы этого века, оградить себя от его негативного влияния. Получая эти состояния, вы становитесь недостижимы и в то же время «объёмны». Как это отражается на обыденной жизни? Вы сможете выйти за пределы влияния своей кармической программы, которая вам предна-

значена для «отработки», будете меньше «падать» и ошибаться. Но для этого нужна постоянная практика, воплощение полученных знаний.

«Людам, решившим действовать, обычно выпадают удачи; напротив, они редко даются тем, которые только и занимаются тем, что взвешивают и медлят» (*Геродот*).

Чудесный час – рассветный час

Кроме правильного питания, являющегося источником энергии для совершения различных действий и умственных операций, очень важно вовремя и правильно «запустить в работу» свой «механизм» - своё тело. Святыня (или энергия Неба) находится всегда и везде, но самое яркое её проявление *за час до рассвета*. Если вы встаёте в это время, осознаёте его чудесную силу, пытаетесь проявлять какие-то качества, сравнимые с ней, то автоматически будете наделяться этой небесной энергией, которая впоследствии будет присутствовать в каждом вашем движении. Нужно будет просто призывать и выделять её в окружающий мир. Если время вашего подъёма приближается к предрассветному времени (03:50, 04:40), вы, естественно, становитесь более «красочными», более доступными для голоса Неба, для понимания каких-то истин. Если же вы спите в это время, то, как бы вам ни казалось, что вы идёте вперёд, совершенствуетесь, на самом деле вы всё время возвращаетесь назад. В то же время, если вы не сможете вернуться назад, исправиться, а значит изменить обстоятельства, складывающиеся вокруг вас, то вернутся ваши дети. Зная об этом, будьте ответственны, не закладывайте отрицательную генную программу будущим поколениям.

Кто-то может спросить: «А как же зима? Зимой рассвет гораздо позже». Справедливое замечание. Скажу так: для всех, живущих в одном часовом поясе, настоящее время – это то, которое принято там (а не в Африке или Антарктиде). По нему нужно ориентироваться, в соответствии с ним вставать и ложиться. Что касается зимней поры, то нам нужно исходить не из

появления солнца, а из времени суток. 03:50 – это первая всплывающая утром восьмёрка (своеобразный знак бесконечности), которая наделена чудесной утренней энергией. 04:40 – следующий этап. Если ваш подъём попадает в этот временной промежуток, и вы осознанно начинаете проявлять качества, делающие вас параллельными Небу (благодарность, доброжелательности, радость, умиротворение, чистоту в мыслях), то энергия Неба сама найдёт вас и одарит своими дарами.

Кроме того, именно это время суток важно не только для души, но и для тела. Именно в утренние часы, когда в организме происходят процессы очищения, важно раскрыть максимальное количество капилляров для того, чтобы эти процессы прошли наиболее эффективно. Если этого не сделать, организм будет неправильно реагировать в течение дня. Правильный утренний подъём помогает мозгу улавливать вибрации дня. Соответственно, он сможет давать чёткие команды на расширение капилляров до определённого диаметра в разное время суток. Это убережёт человека от перепадов давления и неправильного распределения крови. Кроме того, вы сможете более чётко воспринимать ситуацию, принимать более качественные решения, строить наиболее оптимальные планы. Пробуждение в осознанном состоянии и действие в этом состоянии – это и есть воплощение любопытства и радости движения. Попробуйте хотя бы из любопытства несколько раз подряд встать в 03:50, 04:40, наполнить себя небесными качествами, и вы ощутите, какую радость принесёт движение, насколько качественнее пройдёт ваш день. Когда вы встаёте в определённое время или приближаетесь к нему, ваше любопытство переходит в знание, минуя любознательность. Вы будете касаться знания плечом, впитывать каждой клеточкой тела, взглядом. Соответственно, вы будете учёным, а значит, будете знать, куда идти. Не тот учёный, кто погружён в математические формулы, а тот, кто знает и идёт путем совершенствования.

Воля есть разум сердца

Но часто человеку очень трудно изменить образ жизни, складывающийся годами. Утром ему очень трудно встать, хочется лишних полчаса-час понежиться в постели. Знайте: это включилась отрицательная генная программа. Здесь важно проявить волю, но находясь при этом в диапазоне любопытства и радости движения, то есть разумную волю. Она должна быть подкреплена чем-то – врождённой силой, коллективом (когда люди друг друга «тормозат», чтобы прийти к единому желаемому результату, например, звонят друг другу в 03:50, 04:40, чтобы пробудить заспавшихся), знанием. Возможно, после того, как вы примете железное решение начинать свой день в предрассветные часы, к вам начнут подбираться сомнения, возникать помехи. Обычно так Небо испытывает человека, закаляет, чтобы он стал ещё крепче. Когда вы практикуете ранний подъём, получаете вознаграждение от природы; а в те моменты, когда позволяете своему телу взять верх и поспать, потом ощущаете себя разбитым и обессиленным. Только поначалу это кажется трудным. Впоследствии вы заметите, что ранний подъём даёт силы, здоровье, энергию, хорошее настроение и обеспечивает вибрациями удачи весь наступающий день.

Лучше постепенно осознанно сдвигать время подъёма к необходимым цифрам, но есть люди, которые приходят к пониманию через рывок, через осознанное усилие. А понимание, просветление, для чего это было нужно и какую пользу приносит привычка вставать рано, приходят позже. Идти через осознание – это хорошо, просто замечательно. Но сколько понадобится времени, чтобы до конца осознать и понять это?

Все мы разные, но есть что-то, что нас объединяет, - понимание того, что каждый восход солнца есть ежедневное чудо, которое мы можем наблюдать и силой которого можем наполняться, что жизнеопределяющие энергии пробуждаются за час до рассвета, а поэтому нужно научиться вставать в 03:50, 04:40, даже в 05:03. Всё остальное появится в пути. Многие скажут: «Встать рано - значит приложить волю для достижения постав-

ленной цели». Но само слово «цель» не вполне отвечает смыслу фразы. Правильнее было бы сказать «путь», например: «От того, во сколько я встану, будет зависеть, по какому пути я пойду». Цель конечна, после её достижения – пустота. А путь бесконечен и означает движение, призывает соответствующие вибрации. И в этом движении появится радость и любопытство, не детское, а любопытство знания. Когда вы будете пробуждаться до рассвета, вы будете получать эти знания. Радость перейдёт в продвижение, заставит продвигаться не силой воли, а силой осознания того, что мы делаем. Это и есть путь.

«Покой – в движении. Счастье – в устремлении. Других рецептов счастья не дано» (В. Сидоров).

Глубина понимания скрыта в твёрдой поверхности

Но чтобы приблизиться к осознанию, пониманию, нужно изменить образ жизни, сложившиеся привычки. На понимание влияет всё – пища, которую вы едите; время, когда вы едите; вода, которую вы пьёте; время, когда отходите ко сну; кровать, на которой вы спите. Последнее очень важно. Спать нужно на твёрдой поверхности – на полу (можно на ковре), на деревянной кровати без матраса (можно просто укрыть её простынёй). Непонимание, заблуждения, кроме всего прочего, в основе своей имеют мягкую постель. Когда вы спите на мягком, мышцы расслабляются, и позвоночник приобретает форму поверхности, на которой вы лежите, а значит деформируется. Между позвонками находятся сосуды и нервы, которые, кроме связи с головным мозгом, связаны с внутренними органами. Любая деформация позвоночника в одном из отделов (шейном, грудном, поясничном) пережимает определённые сосуды, нарушает нервную связь и кровообращение, а значит, внутренние органы получают недостаточно питания, сигналы искажаются, то есть нарушается связь между отделами единого механизма – нашего организма. Отсюда – сбои в работе внутренних органов, нарушение функций желез, недостаточное снабжение кровью головного мозга.

Все они проявляются различными болезнями, отсутствием понимания, терпения, «заторможенными» мыслительными процессами и неправильными реакциями.

Когда позвоночник (остистые отростки) касается твёрдой поверхности, мозг автоматически получает сигнал на увеличение межпозвоночных промежутков. Это освобождает нервы и кровеносные сосуды от сдавливания, а значит, внутренние органы начинают лучше снабжаться кровью, а с ней – кислородом и питательными веществами, их работа осуществляется с большей эффективностью.

Если вам тяжело спать на твёрдом всю ночь (но к этому всё равно рано или поздно придётся прийти), начинайте с обычного «лежачего сеанса» хотя бы в течение 20 минут. Постепенно приучайте свой позвоночник к твёрдой поверхности, и вы увидите, насколько качественнее будет такой отдых.

Спать можно в любом положении. Конечно, для позвоночника лучше, если вы спите на спине (засыпать нужно именно в этом положении с хорошими, «сладкими» мыслями). Но и сон на животе, поджав одну ногу, не будет во вред (при условии правильного питания). Как раз в положении человека, лёжа на животе, его желудок отдыхает, уменьшается застой в брюшной полости (мы надавливаем, потом отпускаем (переворачиваемся) и тем самым усиливаем циркуляцию крови в этой области). Вообще, именно питание определяет положение человека, в котором он действительно отдыхает. Поэтому нужно в первую очередь изменить питание, чтобы организм автоматически стремился к наиболее правильному расположению тела на поверхности. Некоторым (чаще всего детям) удаётся уснуть в положении «сложенный листик» или «бабочка». Если у вас это получается, то, проснувшись, вы будете чувствовать себя более окрылёнными. Но поначалу лучше практиковать это под чьим-то присмотром, потому что ноги отекают. У детей возникает меньше дискомфорта, потому что они ближе к чистоте сознания, к определённым вибрациям света. Поначалу лучше выбрать момент, когда вы очень хотите спать. Сядьте в «сложенный листик» и попросите кого-нибудь разбудить вас через 8

минут или распрямить вам ноги. Это будет начало вашей практики, которую впоследствии можно развивать, ставя перед собой всё новые и новые горизонты.

Ваша светлость, госпожа Кровь

Любое наше движение отражается на токе крови. Мы меняем положение во сне или сидя за столом для того, чтобы убрать застои в определённых частях тела. Можно сказать, что кровь – это то, что также заставляет нас участвовать в движении. К крови нужно относиться с уважением. Одна из характеристик крови – резус. Все люди условно делятся на резус-положительных и резус-отрицательных. Люди с отрицательным резусом устроены несколько по-другому, чем те, у кого резус положительный. Степень их ответственности за свои поступки должна быть гораздо выше, потому что любое «падение» они ощущают гораздо сильнее, чем резус-положительные. Им немножко тяжелее жить, но на самом деле это оттого, что им дано увидеть больше, чем другим. Поэтому нужно радоваться любой возможности самосовершенствования. Но таким людям нужно избегать осуждения кого бы то ни было, сравнений себя с кем-либо или людей друг между другом. Это очень важно. Им нужно идти выше (они обладают такой возможностью), преодолевать всё новые и новые этапы плавно, постепенно, без рывков, но очень последовательно. Таким людям будет легче работать над собой, объединяясь в группы, опираясь на поддержку друг друга, поскольку «-» на «-» даёт «+».

Энергии любопытства и радости движения

Любопытство – это энергия, «путь домой». Она всегда сочетается с движением, потому что этот поток энергии так и называется «любопытство и радость движения». Энергия любопытства создаёт направление, а радость движения является мощ-

ным надёжным двигателем, который обеспечивает осуществление одного из главных процессов внутри нашего тела – своевременного выброса гормонов в кровь, который регулирует работу всех органов и систем, то есть является регуляторным.

Любопытство и радость движения начинается там, где заканчивается злоба, эгоизм, гордыня, высокомерие, мелочность, жадность. Только тогда человек начинает высвобождать чистую энергию и слышать сердцем (интуитивно) голос Неба. Он начинает творчески проявлять себя, и, вставая за час до рассвета, наполняет это время медитацией, молитвами или восторженно-тихо встречает энергию «за час до рассвета» в движении (упражнениях). Нужно искать моменты освобождения от привязанностей, эгоизма, гордыни (всего того, что нас тянет вниз), отталкиваясь от обстоятельств, и ощущать себя свободными, парящими, подобно шарiku, который скользит по воздуху до очередного толчка. Этот толчок дают жизненные препятствия, которые, являясь преградой, в то же время дают хороший старт для нового полёта.

Попадая в вибрации любопытства и радости движения, мы задействуем нетронутые, скрытые резервы организма (наши возможности), которые избавляют нас от неопределённости и «шатания» между добром и злом, а направляют к прекрасному, наделяя силой единства и чистоты. Мы автоматически приближаемся к вселенской любви, единому вселенскому потоку (при условии правильного питания).

Чем больше мы наделяемся любопытством и радостью движения, тем больше ответов мы получим на мучающие нас вопросы, тем легче сможем перейти на новый уровень. Не нужно будет «покорять вершины», они сами лягут вам под ноги, а вы сможете воспринять это без гордыни («Я покорил вершину!»), а просто как переход, возможность двигаться дальше. Вся наша жизнь – это решение каких-то задач, достижение целей, переход из возраста в возраст, общение с людьми. От нашего внутреннего роста зависит, каков будет их уровень, будут ли они нам поддержкой или «подножкой», в каких обстоятельствах нам

придётся действовать, сможем ли мы «разрубить» кармические «узлы».

Любопытство и радость движения – это вид энергии, которая носит разведывательный характер, предупреждает нас о том, что может произойти (мы начинаем интуитивно чувствовать это), оберегает от трудностей и неприятностей. Нам легче двигаться, перетекая из одного состояния в другое, расти и совершенствоваться. Постепенно любопытство и радость движения приводят нас в любопытство и радость продвижения, свершений, созидания, в любопытство и радость совершенства, в любопытство и радость расширения сознания и осознания, в любопытство и радость реализации.

Любопытство – это не взгляд засмотревшегося человека, а целый цветущий сад чистых помыслов, каждый из которых сравним с дыханием Неба. Чистый помысел уже сам по себе отражает радость движения. С чистыми помыслами мы создаём направляющую силу пребывания на земле, находящую своё отражение в практической жизни, нацеленную на освежающее обновление души и тела. Слабость – это не закреплённая за человеком данность, а напоминание, стимул к тому, что нужно действовать. В путь!

«Единственная настоящая ошибка – не исправлять своих прошлых ошибок» (Конфуций).

НЕ БЫВАЕТ РЕАЛИЗАЦИИ БЕЗ «ПРАВИЛ ДОЖДЯ»

Путь только начинается, если путник
чист.

Авт.

Жизнь каждого человека – это движение, переход из формы в форму, из состояния в состояние, постоянные превращения, разрушение и созидание. Наверное, всякий человек стремится сделать жизнь завтра лучше, чем она была вчера. Беда в том, что понятие о «лучшем» у каждого своё. Для того, кто голодал вчера, «лучше» означает «наесться до отвала всего подряд и побольше». Кто вчера был болен, «лучше» видит в здоровом теле, мало задумываясь о духе. Для тех, кто вчера скучал, «лучше» значит «хорошо развлечься, взбодриться». Тем, кто имел мало, лучшая жизнь мерещится в обилии материальных благ, а тот, кто обладает всем, хочет возвыситься, обрести власть, покорить волю и сознание. *И лишь немногие истинное счастье и своё собственное предназначение видят в том, чтобы стремиться к свету, самому становиться светом, излучающем сострадание, доброту, искренность, чистоту, надежду.* Начало этого пути – любовь, уважение ко всему живому на Земле – к Небу, деревьям, траве, букашкам, птицам, животным и, конечно, к людям просто потому, что это – люди. Истинно добрый человек – это тот, кто не умеет причинять зла никому – ни себе подобным, ни любому другому божьему созданию, каким бы незначительным и беспомощным оно ему ни казалось. Такой человек никогда не поднесет к своему рту плоть другого живого существа, никогда не будет выживать за счёт чьих-то истязаний, мук и смерти.

«Коллективно помутненная действительность»

Искажавшие истину несчастны, ибо они живут в кривозеркалье.

Авт.

К сожалению, в наш век «прогресса», век коллективного помутнённого сознания восприятие истины исказилось. Даже если человеку даются истинные знания, его головной мозг («компьютер» со сбившейся программой) перерабатывает информацию и выдаёт искажённый результат. Всё это – следствие неправильного питания, ошибочных ориентиров, неправильного образа жизни, образа мышления, отрицательной генетической программы, заложенной предыдущими поколениями. Пока человек не перестанет питаться чужой смертью, смешивать несовместимые продукты, он не очистит кровь. Пока его мозг орошается грязной кровью, он не сможет правильно воспринимать действительность. Пока он имеет искажённое восприятие, он не сможет правильно действовать в складывающихся обстоятельствах. Пока он не начнёт правильно действовать, давать позитивный ответ любому негативу, обстоятельства вокруг него будут только ухудшаться, чтобы обучить, перестроить, перепрограммировать. Как мы видим, *то, что снами происходит, является прямым отражением того, что происходит внутри нас.* Стремитесь закладывать в себя чистое «топливо», и ваша жизнь не будет утопать в чаде «выхлопных газов».

Ещё раз напомним основные *принципы питания* (подробнее о них сказано в книге «Практическое применение системы оздоровления Игоря Шиманского»):

1. *Придерживаться вегетарианства (исключить плоть живых существ и яйца).* Организм человека по своему строению ближе к травоядным животным и не предназначен для переваривания плоти. Она никогда не усваивается до конца, отравляет каждую клетку трупным ядом (птоаминами), и организм тратит колоссальное количество энер-

гии, чтобы продвинуть и удалить остатки такого обеда. В результате внутренние органы, вынужденные постоянно работать на пределе своих возможностей, быстрее изнашиваются, а трупный яд, попавший в кровь, циркулирует вместе с нею ещё 12 месяцев с момента полного прекращения употребления продуктов его содержащих, отравляя клетки внутренних органов и разрушая сосуды. О какой чистоте крови, здравом восприятии и рациональности действий может идти речь в таких условиях?

2. *Не смешивать несовместимые продукты:* каша с фруктами, морковь с яблоком, хлеб с сыром, каша с сахаром, мед с чем бы то ни было, кроме воды или травяного чая и пр. Это невежественная ошибка, повторение которой изо дня в день вызывает бродильный эффект в крови и помутнение сознания, что бы человек ни делал и каким бы чистым он ни казался. Головные боли, падение иммунитета и широкая дорога к онкологическим заболеваниям – вот последствия неразумного смешивания. Постоянно употребляя вместе несовместимые продукты, мы обрекаем свой организм на существование в среде постоянного брожения и гниения. В результате вырабатывается рефлекс, который начинает управлять нашими вкусовыми ощущениями. Человек рефлекторно ищет самых патологических сочетаний, которые при попытке переваривания обеспечивают наличие этилового спирта в крови (процесс брожения). Чем это не алкоголизм? Но скажу вам откровенно: лучше быть таким пищевым «алкоголиком», чем «трупоедом». Поедание тех, кто ещё вчера радовался солнцу и доверчиво брал пищу из ваших рук, иначе как кровожадностью не назовёшь.
3. *Не есть варёную пищу раньше 11-12 часов.* Утром в организме человека происходят процессы самоочищения. Если человек просыпается до завершающей стадии этого процесса (до 6 часов), он может сознательно провести тщательную «внутреннюю уборку». Когда человек спит, кровь прокачивается минимально, но даже при незначи-

тельном движении (а особенно при физических упражнениях, воздействующих на внутренние органы) кровообращение активизируется, и организм легче справляется со своими утренними обязанностями. Завершающая стадия очищения длится до 11-12 часов (если в организм не попадает пища), поэтому в организме нет биологической возможности справиться с пищей, подвергавшейся тепловой обработке. Если таковая попадает в желудок, энергия очищения начинает расходоваться на пищеварение, соответственно, оба процесса недополучают необходимый ресурс. Утро – это время сырых овощей и фруктов. Их сок необходим не только для питания, но и для очищения организма. Сок доставляет питательные вещества (витамины, минералы, углеводы, ферменты) ко всем клеткам, удаляет из них токсичные отходы. Сырые овощи и фрукты обеспечивают организм живыми компонентами, которые отсутствуют в сваренной пище.

4. *Не заедать варёную пищу сладостями, ни естественными (фрукты), ни искусственными (кондитерские изделия).* Достаточно одной конфеты после тарелки гречки, чтобы «запустить» процесс брожения. Фрукты готовы покинуть желудок уже через 20 мин. и продолжить свой естественный ход по организму. Сахар тоже расщепляется не в желудке, а в кишечнике. Если сладости употребляются отдельно, они быстро изгоняются туда из желудка. Но, будучи съеденными «на десерт» после сваренной пищи, они вынуждены ждать «своей очереди», чтобы покинуть желудок. А его тёплая и влажная среда очень благоприятна для их брожения. В результате вся съеденная за обедом масса начинает гнить и бродить, отравляя кровь. Мозг орошается такой грязной кровью, и сознание становится замутнённым, как у человека больного алкоголизмом. Так же, как и он, мы начинаем искать продукты или химические реакции, способные «поставить» в нашу кровь этиловый спирт. Развивается колоссальная зависимость, бороться с которой нужно сознательно и регулярно. Если же

вам до изнеможения хочется сладкого, съешьте его отдельно, наештесь досыта, но на следующий день – никаких фруктов сутра и воздержание от еды до 12⁰⁰, до 16⁰⁰, до вечера. Можно утром поставит клизму, чтобы очистить кишечник от бродильных масс. Но такие «сладкие» дни должны стать скорее исключением, чем правилом.

5. *Не запивайте сваренную пищу чаем.* Таким образом вы разбавляете желудочный сок. Кроме того, чай и кофе вносят в организм кислоту, в то время как кровь имеет слегка щелочную реакцию. В результате щелочь и кислота нейтрализуют друг друга, а при нейтральной реакции крови человек находится в опасности. Лучше обойтись собственным слюноотделением. Организм естественным образом выработает столько слюны, сколько ему необходимо в данной ситуации.
6. *По возможности, употребляйте меньше хлеба.* В красивой белой муке, из которой выпекают хлеб, нет ни одного минерала или витамина. Чтобы мука приобрела и сохраняла безупречную белизну, в неё добавляют различные химические вещества. Этой муки избегают даже насекомые. При выпечке в хлеб добавляют разрыхлители, дрожжи, соду, соль, польза которых весьма сомнительна. В процессе переваривания хлеба и других зерновых изделий выделяется слизь, представляющая собой комплекс болезнетворных веществ. Будучи липкими, эти вещества оседают на стенках кровеносных сосудов и внутренних органов, постепенно закупоривая их. Такой организм беспомощен перед вирусами и патологиями.

Вот основные правила в питании, которые помогут обеспечить хотя бы относительную чистоту крови. Если вы знаете их и при этом сознательно нарушаете, вы собственными руками отнимаете у себя здоровье и светлое будущее. Помутненное сознание, искажённое восприятие мира, нерациональные решения – вот следствия рабской зависимости от холодильника. Человек не видит даров Неба, проходящих мимо него, не принимает их в свою практику. Он видит и знает только одного идо-

ла, одного учителя, которому поклоняется и которому фанатично предан, - холодильник. Поэтому придумываются новые модели, новые технологии, новый многокамерный дизайн. Но многоэтажные холодильные камеры отнюдь не обеспечивают человека многомерным здоровьем. Какой смысл такого преданного служения?

Если человек нарушает правила бессознательно, он тоже получит определённый серый оттенок своего бытия, но последствия этих бессознательных ошибок будут гораздо меньше, чем те, на которые мы идём осознанно. Другое дело, что многие вещи мы просто обязаны знать и соблюдать. Если человек не видит небесного промысла в том, что с ним происходит, он никогда не сможет понять преподаваемый ему «урок», а значит, никогда не сможет измениться сам, чтобы изменить окружающие его обстоятельства, являющиеся его зеркальным отражением.

«Мир – это зеркало, из которого смотрит на тебя твоё собственное отражение. Брось в него угрюмый взгляд – и навстречу тебе выглянет из него мрачное лицо: но кто смеётся вместе с ним, находит в нём весёлого покладистого товарища» (В. Тэккерей).

Именно поэтому так важно очистить кровь, расширить сознание, научиться быть зеркальным отражением Неба в его чистоте, щедрости и сострадании ко всем, живущим под ним. *Это путь к счастью, успеху, истинным достижениям и небесной мудрости.*

Лже-учителя и обманутые ученики

Кто знает, почему люди становятся жертвами болезней, обмана? Потому что сами это делали и делают и не один раз.

Авт.

Не обманывайте себя и других. С дурными привычками нужно расставаться сразу и без сожаления, в противном случае такое учение иначе как «ложным» не назовёшь. Пока в организме человека происходят процессы брожения, он не может избавиться от иллюзий, стремления возвыситься над другими.

Если в таком состоянии человек начинает преподавать знание, имя ему – лжец, предатель, а имя его ученика – самоубийца. Наказанием за введение в невежество такому учителю будет «река гноя», в которой он «омочит ноги свои». Ученик же принимает знание зависимо, поэтому наказания за свои заблуждения может избежать. Если такой лже-лидер (или лже-учитель) продолжает свою практику, под удар будут поставлены его родственники, причём самые слабые из них. Если человек искажает истину, будет искажаться его судьба. Страшнее ничего быть не может.

То же можно сказать и об учениках. Нельзя заниматься оздоровительной практикой (упражнениями) с человеком, который, даже будучи вегетарианцем, утром ест всё подряд, варёную пищу заедает фруктами или сладостями, образуя в крови этиловый спирт и вызывая помутнение сознания. Тем самым вы обманываете такого «пациента», пытаетесь его лечить, а на самом деле калечите. Не трогая его, а просто молясь за него, вы принесёте ему гораздо больше пользы.

Образование нервных связей

Хорошие чистые мысли – это хорошая дорога, погода и надёжные спутники.

Авт.

Есть ещё один способ помочь не только конкретному человеку, а всему человечеству. Это образование нужных нервных связей. Хорошие, чистые мысли о природе, общечеловеческих ценностях, о том, что вам больше всего нравится (правда, здесь нужно быть очень ответственными в своём выборе), умение радоваться каждому солнечному лучу, трели птицы, ласковой прохладе ветра – каждому вздоху природы, даря улыбки и радостно собирая улыбки других, – всё это образует первоначальные нервные пучки (точки) в головном мозге. Если эти действия повторяются, закрепляются (а это можно делать сознательно) изо дня в день, то появляется нервная связь, приобретающая рефлекторный характер. Угол восприятия такого чело-

века будет автоматически направлен на поиск прекрасного. Он никогда не будет страдать от пессимизма, никогда не впадёт в уныние, потому что знает “NEVER GIVE UP!” (Никогда не сдаваться!) Если вы стремитесь образовывать такие нервные связи, вы всегда будете наполнены чудесной жизненной энергией, перестанете быть «тучкой», а превратитесь в тёплое ласковое сияние. Учитесь воспринимать людей как братьев и сестёр, относиться к ним добрее, теплее, терпимее. Не старайтесь выделить себя, не ждите благодарности за свои благодеяния, а просто любите, уважайте и понимайте весь мир.

«К чему бы великому и бессмертному не стремиться, надо признаться, что доставление радости людям – лучшее, что только может быть сделано на свете» (П. Розетгер).

Итак, помните: чтобы стать истинно счастливым человеком, по-настоящему реализовать себя, нужно лететь, бежать, идти, карабкаться не к материальным благам, а к духовному росту. Именно для того, чтобы подсказать вам, как двигаться по этому пути, были записаны «Уроки дождя». Напомню их основные положения:

1. Чистота тела, одежды, мыслей.
2. Отсутствие жадности, гордыни, высокомерия.
3. Присутствие доброжелательности – неутомимой, естественной, своевременной, ежедневной.
4. Присутствие потребности в бережном отношении друг к другу.
5. Чёткое выполнение правил системы относительно питания, режима дня, упражнений.
6. Никогда не преподавать в состоянии помутнённого сознания, искажённого восприятия, которое является следствием неправильного режима питания и образа жизни.
7. Никогда не заниматься оздоровительной практикой с людьми, находящимися в состоянии помутнённого сознания, вызванного всё теми же причинами. Если вы всё же

решите сделать это, то вы либо: а) уничтожаете своей неправдой их здоровье; б) искажаете саму истину и ответите за это перед Небом; в) будут страдать ваши близкие люди (чаще всего старики и дети).

Будьте внимательны и ответственны перед Небом и перед самим собой и помните:

«Стараясь о счастье других, мы находим своё собственное» (Платон).

РАСТОЧИТЕЛЬНОСТЬ ГОРАЗДО МЕНЕЕ ПОСЛЕДСТВЕННА, ЧЕМ ЖАДНОСТЬ.

Вы должны знать, что жадность лишает
возможности человека быть счастливым.

Авт.

В мире существует множество религиозных конфессий, но ни в одной из них жадность, скупость не считается добродетелью.

Вы должны знать, что жадность лишает человека красок дня. Когда человек жаден, он не может понять процессы, которые происходят вокруг него в форме определенного света. Например, если мы наслаждаемся чистым голубым Небом, жадный человек недоумевает про себя: «Ну, голубое, тоже мне новость. Зачем об этом говорить или думать? Польза в чём?» Он не может впустить в себя красоту и чистоту этого Неба, концентрация и расширение этих природных явлений в нем самом уничтожается спазмами, вызванными жадностью.

Можно ли назвать жадность чертой характера?

Жадность – это лестница, которая никогда не ведёт вверх к светлому.

Авт.

В жадности можно выделить определенные биоритмы, как и в других процессах, происходящих в человеке, но они не зависят от времени суток, фаз Луны или активности Солнца. Биоритмы жадности напоминают волны. Она может нахлынуть внезапно и так же быстро отступить. Можно выделить жад-

ность дня, часа, минуты. Даже у хорошего человека может возникнуть так называемый «спазм жадности» - и человек именно в этот момент под его влиянием становится неадекватно жадным. Жадность является как бы результатом нашей реакции на определённые раздражители.

Представьте себе жадность в виде лестницы. Она открывает только один путь – вниз и никогда не ведет наверх. В этой лестнице скрипят и проваливаются ступени и повреждены перила. Двигаться по ней нелегко, то и дело срываешься и проваливаешься.

Да и кому нужны предатели и жадные люди? Порою им льстят, но на самом деле никто не хочет иметь с ними дела, разве что по принуждению или чтобы помочь им исправиться. Ничего положительного в сторону жадных людей послать невозможно, только сожаление.

Но бывает так, что эти люди уже не могут остановиться и должны, вынуждены искать формы подсказки, формы усиленной легальной регулировки. Но это возможно только, если у них есть понимание. Если нет, тогда уже ничего сделать невозможно, пока сами обстоятельства места и времени не повлияют на человека.

Отражается ли это качество на здоровье человека?

Здоровье и жадность – это несовместимые энергии с разрушительными последствиями для здоровья.

Авт.

Жадность всегда идет рука об руку с печалью, они друг друга тянут за собой. *Шапка у жадности – гнев.* А «гнев – это кратковременное безумие» (К. Г. Флакк). Замечали ли вы, что, обращаясь за помощью, особенно неоднократно, можете заставить человека злиться и раздражаться, хотя бы ему ничего не

стоило оказать вам эту помощь? Например, вы еще не купили лопату и постоянно просите ее у соседа, чтобы обработать свой огород. В какой-то момент этот сосед начинает злиться, сам уже забыл, когда пользовался лопатой. Без работы инструмент заржавеет, но закореневшая в сердце жадность не дает человеку с лёгким сердцем отдавать, делиться своим. *Последствия жадности, печали, гнева вполне реальны и осязаемы - это спазмы кишечника, геморрой, разрушение печени, спазмы сосудов головного мозга, разрушение костей, ногтей... Вы готовы к ним?*

Что значит – не быть жадным?

Убегая от жадности, человек начинает понимать своё будущее.

Авт.

Важно понимать, что значит *не быть* жадным. Все выгрузить из своего кармана? Остаться пустым, привести в свой дом тысячу человек и оставить их жить? Конечно же, нет. Нужно не бросаться в незнакомую воду, а понимать, что если у тебя тысяча рубашек, а у кого-то ни одной, то это не верно. Или когда у тебя сто яблок или десять, а кто-то рядом хочет одно или половинку и не имеет их – будет правильнее поделиться. *«Всё, что стоит иметь, им также следует делиться»*, - говорил мудрец. В этом есть большая сила.

Пребывать в состоянии жадности – это все равно, что лететь на 2-й передаче со скоростью 160 км. Это значит добровольно износить свою «машину» - свой организм – раньше времени. *Ни процессы, происходящие в организме такого человека, ни обмен веществ, ни психика не будут нормальными.* Человек оказывается в ситуации потери реальности. Жадность искажает восприятие. *Она вызывает спазмы в организме, которые отражаются и на психике.* Различные мании (величия, преследования), подозрительность («меня обманывают, подсиживают, от меня что-то скрывают») – вот «урожай» жадности. Она постепенно (или сразу) смещает восприятие в сторону, погружает в мир иллюзии, делает реакции неадекватными. *Жадность делает чело-*

века неспособным двигаться вперёд, хотя бы он имел технические средства даже для полётов. Комок грязи тоже способен лететь. Важно не стать этими (пусть даже летящими) комками недостатков, сгустками желчи, клубками нервозности. *Теряя реальность, человек лишается будущего.* Потому что наполненные карманы или счет в банке - это еще не будущее. *Свободная психика, свобода мыслей, понимание – вот будущее. Естественная потребность быть рядом с сияющей природой, Небесами – это и есть будущее.*

Отражается ли жадность на судьбе человека?

Вы должны чувствовать ответственность и становиться всё лучше и лучше в ежесекундном постоянстве.

Авт.

Жадность - как неотработанный урок. Вы не выполнили домашнее задание - получите двойку и добро пожаловать на пересдачу, «отработку». Что не отработано - то не зачтено. Запомните это. И отработать придётся.

«Отработка» часто приходит именно в тот момент, когда мы меньше всего её ждем. Размеренная ровная жизнь, кажущееся понимание смысла и ритма своей жизни, даже возникающее желание улучшить себя – всё в один момент может быть разрушено какими-то неожиданными обстоятельствами или препятствиями. Преодоление их, изменение себя под влиянием этих новых обстоятельств – это и есть «отработка». И лучше не отказываться от нее, потому что жизнь будет снова и снова преподносить вам уроки – оставлять «на второй год», пока материал не будет усвоен. Снова и снова обстоятельства будут создавать для вас ситуации, в которых вы вынуждены будете совершить правильный выбор.

Хуже, если за нас будут «отрабатывать» наши близкие. А это непременно случится, если человек не хочет сам нести свою

ношу. Она ляжет на плечи родного человека, а он и без того тащит свой собственный груз. И, перекладывая ношу с одних плеч на другие, никому не становится легче. Мы должны сами усваивать жизненные уроки, учиться создавать положительный вектор своего движения по жизненному пути – сегодня, завтра, послезавтра, день ото дня выстраивать свою дорогу кирпичик к кирпичику. Если что-то нехорошее начинает происходить с вашими родными, вы должны задуматься: а может быть, в этом есть и моё участие? Вы должны чувствовать *ответственность*, переживать – и становиться лучше. Ваша причастность к негативу или к свету непременно отразится на судьбе ваших близких (если это не их собственная ступенька, которые они должны пройти). Становитесь лучше.

А где находится грань между экономностью и жадностью? Как ее не переступить?

Сила, способность делиться равнозначна силе берега.

Авт.

Жадный человек копит жизненные блага так, словно собирается прожить еще лет 200 или уж точно забрать их с собой в «дальний путь». Он создает запасы, накапливает лишнее, кроме того, что необходимо в жизни, забывая о людях, которые не имеют даже самого простого – пропитания, одежды, крыши над головой. Добровольно поделить тем, в чём нет необходимости, не откладывать про запас, не пытаться выделиться дорожными вещами, а пропуская через себя, отдавать другим – это даже не щедрость, а *долг каждого человека*.

Экономность же - способность человека жить на определенные средства и растягивать их на какой-то промежуток времени - неделю, месяц, год и т.д. Отдать какую-то часть денег – значит лишить себя самого необходимого, оставить неудовлетворен-

ными собственными базовыми потребностями (в пище, жилище, безопасности). Или представим, что у человека есть какие-то долгосрочные планы, и он копит эти денежные средства для того, чтобы эти планы осуществить. Но его планы связаны с жизненной необходимостью (например, у него маленькая квартира, а большая семья, и он хочет расширить своё жилище, чтобы всем было комфортно; деньги он откладывает, чтобы улучшить условия жизни членов своей семьи), а не вызваны каким-то престижем, желанием произвести впечатление, эгоизмом.

С другой стороны, что значит «богатый» и «бедный»? Если человек позволяет себе то, чего не могут позволить другие, значит, он богат? Но ведь обязательно найдутся люди, которые позволяют себе ещё больше. Кто определит, сколько нужно человеку? Потребности – вот понятие, которое нужно рассмотреть. Есть потребности выдуманные, ложные, а есть насущные, базовые. *Не умереть от голода – это базовая потребность*, а сменить «Жигули» на «Lexus», если вам просто нужно средство передвижения, – ложная. Престижная машина – это хорошо, но если в мире ещё есть люди, которые голодают, – не лучше ли накормить их? Нужно всё время думать о тех, кто голоден и не может удовлетворить главную базовую потребность – в пище во имя спасения жизни.

«Никто не обеднеет, подавая милостыню» (Моисей Маймонид).

У каждого есть возможность помочь на своем уровне. Например, человек получает десять рублей, он может помочь, исходя из десяти рублей. Потом он получает сто рублей – помогает, исходя из ста рублей. И так далее. Но это возможно только в том случае, если человек обладает определённым сознанием. Если его не дано – увы. Человек начинает искать разные оправдания своему нежеланию помочь («еще мало зарабатываю, еще нужно достроить дом, поменять машину, а вот потом...»). Но, к сожалению, «потом» никогда не наступает. Человек выходит на другой материальный уровень, а жадность только укореняется. *Гораздо шире сердце того человека, который добр и почти ничего не имеет.*

«Из всех преступлений самое тяжкое - бессердечие», - считал Конфуций. А как определить, кому помогать? Думаю, не будет правильным начать с человека, который ничего не делает, а ходит с протянутой рукой, хотя он – человек физически здоровый и достаточно молодой. Попрошайничество отвратительно. Такому человеку нужно не наполнять протянутую руку, а давать возможность заработать (помочь найти работу или взять на работу к себе). Но есть категории людей, которые лишены возможности трудиться, - пенсионеры, инвалиды, дети. Они в первую очередь нуждаются в помощи. Есть люди одинокие, вынужденные выживать без какой-либо поддержки со стороны. Им не на кого опереться и не на кого рассчитывать. Часто одинокими остаются женщины с детьми – ещё одна категория, остро нуждающаяся в помощи. Их дни наполнены суетой и заботами, потому что они должны думать не только о себе, но и своих малышей. Кто-то может возразить, что есть женщины, которые и при наличии работающего мужа страдают от безденежья и чувствуют себя обделёнными. Это далеко не то же самое. Все равно в их домах чувствуется присутствие большего достатка – в пище, удобствах, комфорте.

Стремитесь спасти любую жизнь, не мудрствуя долго, кому помогать. Пока вы рассуждаете и взвешиваете, кто-то может просто умереть. *Проявляйте милосердие ко всем, кто в нем действительно нуждается.* Слушайте свое сердце, оно мудрее разума. И когда вы поймете, что участвовали в спасении чьей-то жизни, вы совсем по-другому посмотрите на спасенного вами человека. Вам захочется сделать для него еще больше, снова и снова. И даже лучше, если он никогда не узнает вашего имени. *Пожертвование не привязанное – вот к чему должен стремиться человек.* Если же имя благодетеля объявляется в громкоговоритель – это жертвование с элементами корысти, которое подпитывает рождающееся высокомерие. «Твори милость тайно», - вот основная заповедь любого доброго дела.

Хотя иногда человеку очень важно чувствовать, что ему помогаете, его помните именно вы. Это будет его вдохновлять. Сознание того, что вы делаете это с чистым сердцем, наделит

его чудесной силой, окрылит его. Поэтому помощь в открытой форме тоже нужна.

Что опаснее – жадность или расточительность?

Расточительность гораздо менее последовательна, чем жадность.

Авт.

Любая крайняя вещь всегда опасна. «Есть люди столь скупые, как если бы они собирались жить вечно, и столь расточительные, как если бы они собирались умереть завтра», - замечал Аристотель. Когда человек расточителен, он отнимает у самого себя; если стремится к обладанию, накоплению – отнимает у других. Справедливое отношение и к себе, и к другим заключено где-то посередине. Жадность вызывает спазмы во всем организме, ведет к онкологии. Расточительность менее последовательна в этом смысле. Расточительный человек останавливается с последним рублём, жадный не останавливается никогда. Даже имея 10 миллионов, он, охая, начинает откладывать 11-ый. Что внутри такого человека? Несмотря на внешнее благополучие, внутри него выжженная пустыня. Уныние и зависть – постоянные спутники жадности. Зависть ослепляет человека, он перестает видеть даже то, что прямо перед ним. Тогда, как он может идти дальше? Его походка становится неуверенной, он постоянно спотыкается, заблуждается. У него формируются неправильные рефлексy, неправильные запросы. Человек сбивается с пути, уходит в сторону, бросается в крайности. А крайности, повторю, всегда опасны. Они притягивают к себе негативные ситуации, всю негативную информацию пространства.

Как понять, насколько ты жаден?

Свежесть во взгляде определяется едой, с кем общаешься, о чём говоришь, и чем делишься.

Авт.

Для начала оцените себя по нескольким параметрам – чистота тела, чистота одежды, чистота настроения и, конечно, чистота мысли. Насколько вы выполняете свои обязанности, чтобы добиться этой чистоты? Если вы не следите за собой, позволяете себе иметь неопрятный вид – вы жадный. И если вы одеты «с иголки», чисты и выглажены, но вздрагиваете при одной мысли о том, что нужно кому-то помочь, – вас съедает жадность. Если вы постоянно пребываете в мрачном расположении духа, угрюмы, обсуждаете других и получаете от этого удовольствие – это тоже «урожай» жадности. Один мой знакомый любил посудачить о ком-либо. «Давай похрюкаем», – предлагал он. Оказывается, есть люди, которым интересно «хрюкать». В кого же мы превращаемся?

Доброго, искреннего человека можно сравнить с цветком. С первыми лучами солнца он просыпается и начинает медленно раскрываться. Его внутреннее состояние, его настроение как будто наполняется этими солнечными лучами, озаряется и начинает отбрасывать этот свет на других людей. Общение с таким человеком приносит только радость и удовольствие. Но наслаждение утром, радость от наступления дня не должны к вечеру перерастать в безудержное веселье. Вечер – это время покоя и умиротворения. Как и вся природа, вечером человек должен входить в состояние мудрого покоя. Если вы проходите все эти ступени, можно предположить, что вы не жадный.

Есть ещё одна грань, ещё одна ступенька – *помощь*. Многие люди, сознательно или бессознательно, ищут помощи – спрашивают совета, занимают деньги, обращаются за физической помощью. Вы часто им помогаете? Всем или избирательно? Если у вас занимают деньги, требуете ли вы их возвращения? Скажу так: если вы наделены чувством сострадания и знаете,

что человек, который взял у вас займы тоже добрый и сострадательный, но у него нет возможности отдать деньги, не требуйте этого. Можете больше не давать в долг, но накормить этого человека, если он в этом нуждается, вы обязаны. *Сострадание – великая сила.* Если Небо наделило вашего заёмщика состраданием, не «наклоняйте» его. Иначе, поверьте, вы сами будете «наклонены» так низко, что уныние поглотит, я бы даже сказал, проглотит вас. А как определить, каков человек, обратившийся к вам за помощью, - добрый, сострадательный или низкий, жестокий? Переберите мысленно своих знакомых. Они добры? А мало знакомых людей, с которыми вы и встречались-то всего пару раз? Какие они? Кто сказал – «все добрые»? Значит, как раз вы и наделены чувством сострадания. Доброта, как и чистота, не может быть избирательной. Если вы выбираете, к кому проявить сострадание, а кто не заслуживает его, - вы лицемерите. Точно так же нельзя заниматься высокодуховной деятельностью и при этом вызывать отвращение своим неопрятным внешним видом. Это тоже лицемерие. Чистота и доброта должны быть во всём и ко всем. Нельзя, скажем, Васькину сострадать, Петькину в такой же ситуации – нет, а про Ромашкина вообще не вспомнить. Или наоборот, быть добрым к Ромашкину только потому, что у него такая цветущая фамилия – Ромакшкин. Понимаете? Жадный, жестокий человек в этом мире – пассажир без билета. А за такими всегда приходит контролер. Арбитр, контролер, в общем, кто-то третий, кто разбирает ситуацию, защищая высшую справедливость, всегда незримо присутствует среди нас. Его вмешательство неизбежно. Если вы заслуживаете наказания, поверьте, оно вас настигнет. В один момент может быть разрушено и потеряно всё. *Помните об этом.*

Возвращаясь к вопросу о чистоте, замечу, что есть люди, у которых стремление к чистоте гипертрофировано, преувеличено настолько, что переворачивает восприятие с ног на голову (к примеру, запрыгивают на холодильник, чтобы проверить, не осталась ли пыль на его задней стенке). Они становятся очень жестокими, жадными и корыстными, несмотря на фанатичную

чистоплотность. Так что не заблуждайтесь. Жадность делает человека ограниченным, он сер и мрачен, им движет только одно желание – обладать. Жадность всегда ведёт к *засыханию, как засыхает не политый цветок*. Начинает перекручиваться и *засыхать желчный пузырь*, забиваются желчные протоки, тормозится отток желчи, нарушается ее концентрация. Всё это приводит к заболеваниям половой сферы и у мужчин, и у женщин. Ухудшается зрение, возникают депрессии, нервные расстройства, распадаются семьи, снижается возможность иметь ребёнка, устроиться на хорошую работу, быть принятым и понятым социумом.

Влияет ли жадность одного человека на судьбу его поколений?

Жадность разрушает даже параллельные миры, а щедрость сохраняет, призывая доброжелательность в каждое задание, экзамен судьбы.

Авт.

Фактически, жадность – это трудноизлечимая болезнь. Именно вы создаёте предпосылки поведения своих будущих поколений. Какими они будут, во многом зависит от вас. Начав работать над собой, вы улучшите судьбы своих детей. Не давая победить себя «спазмам жадности», вы убережёте своих детей от этого «недуга». Здесь хорошей школой вашим детям (да и родителям, и просто знакомым) станет ваш *личный пример*. Если вы никогда не будете позволять себе брать чужое, воровать, быть жестокими, раздражительными, жадными (даже если это стоит вам невероятных усилий), ваши дети будут с точностью «фотографировать» ваше поведение. Повышайте свою сознательность, чувство ответственности перед своими близкими, станьте для них авторитетом, и вы сможете их изменить.

«Трудно привести к добру нравоучениями, легко примером» (Сенека).

С другой стороны, нужно быть честным и перед самим собой. *Показная честность и доброта не делает человека чище, не формирует новые связи в головном мозге.* Даже если рядом нет никого, кто станет свидетелем вашего негативного волеизъявления (жадности, равнодушия), головной мозг зафиксирует пример негативного поведения и начнет формировать клетки с подобной негативной информацией. «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу», - вот известный всем закон причинно-следственных связей нашей жизни. Изменяясь сами, вы измените мир вокруг себя. *«Подобное притягивает подобное».* Если вы сами (возможно, поначалу волевым усилием) станете добрее, щедрее, сострадательнее, постепенно и ваше окружение станет таким же – чистым, доброжелательным. Совершая добрые поступки, человек делает добро и самому себе, так как наивысшей наградой является *сознание* сделанного добра. Жизнь будет ставить вам меньше «подножек», препятствий, а на пути останется только верное – вы будете знать, куда идти и как идти по предначертанному пути. Потому что *«добрый находит здесь на земле свой рай, злой имеет уже здесь свой ад»* (Г. Гейне).

А если человек, начав борьбу с жадностью, принуждает себя быть щедрым, делится своим через силу? Можно ли считать собственное принуждение эффективной работой с жадностью?

Ищите радость в Небе, улыбайтесь Небу и делайте всё во имя чистого Неба, и постепенно вы заполнитесь чистым помыслом даже при каждом вдохе.

Авт.

Даже если поначалу ваши добрые поступки будут совершаться вами усилием воли и сознанием их необходимости, всё равно вы накопите совершенное вами добро, которое в определённый момент может помочь вам самим. Вспомните сказки: «Не убивай, не тронь меня, добрый молодец, я тебе ещё пригожусь». И ведь всегда потом приходят на помощь! Так и в этом случае: сделанное вами добро становится, так сказать, буфером, амортизатором, которые значительно смягчают удары судьбы, если им суждено случиться. Ваше добро преобразуется в энергию, которая, сталкиваясь с негативом, разрушает его или, по крайней мере, значительно ослабляет его действие. Поэтому, в своём роде, экономично, выгодно быть хорошим, творить добро. Этим вы помогаете и самим себе. Потом, когда ваше сознание повысится (а, служа добру, не может быть иначе), вы будете очищать свои мысли, свои поступки не потому, что в этом есть определённая выгода и для вас, не из эгоизма, а в силу необходимости, в своём роде, обязанности. Одна из основных обязанностей человека – *быть доброжелательным*. Это предначертанная ему судьба, данность. Другая судьба – это то, что создаёт сам человек. И как сделать эту другую, зависящую от самого человека судьбу, правильной, волшебной, чудесной,

прекрасной, цветущей, зависит от того, насколько успешно человек научится решать проблемы мирными, доброжелательными, радужными – цветочными! – методами. Будет ли его жизненный путь намного мягче, чем он очерчен судьбоносными движениями, будет ли вторая половинка данности, которую создаёт сам человек, светлой, зависит от того, как человек выполняет свои обязанности в отношении чистоты (тела, одежды, мыслей) и доброты, сострадания любому живому существу.

Чтобы создаваемое вами становилось похожим на цветущий сад, наполненный красотой и благоуханием, необходима *требовательность*. К самому себе и от самого себя, в первую очередь. Жадность, гнев, болезни невозможно победить только мягкостью. Мягкость должна сочетаться с силой противостояния. Если вы требовательны и справедливы к себе, вы имеете право быть требовательным и справедливым к другим. И первым шагом в этом направлении будет умение сдерживать своё слово. Если вы не уверены, что сдержите обещание, обязательно добавляйте: «если получится». Тем самым вы оставляете шанс и себе, и другому человеку на то, что ситуация может развиваться не так, как вам хотелось бы, как вы наметили. Тем самым вы препятствуете появлению негатива в человеке, по отношению к которому вам не удалось сдержать слово. Он уже не будет косо смотреть на вас, презирать вас. С другой стороны – появляется шанс увидеть, кто истинно перед вами. Если, в случае нежелательного развития ситуации, человек меняет к вам отношение, значит, он находится в плену корысти и жадности. Если он осознает их и справится с ними, он станет лучше. «Если героя встречают преграды, потом лишь награды...» Всё вокруг изменится и расцветет. *Лучше всегда быть лучше.*

Изначально мы все направлены на свет, и *наш главный учитель – свет*. Только он может наполнить нашу жизнь красками, тонами и оттенками в их многообразии. Мы должны стремиться к свету, сами превращаться в лучи света. И чем выше будет наш уровень, тем выше мы сможем поднять наше окружение. Личным примером и вдохновением. В то же время и ученики поднимают на более высокий уровень своего учителя. Потому

что человек должен всегда куда-то стремиться, расти, совершенствоваться. Когда каждый поднимает свой уровень, вокруг изливается фонтан доброжелательности и радости. А глядя на сияющего человека, самому хочется сиять. Каков будет «урожай» этого сияния? Естественно, сияющий. Конечно, не все окружающие люди смогут наполниться этим сиянием, но, уверяю вас, многие засияют сами. Мы должны быть иллюстрацией для кого-то, и кто-то должен быть иллюстрацией для нас. Не сразу, но постепенно мы должны достигнуть такого состояния, когда небеса в их красоте, чистоте и глубине будут для нас главным примером, главной иллюстрацией. Потому что, если вся ваша суть направлена на прекрасное и на добро, вы не можете промахнуться мимо адресата. А в этом послании – *любовь*, всеобъемлющая и благословляющая, искренняя и благодарная.

Говорите друг другу добрые слова. Кто вам мешает? Исправляйтесь. Становитесь лучше. Впустите в себя чистоту и учитесь состраданию. Кто вам мешает?

САМО СОЗНАНИЕ ФОРМИРУЕТ РИСУНОК ТЕЛА. САМО ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА, ГОЛОСА, МЫСЛИ СОЗДАЕТ РИСУНОК СОЗНАНИЯ.

То, что ты сможешь понять, это еще не означает, что ты сможешь сделать. Но то, что ты сможешь сделать, это и будет твоим чистым помыслом. Будь внимателен к действиям. Тогда и мысли станут обязательными, чистыми и сознательными.

Авт.

Этот урок один из самых важных и предполагает определённую ответственность тех, кто с ним знакомится. Утверждение, положенное в название этого урока, не являлось общедоступным знанием, а было ограничено для восприятия, и берёт своё начало в боевых искусствах. Обладая этим знанием, человек мог принять определённое положение, которое меняло его сознание, его видение ситуации. Хочется предположить, что каждый из знакомящихся с «Уроками дождя» стремится измениться, усовершенствоваться и движется в этом направлении. Вместе со знаниями, содержащимися в этом уроке, человек приобретает ответственность перед Небом за их практическое применение.

Стереотипы восприятия

Стерео, квадро, моно, рассуждения, об-
суждения. Просто иди своей дорогой све-
та, утренней зари и ничего не бойся. Небо
всегда рядом.

Авт.

Начну с того, что наше суждение о другом человеке складывается из нашего взгляда на его одежду, голос, позу (положение тела). Позу же определяют настроение, эмоции, одежда, еда, питьё, голос (крик, шепот, средняя сила), окружающая обстановка (берег реки или мусорная яма), природные пейзажи (горы, лес, степь, пустыня), физическое здоровье и, наконец, сознание. Всё это оставляет отпечаток в головном мозге, соответственно, находит и внешнее отражение. Можно сказать, что *поза есть временное содержание, соединение нескольких составляющих*. Но часто именно внешние проявления являются точкой отсчета в наших суждениях. Многие становятся заложниками утверждения о том, что «встречают по одежке, а провожают по уму». Непроизвольно или целенаправленно, но наш стиль поведения формируется в зависимости от одежды, манеры поведения, внешнего облика другого человека. В некоторых случаях это может быть восхищение (иногда доходящее до пресмыкания), в других же – неприязнь, отторжение, высокомерие (сопоставьте свое отношение к Маргарет Тэтчер и дворнику Вере). Но мы должны помнить, что не внешняя оболочка является шкалой, мерилom нашего отношения к человеку. *Достойны уважения все, кого пронизывает объединяющая сила общего, единого потока – доброжелательности, цветущих мыслей и прекрасных поступков*. Если этого нет в человеке, он пожнёт свои плоды. Падение будет стоять высоты возможностей, на которую он временно забрался, и забыл о самом главном, что все мы – люди. Мы должны находиться на высоте своих сил и возможностей в желании, призвании оставаться ЧЕЛОВЕКОМ. Но не просто человеком, а прекрасным, с чистыми помыслами, сильным, стойким взглядом на жизнь.

Восхищение

Освободись от этого и ты увидишь то.

Авт.

Наше восхищение не должно быть направлено на материальное, какой бы красивой ни казалась понравившаяся нам вещь. *Восхищаться и радоваться следует только природным явлениям, пейзажам.* Вот куда нужно вернуться, вот направление, в котором должны литься наши мысли. Материальное, вещественное – это второстепенно, во главу угла следует поставить дух природы. Если вы встанете рано утром (в 03:50, 04:40), вряд ли ваши мысли сразу направятся к внешнему виду, к одежде; в это время сознание занимают совсем другие ценности. Утро должно быть наполнено благодарностью, искренностью и чистотой. Вполне возможно, что наступит момент, когда «включатся» мысли о материальном, бытовом и уведут ваше сознание в сторону. Просто отметьте этот момент. В разные дни это время может быть разным, потому что, как и настроение, зависит от вечерней пищи (её качества и времени приёма), лунного дня, давления и прочего. На самом деле нужно стремиться быть благодарными вне зависимости от этих составляющих, и отмечать время и место, когда вы сбились с нужной вибрации. Что значит «отметить время и место»? Наполнить этот момент природным объектом: мысленно «посадить» цветы, «вырастить» дерево, «раскинуть» пшеничное поле, «заглянуть» в высоту Небес – представить то, что вас больше всего в природе вдохновляет, вызывает восхищение. Допустим, ваш поток чистоты и благодарности прервало воспоминание о том, как вас кто-то обиде (словом или делом), и произошло это в 10 часов утра. Помните: до 12 часов нужно как можно старательнее сохранять вибрацию чистоты и доброжелательности, а значит, нужно как можно больше цветов «посадить» в своих мыслях, своём сознании, в своём организме. Поэтому, как только в 10 часов появилась мысль, нарушившая равновесие, «нарисуйте» в своём сознании точку в виде цветка и двигайтесь дальше, стараясь вернуться в нужное русло. На следующий день «выпадение» произошло в

11 часов. «Нарисуйте» цветы и там. Если вы будете отмечать время на бумаге, то в конце концов у вас получится своеобразный график, с которым можно работать, положительно воздействовать. Но это – индивидуально.

Эластичность – свойство универсальное

Гибкость, сознательность, прекрасность – счастья на всю жизнь, а дальше путь открыт и благословлен.

Авт.

Когда вы возвращаетесь к объектам природы, мозг автоматически выдает команду на плавность, а значит, и эластичность сосудов. Только эластичные сосуды, в особенности капилляры, больше всего склонные к разрушению, способны беспрепятственно орошать кровью все органы и ткани, снабжая их необходимыми ферментами и кислородом, и удалять ядовитые продукты обмена. Эластичность является частью иммунитета, частью возможностей сознания. Если дополнить «цветущие сады» или «зелёные луга», созданные вашим сознанием, плавным движением, упражнением, то возникает наиболее полное сочетание, которое всегда имеет знак «плюс». Вы уже можете украшать *данность*, делать *созданное* вами прекрасным и чувствовать себя счастливым.

Физические движения, создавая рисунок сознания, помогают приобрести гибкость ума, гибкость взгляда, гибкость мировоззрения, что создаст терпение и призовёт к сладкой воле. Сладкая воля будет тем стержнем, который поможет вам вставать раньше (лучше за час до рассвета), чтобы наполнить себя и мир вокруг чистотой и светом, а значит, повлиять на то, что предназначено, и смягчить его. Когда вы автоматически станете действовать в поле эластичности, проявляя её в движениях, речи, желаниях, стиле общения, в улыбке, вы максимально будете напоминать Небо и его характеристики, будете наполнены его

энергиями. Тогда жизнь ваша станет интересной, восхитительной, превосходной, сладкой. Если вы попали в затруднительное положение, не знаете, как поступить, старайтесь выполнять упражнения, посредством которых вы можете воздействовать на сознание, изменить угол восприятия, взглянуть сверху. Вот что значит движением создавать рисунок сознания и наоборот. Есть две дороги: от упражнений к сознанию и от сознания к упражнениям. Человек в основном использует только одну, наполняя себя молитвами, мантрами, но забывает о физическом теле, через которое тоже проходят вибрации. *Тело – храм, душа – алтарь.* Помните об этом.

Сила упражнений

В чистом сознании рождается сила искренности, и эта сила может наполнить физическое тело и остаться там надолго и вместе продолжить добродетель своей жизни.

Авт.

Скажу ещё несколько слов об упражнениях. Клетки человека устроены так, что их просто необходимо поддерживать в тонусе. *Если человек не занимается 2 дня, у него начинают распадаться клетки печени; 3 дня – кишечника; 4 дня – сердца.*

Печень удаляет вредные вещества из организма, участвует в пищеварении, перерабатывая остатки пищи в полезные или просто безвредные для организма вещества. Печень участвует в образовании и выработке желчи, которая способствует всасыванию жиров в тонком кишечнике и нейтрализации соляной кислоты. Преимущественно сидячий образ жизни ведёт к застою желчи в желчных протоках и желчном пузыре, который непосредственно связан с печенью. При регулярной физической нагрузке улучшается работа гладкой мускулатуры, налаживается отток желчи, улучшается кровообращение в области печени и желчного пузыря, а значит, эти органы получают достаточное количество питательных веществ.

Кишечник же, обладая сократительной функцией, тоже нуждается в стимулировании физическими упражнениями.

Сердце – это насос, который работает для прокачки и распределения крови. Если не поддерживать сердечную мышцу в тонусе, возможны застои крови, а это открытая дорога к различным заболеваниям.

«В каждой капле крови больше антител, чем во всех лабораториях мира»
(А. С. Залманов).

В здоровой, обильно циркулирующей крови микробы не размножаются, а значит, организм человека может противостоять любым вирусам и инфекциям. Только определённые физические упражнения способны поддерживать сосуды в тонусе, активизировать кровообращение. Даже если человек выполняет обычную зарядку утром, во второй половине дня уже возможны застойные явления.

Каждые двадцать минут человек должен менять положение тела, делать упражнения для улучшения кровообращения. Мною потрачено более двух десятков лет, чтобы продлить этот промежуток, довести его от сорока минут до двух часов, в течение которых имел бы место эффект от предыдущей тренировки. Они были найдены, но, кроме того, необходима чистая экология. В условиях промышленных городов добиться такого эффекта практически невозможно.

Кто рано встаёт, тому Бог даёт

Мир светлого пробуждения с ликом благодарности и делает нас на многие сотни километров ближе к Небушке, Этот бесконечно чистый шаг обязательным условием улучшает судьбу.

Авт.

Ещё один существенный момент – пробуждение. Многие люди, открыв глаза, любят ещё понежиться в постели, причём этот процесс охватывает от пяти минут до часа, а иногда и

больше. Скажу так: это зря потраченное время. Кто-то может заметить, что есть люди-«совы», люди-«жаворонки», и одним утром приходится гораздо тяжелее, чем другим. Это всё относительно. Путь один, и все мы путники. Кто много спит, тот становится ранимым, внушаемым, склонен к сплетням и унынию. Волей-неволей человек начинает притягивать эти вибрации, потому что в то время как сознательные люди работают с практиками, направленными на всеобщее благо, лежащий в постели человек остаётся в невежестве, призывает болезни, продолжая себя убаюкивать. Не «кормите» себя иллюзиями по поводу «5 минут – и встаю». Пятью минутами никогда дело не ограничивается. *Не идите на поводу у своих слабостей, и вы будете делать меньше ошибок в течение дня.*

Кроме того, у людей, встающих в 04:40 и, скажем, в 06:02, будет абсолютно разный рисунок сознания, и отношение Неба к ним тоже будет разное. Поэтому, пробуждаясь, наполните себя благодарностью и переместитесь в «сложенный листик». Это упражнение стимулирует выброс гормонов в кровь естественным способом, активизирует кровообращение, сформирует такой рисунок сознания, который наполнит вас чистотой, благодарностью и ощущением полёта. Когда вы потом сядете на пятки, то почувствуете, как Небо касается вас, и вы будете знать, что делать сегодня и как поступить.

Эмоции – краски сознания

Расскажи себе историю, как сохранишь ты мир, покой внутри себя, соприкасаясь с очень разнообразным внешним иногда очень даже беспокойным.

Авт.

Не только физическое положение тела, но и мысль, эмоция могут сформировать, изменить, исказить, преобразовать сознание. Смотрите друг на друга, как на частицу Неба, как на величайшее произведение искусства. Если вы поймали себя на негативной мысли, раздражении, зависти в адрес другого человека,

нужно тут же минимум три раза подумать о чем-то хорошем: представить восхитительный пейзаж, вспомнить счастливый момент из детства, взглянуть на какой-то объект в природе. Но делать это, не судорожно ломая руки («О Боже, что же я наделал!») и вызывая ещё больший спазм, а спокойно обозначить этот момент и заполнить его положительной вибрацией. Лучше дополнить «цветочные» мысли физическим упражнением, активизирующим кровообращение (например, поднять руки вверх, улучшив кровообращение в грудной полости, наклониться вправо – назад – влево – назад).

Существует несколько упражнений, связанных не с телом, а с мыслями, эмоциями, которые тоже способны повлиять на наше сознание, поднять нас на более высокий уровень по сравнению с тем, что мы представляли собой вчера. Нужно стремиться каждый день становиться чище, терпеливее, искреннее, слаще с точки зрения восприятия окружающего мира, приближаясь к вселенской любви, космическому сознанию, к небу. Вот некоторые из этих упражнений, которые нужно ежедневно включать в свою практику:

- Выходя из дома, пытайтесь на всё смотреть, как на Небо, как на участок Неба, особенно на то, что вас раздражает. Отыскивайте положительные моменты и считайте, на сколько шагов или метров вас хватит, чтобы удерживать это состояние до «выпадения» из него. Старайтесь изо дня в день продлить это время поиска прекрасного.
- Выйдя на улицу, считайте шаги и приговаривайте: «Мир всем...» Параллельно ищите цветы, желтый, синий цвет. Удерживайте внутри это состояние покоя, чистоты и доброжелательности, сияйте им, заполняйтесь им до краёв, понимая, что в этот момент ваше положение тела, мысли, ощущения влияют на формирование сознания. Вполне возможно, что в этом состоянии вас будет пронизывать улыбка и бережно-нежное отношение ко всему. Увидев Небо в ваших глазах, кто-то может спросить: «Вам плохо? Доктора?», а кто-то обнимет со словами: «О Боже, я нашёл тебя!»

- Найдите в своей семье или среди друзей людей, которые вызывают у вас сердечную теплоту. При каждом шаге приговаривайте: «Оля (Маша, Катя,...) прекрасна, её улыбка сияет, как Небеса», «Гена (Федя, Саша,...) наделяет землю чистотой», «Мамочка, ты лучшая в мире, я тебя люблю». Приговаривая так, вы помещаете себя в чистые, положительные вибрации, посылаете добро тому человеку, о котором думаете. Отметьте, как долго вы сможете удерживать это состояние.

Практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь... Если вы пустили состояние умиротворения и доброжелательности, при первой возможности старайтесь возвращать его и продолжайте в нём пребывать, совмещая с профессиональной деятельностью или работой по дому. Вы сможете и других людей перестроить, переключить на позитив, «тучи развести руками».

Сила и груз ответственности

Каждый из нас может приносить в этот мир только совершенные и прекрасные вибрации. Вот как было и как должно быть. Нужно лишь стать частью Совершенства, частью Единого Потока в своих идеях, делах, мысле-поступках.

Авт.

Помните: если вы получили знание, вы призвали ответственность. Если вы начинаете тренироваться в использовании знаний в вашей повседневной жизни, вы поднимитесь на одну ступеньку вверх и *уже никогда не станете хуже*. Ежедневная практика будет удерживать вас от падений во тьму невежества. Если вы похоронили в себе полученное знание, то проявляете неуважение не только к учителю, но и к Небу. Вам посчастливилось иметь возможность улучшить свою судьбу и судьбы своих близких, а вы растоптали эту возможность. Может ли подобное неразумное равнодушие и беспросветное невежество остаться безнаказанным?

Но это наказание отнюдь не является свидетельством жестокости Создателя. Разве вы наказываете своих детей, потому что сердце ваше очерствело и жаждет вида чьих-либо страданий? Любое наказание – это ещё одна попытка доходчиво объяснить, исправить, изменить к лучшему. Для Неба мы в любом случае остаёмся любимыми.

«Душа всегда чиста. Если душа чиста, то мы в любом случае остаёмся любимыми» (Шри Чинмой).

Когда вы целый день проводите на работе, особенно если она у вас однообразная, сидячая, вы вызываете застой крови, спазмирующий сначала один из органов, а потом и всё тело. Усталость, истощённость сил – свидетельство этого. В таком состоянии к человеку «прилипают» очень много негатива, который испепеляет его прекрасное восприятие. Но Небо, Всевышний по бесконечной своей любви опять награждает нас утром способностью воспринимать прекрасное. Попробуйте встать не в последний момент, когда приходится на ходу чистить зубы и одеваться (где уж тут созерцать прекрасное!), а на рассвете. Взгляните в окно, а ещё лучше выйдите на улицу. Вы слышите разговор птиц? Вы видите розовые краски, разлитые по голубому простору? Вы чувствуете прохладные, лёгкие объятия нового дня? Разве это не свидетельство бесконечной любви к каждому из нас, независимо от социального статуса и вчерашних ошибок?

Не позволяй себе лениться

Вдохновение - это могущественная сила, но лень одним махом может сместить ее, если у вас не будет регулярности и светлое постоянство даже во взгляде, не говоря уже о действиях.

Авт.

Теперь об усталости. Чтобы избежать участи почувствовать себя лимоном и быть выжатым к концу дня, старайтесь каждые 20 минут менять положение тела, потягиваться, создавая на-

пряжение в каких-то мышцах. Отпуская, вы почувствуете, как же прекрасна жизнь. Возможно, вам даже захочется после этого упражнения сделать ещё несколько. Почему? Когда мы предлагаем лени задание, она становится энергией. Если мы себя не тренируем, лень является спазмом и выдаёт команды, как прапорщик в армии: стоять, сидеть, смирно. А когда мы сами предлагаем Небу, лень уже становится видом энергии, принимает форму помощи, как бы уговаривая: давай ещё вот это упражнение сделаем. Лень делает нас или очень сильными или безнадежно слабыми. Всё зависит от рисунка сознания, который имеет человек.

Искусство образования нервных связей

Радуйтесь, создавая благие поступки, идя по Земле с чистым сердцем и улыбающимся Небом.

Авт.

Когда вы смотрите на какой-то восхитительный объект природы, любуетесь счастливым человеком, вы обновляете своё сознание, которое непременно повлияет и на обновление тела. С другой стороны, созерцание прекрасного является одним из путей к образованию нервных связей в головном мозге. Что это значит? Нарисуем головной мозг условно в виде круга и на одинаковом расстоянии от центра расположим точки. Изначально они еще не являются сформированными нервными связями, а просто заложены природой и являются отражением тяги человека к прекрасному, хорошему и удержанию его. Один взгляд на зазеленевшее дерево, шапочки цветов, распустившихся в траве, улыбка в ответ на чью-то улыбку, благодарность за то, что вам уступили место в трамвае, – всё это примитивные бытовые мелочи, но именно они и влияют на сознание. *Бытие формирует сознание.* Но справедливо и обратное: *сознание формирует бытие.* Это более сложный процесс, но и более качественный. Уважение, восхищение и благодарность по отно-

шению к природе, другим людям оставляют отпечаток в нашем головном мозге, то есть появляется ещё одна точка. Каждый раз, когда вы испытываете эти чувства, вы или формируете новую точку (нервную связь) или способствуете расширению сияния уже образованных. Когда точки составят один сплошной круг, будет сформирован рефлекс. Если это произошло, взор человека автоматически будет направлен на прекрасное, ему всегда будет хотеться лететь. Бывает, что это даётся от рождения, но тот, кто был этого лишён, может сформировать самостоятельно. Когда мы наделяем себя такими энергиями, вокруг головного мозга будет образовываться, условно говоря, сияние, эхо, принимающее форму разворачивающейся вверх спирали. Что это значит? Мы раскрываемся в сторону света, неба, навстречу той энергии, которая вошла в нас, а значит, начинаем меняться, улучшая, наделяя светом всё вокруг.

Есть ещё один нюанс. Головной мозг через центральную нервную систему связан со всеми органами. Когда вы пребываете в плохом настроении, состоянии гнева, раздражения, вы посылаете микроудар в печень. Стоит вам понаблюдать за прекрасным объектом природы, улыбнуться, услышать доброе слово в свой адрес, это сразу волной передаётся в сердце, расширяет сосуды, улучшает ток крови. Таким образом, ваше сознание влияет и на состояние внутренних органов.

Когда вы засияли сами, можете помочь формировать этот рефлекс другим, зажигать их сердца. Но здесь важно, чтобы и другой человек пошёл вам навстречу, чтобы у него появилось желание жить другой жизнью – радостной, счастливой, необыкновенной. А для этого нужно меняться самому. Если человек сможет изменить сознание, то изменится и его положение в этом мире, изменится восприятие мира.

Предела обучения не существует. Есть только безмолвие, безмолвное обучение, бесконечное улучшение своих вибраций, образование нервных связей при соприкосновении с прекрасным. До самого последнего вздоха.

Прекрасное объединяет

Один смиренно-радостный взгляд, одна бесконечно-лучезарная улыбка могут соединить тысячи идущих.

Авт.

Предела обучения не существует. Всё остальное разъединяет и разрушает нервные связи, которые нам даны природой. Нужно искать объединения, образованного нервными связями, которые расширяют сознание, направлены на вдохновение, на полёт сознания, когда ты чувствуешь себя прекрасным и воздушным, нужным Небу. Это ощущение ищет соприкосновения с себе подобными. Но если ваша задача на земле вдохновлять других, возможно, иногда вы будете разделять их проблемы или сложные ситуации, чтобы помочь им «переварить» их. Если вы видите, что способны кому-то помочь – молодому, старому, сильному, слабому, здоровому, больному, - не пренебрегайте такими ситуациями, оказывайте посильную помощь. Вы будете образовывать всё новые и новые нервные связи и таким образом рисовать своё будущее.

Эти уроки похожи на уроки рисования. Каждой мыслью, каждым словом, поступком мы рисуем себя в этой жизни. Нужно очень ответственно отнестись к этому процессу, потому что при создании таких «картин жизни» есть линии, которые можно «подтереть» и провести более четко, а есть такие, которые остаются, как шрамы. Можно действовать методом проб и ошибок, вытирая и рисуя заново, а можно пойти выше, сразу делать свою жизнь чистовиком, а не черновой бумажкой. Для этого нужно наделять себя вдохновляющими вибрациями, на которые влияют и положение тела, и мысль, и эмоции. У тела есть голос, нужно только научиться его слышать. Но если это тело, этот голос, наделено ещё прекрасным взором, его движения будут ещё совершеннее. Это вторая часть правила: *само сознание формирует положение тела.*

НЕ ЗАСОРИЯЙТЕ ПРОСТРАНСТВО

Кто ты, спросят стражники ночи? Я чистая мысль, иду в предраcсвет, чтобы с рacсветом, первым солнечным лучём в сердце каждого войти и обогреть.

Авт.

Каждое живое существо, в том числе и человек, живет в энерго-информационном пространстве, и в этом пространстве существуют разные виды энергий. Мысль тоже является энергией, и эта энергия никуда не исчезает, не пропадает. При создании мысли эта энергия распространяется от секунды до миллиарда лет. Летит, летит... И, естественно, она делает свое дело. Если это хорошая мысль, она поддерживает созидание, эволюцию, расцвет и улучшение судеб всех поколений, включая того человека, который ее, в общем-то, послал. Она приближает к свету и этого человека, и его потомство, и всё человечество, помогает окружающим живым существам. Если эта мысль негативная, она засоряет память человека, сокращает эту память, засоряет ненужной информацией мозг человека. Он теряет способность улавливать нужные ему сигналы из космоса, правильные сигналы, правильную информацию для принятия нужных решений, верных решений в данный момент, в отрезок этого времени и будущего времени для того, чтобы совершить правильные шаги и поступить правильно по отношению к себе, к своим детям, окружающим людям.

Помочь очистить свою память от ненужных наслоений можно заботой о своих близких, своих детях (особенно связь сильна между родителями и детьми). Родители в ответе за детей, которым они дали жизнь. Точно так же дети в ответе перед Небом за то, как они относятся к родителям, которые дали им жизнь. Поэтому нужно заботиться, помнить и помогать им, продлевая насколько возможно их дни, потому что от количества их лет будет зависеть и наше количество лет. Что мы дали, то мы и получим обратно. Поэтому нужно быть очень ответственным за ка-

жду свою мысль, посланную во Вселенную. Нужно стараться не пропускать в пространство негативную энергию, а если всё же это случилось, нужно принять все меры, послать много мыслей, сделать много действий, которые бы очистили совершённое негативное действие или посланную негативную мысль. *Поэтому каждый человек должен быть ответственен за свои мысли, за свои действия, за свои поступки перед собой, перед родными и перед близкими, перед всеми людьми, перед всеми живыми существами.*

Особенность системы *иг-ши*

Однажды он придёт в твою жизнь и останется в твоей чистой практике по преобразованию твоей чистой энергии в окружающее. Со временем и ты, как он, услышишь, как свой внутренний голос приближает тебя к самому чистому Небу. Это очень нужный день в твоей жизни земной.

Авт.

Система *иг-ши* разгружает пространство в две стороны: в прошлое и будущее. В прошлом мы совершали какие-то недуманные поступки, были причастны ко злу, равнодушию, жестокости, и теперь они являются препятствием. Но также эхо, последствия этих плохих поступков распространяются на наше будущее. По системе *иг-ши* мы работаем одновременно в нескольких направлениях, от предлагаемых упражнений свет распространяется в разные стороны одинаково, независимо от того, сзади ли было темно или впереди будет темно.

Существует два закона. *Первый: каждая мысль летит от одной секунды до одного миллиарда лет, и каждая мысль рождает себе подобную. Закон второй: засоряя пространство негативными мыслями, мы в то же время будем привлекать чужие проблемы «в свой огород», потому что кроме нас есть ещё люди, которые, скажу мягко, мыслят по-разному. И все это влия-*

яет на память. Всё сохраняется в памяти, поэтому память человека переполнена не самыми «цветущими» образами. Приведу пример. Мы приходим домой - сразу включаем телевизор, потому что ощущаем неудобство. Вкус чистоты и вкус тишины мы уже не помним и не воспринимаем как благо. Нам даже неудобно босиком ходить. Носиком дышать даже некоторым неудобно. Мы даже не можем делать упражнения утром и вечером. Нам сложно каждый час кому-то посылать хорошие образы и мысли, а нужно каждую секунду создавать прекрасные мыслетформы и отпускать их в пространство. Разве это цивилизация? Это прогресс?

Но самое печальное, что *на семнадцать поколений вперед, возможно, незаслуженно будет ложиться тень мести*. И они все будут знать в лицо «героя», который положил начало этой тени, за безответственность которого они вынуждены расплачиваться. Поэтому, когда вы знаете, вы приобретаете ответственность, а если вы ответственные, вы можете поступать правильно. Поэтому очень важно знать и применять.

Механизм отсчёта прекрасного

Долг – это постоянное осветление своего пути, своего шага, своей мысли, как и своего взгляда.

Авт.

В конце каждого действия существует механизм, в своём роде счётчик, который автоматически засчитывает всё положительное в наших действиях. Чем больше действий, направленных на свет, мы совершим, тем легче нашему «кораблю» будет плыть по волнам жизни. И совсем не обязательно, что плодами своей положительной деятельности воспользуетесь вы. Достаточно, чтобы они принесли пользу людям или другим живым существам. Это будет означать, что вы выполнили свой долг. Долг – это не много движений, не одно движение, это постоянное движение по улучшению себя и окружающего мира. Вся суть человека должна быть направлена только на прекрасное.

Каждую секунду мы должны этому учиться. Тогда легче жить, а значит легче служить. Служить – значит наделять светом пространство, которое вас окружает, то есть имеется в виду служение свету, добру, искренности, красоте, истине. Можно принадлежать любой религии, а можно не принадлежать ни одной из них и быть наделённым светом и принадлежать Небу одновременно. Это очень легко и очень сложно. Человек пришёл на землю с единственной целью – *увеличить то прекрасное, что уже есть и оставить свой след в виде вибраций, звуков, рисунков, стихов, образов*. Но чтобы увеличить и распространить прекрасное, нужно самому на 100% состоять из прекрасного, являться зеркальным отображением чистоты и глубины небес. К сожалению, наш мир, пространство, в котором мы живём, настолько засорены тяжёлыми негативными вибрациями, что они пропитали всё наше естество, все наши действия, мысли, чувства. Поэтому только непрерывной сознательной работой мы можем вырваться из порочного круга, разрушить или ослабить влияние тени мести на наши скверные дела и мысли, которая должна лечь на последующие поколения.

Обновление как результат соединения с прекрасным

Сладкое, светлое, чистое, небесное приходит к нам и потому что не уходит от нас. А как вы по этому вопросу?

Авт.

Всякая наша мысль, всякое наше действие, его результат не исчезают бесследно. Они заполняют пространство памяти, откладываются там. Всё это находит отражение на физиологическом уровне: на крик, гнев, раздражение, озлобленность, любой негатив организм отвечает спазмом сосудов, недостаточным и несвоевременным выбросом гормонов в кровь, разрушением клеток внутренних органов. С другой стороны одна из главных способностей нашего организма – *обновление*. Соединение с прекрасным в природе, в образах, мыслях в отношении других

людей является освежающим глотком, способным положительно воздействовать на процессы внутри и вне человека. На эту способность обновляться влияет память о содеянном добре, определённые физические упражнения и то, что мы «отпускаем» (выпускаем) от себя – все наши мысли и чувства, преобразующиеся в определённые вибрации. Каждая клетка нашего тела обладает памятью, поэтому человек должен излучать только свет, наполняя им себя и окружающий мир, а не пропитываться ядом злобы и зависти, обрекая клетки на самоуничтожение. Потом из того, чем заполнена наша память, рождаются соответствующие слова, мысли, действия. Это есть фундамент нашего отношения к окружающему миру, на котором строится наш «дом» - наша судьба и судьбы наших детей. Вспомните, с какими мыслями вы отправляетесь в путешествие по волнам сна? Думает ли кто-нибудь из вас о чистоте, заполняет ли цветущими образами пространство или мозг ваш сосредоточен на бытовых мелочах, «пережёвывании» прожитого дня? А, просыпаясь на рассвете, излучаете ли благодарность, свет или не можете привести в порядок мысли, пока не «подзарядитесь» чашкой чая? Стоит ли удивляться, что многое в жизни остаётся непонятым, искажаются понятия об истинности и справедливости, мы перестаём понимать друг друга и правильно реагировать на то, что с нами происходит.

«Каждый может разозлиться – это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно, - это дано не каждому» (Аристотель).

А нужно ли вообще злиться? Конечно же нет, но у нас уже вообще нет этого механизма – не злиться. Сейчас речь о том, что идеален тот, кто быстро отходит, первый руку подаёт. Но этому ли восходу учат нас Небеса? В отражении Неба нет злости, есть бездонная красота, сила и смирение, радость и терпение.

Вегетарианство в противовес «трупоедству»

Мы защищаем свои права. Мы ищем правосудия. Но кто защитит права тех, у кого заживо содрана кожа, выдернут язык, вырезаны глаза, отрублены головы и лапы, которые украшают чьи-то столы, магазины... Сердца животных смотрят на нас безжизненно. Но мы же знаем, что это и откуда пришло это насилие... Сколько ещё произойдёт войн, катастроф, землетрясений, цунами, прежде чем люди научатся милосердию и состраданию... Как же больно осознавать, что ты родился не в то время. Земля становится дырой. Сердца многих людей стали, как черствый хлеб. Но сердце, лишённое добра, милости, разорвется, лопнет на части. Нет в нём покоя и истинной радости. Есть смерть, насилие над теми, кто ещё вчера смотрел преданно в глаза, доверчиво брал пищу из ваших рук. И они теряют в муках свою жизнь, свои естественные инстинкты размножаться – стать матерями и отцами, ухаживать за своим потомством. За что? За преданность? За любовь и доверие? Я пишу эти слова стоя на коленях, со слезами на глазах. Несчастье и тьма придут в эти дома и сердца – такова извечная тайна чистой правды, которую променяли на выгодную ложь: «А там-то написано, что можно». Кем и когда? Если Бог – это любовь и сострадание, то какая любовь в смерти беззащитных, невинных живых существ. Разве можно оправдать такую жестокость, бессердечность? Никогда!

Авт.

Люди, которые ещё не изменили питание, не вычеркнули из своего рациона любую плоть морей, океанов, рек, земли, более подвержены этим негативным влияниям просто в силу того, что по их организму циркулирует «трупный яд», разрушая каждую клетку и орошая мозг отравленной кровью. Поэтому, каким бы хорошим ни был человек-«трупоед», он не в силах остановить процессы разрушения в нём самом в тех обстоятельствах, в которые он попадает (поедание чужой смерти и чужой боли не может не «притянуть» тяжелые жизненные ситуации). Вегетарианцы в этом смысле находятся в благословенном состоянии самих небес. Им легче создавать «цветущие» образы, отрываясь от земли и сливаясь с единым потоком чистоты. Поэтому их внутреннее состояние и внешние обстоятельства жизни во мно-

гом зависят от того, насколько ответственно они относятся к своим действиям и мыслям, насколько глубоко задумываются о последствиях и действуют ли (а может, бездействуют) для того, чтобы ослабить негативное влияние посланных «в сердцах» вибраций, ставят ли преграду из света и цветения для своих и чужих проявлений агрессии, уныния, обиды, зависти, жадности. Например, нужно помнить, что метод разрушения никогда не принесёт пользы. Поэтому, выстраивая семейные отношения, стремитесь к миру. Жёны, служите вашим мужьям, проявляйте мудрость, чтобы мужчины даже не заподозрили, что вы их воспитываете или пытаетесь изменить. Этим вы их улучшаете, если сами будете сверхпорядочными в ваших сумках, шкафах, в ваннах, на кухнях. Волосы не просто валяются по квартире, они являются переносчиками накапливаемого негатива. Поэтому милые женщины, не оставляйте волосы в расчёсках, сумках, ваннах, нигде. И это же разрушает семьи и целостность.

Мужья, будьте разумны и терпеливы. Помните: всё сказанное в разгар ссоры налётом ложится на ваши судьбы и судьбы ваших детей, застилая всё положительное, что, возможно, уготовил вам Создатель.

В качестве тренировки можно выполнять такое упражнение: каждый раз, когда вы осознаёте себя (а нужно стремиться осознавать себя каждую секунду), представляйте, что вы стоите перед зеркалом. Постарайтесь увидеть, что вы излучаете в данный момент, какие вибрации выпускаете из своего сердца. Старайтесь сделать своё отражение похожим если не на сияющее тепло и добротой солнце, то хотя бы на звёздочку, мерцающую этими качествами. Не будьте мрачными и унылыми, как черви, наполненные гноем. Помните: то, что с нами происходит, является прямым следствием того, что происходит внутри нас. Если вы ходите мрачнее тучи, соответствующие вибрации уходят в пространство, загрязняя его. А сколько таких «туч» вокруг? Стоит ли удивляться тому, что происходит с нашей жизнью? Но нужно помнить, что мы рождены для света, мы – наделённые светом, наш долг – рождать свет. Все мы открыты для обучения. А кто способен учиться, тот способен совершать правиль-

ные решения. Помощниками в этом рождении света могут стать определённые физические упражнения, под воздействием которых создаётся психическая энергия высокого качества, которая не даёт человеку ошибиться в своём выборе, пасть низко в своих проявлениях и поддерживать на пути света. Если вы читаете молитвы, но при этом ничего не делаете для добра и чистоты, они остаются пустыми словами, ничего не значащими и оторванными от реальности, слепым фанатизмом. А «быть хорошим человеком – значит не только не делать несправедливости, но и не желать этого» (Демокрит). Быть хорошим человеком – это почти реализация. Быть реализованным человеком в теле – значит не иметь преград и отправляться туда, куда хочешь отправиться. Для такого человека само пространство меняется, становится не трёхмерным, а одномерным.

Забота о тех, кого с нами нет

Мы должны, обязаны и связаны светлой памятью. Поэтому идите этим путём, чтобы не пойти другим.

Авт.

Наделяйте светом каждый свой миг. Он обязательно коснётся и окружающих вас людей – близких, соседей, коллег, наполняя по капельке общий поток света. Чем больше хороших поступков мы делаем, чем больше чистых, правильных, ласковых мыслей формируем, чем ласковее и добрее становится наш взгляд, тем больше мы помогаем тем близким нам людям, которые уходят из жизни раньше нас. Мы словно несём их к Небу на своих руках, потому что положительная энергия всегда поднимается вверх. Кроме того, у нас есть золотая возможность продлить сияние человека или людей, ушедших из жизни, своими хорошими мыслями о них, поступками во имя их, создающими светлые вибрации и излучающими положительную энергию, которая распространяется как эхо в пространстве. Качественное эхо притягивает другое, подобное ему, от других действий или поступков и отправляется вверх, к тем душам, ко-

торым это нужно. Если же вы совершаете дурные поступки, некачественно выполняете работу, с которой могли бы справиться, то эхо от содеянного, сливаясь с подобным ему, возвращается к вам, устраивая «встряску», делая вашу жизнь более сложной и запутанной, но ещё и направляется к тем, кого уже с нами нет. Тогда часто возникают тревожные сны, ощущение того, что вы чего-то не сделали для ушедшего человека. А на самом деле вы мало наделили его светом, хотя могли бы. Люди, покинувшие нас для занавеса вечности, особенно родные и близкие, являются в своём роде контролёрами нашего поведения и стимуляторами к тому, чтобы создавать свет и наделять им окружающий мир. Они дают нам возможность приподнять себя, усовершенствоваться, раскрыться в добре, сострадании, искренности. Нужно помнить об этих людях не только в специальные поминальные дни, а каждую секунду, осознавая их назначение и укрепляя их светом. Они должны идти дальше, «подготавливать почву» ТАМ, а не тормозиться вашими дурными поступками и скверными мыслями. Ваша же задача – выполнять свою роль наделённого светом здесь и «подготавливать почву» (очищать эфир) для тех, кто придёт за вами.

«Бояться надо не смерти, а пустой жизни» (Б. Брехт).

Светом и чистотой своих мыслей и поступков вы очищаете окружающее пространство для тех, кто в силу определённых заблуждений не может этого сделать, но живёт рядом с вами. Не только прямые добрые дела, но и просто поддержание мира в семье, способность сглаживать конфликты создаёт энергию света, которая наделяет не только вас, но и членов вашей семьи. Великое и достойное дело – служить другим людям. «... Они так заботились друг о друге, что им не нужно было заботиться о самих себе...» (Н. Гоголь). Это служение, эта помощь, забота являются естественным следствием выполнения своих обязанностей. А обязанность у нас одна – вносить свет в каждый миг своей жизни, каждое своё движение, стремится к свету и добродетели. А этот свет автоматически будет распространяться на окружающих вас людей и менять обстоятельства вашей и их

жизни. Когда вы рождаете хорошие мысли, образы, пожелания, вы словно здороваетесь за руку с Небом. Разве это не чудо?

«Лучшее средство хорошо начать день состоит в том, чтобы, проснувшись, подумать, нельзя ли хоть одному человеку доставить сегодня радость» (Ф. Ницше).

А если мы предоставим постоянную радость небесному пространству всем тем, из чего мы состоим, это и есть великое счастье, самая большая удача, чистый помысел, чистое дыхание.

*Мир всем
на удачливый день,
на право под Солнцем!
О Небо, Небо, Небо, Небеса...*

<http://heavenstoday.blogspot.com>

स्थावराणां हिमालयः

“Из всего недвижимого Я есть Гималаи”

Бхагавад-гита, 10.25

