



АЛЕКСАНДР УСАНИН

# ПРОПУСК В ТРЕТЬЕ ТЫСЯЧЕЛЕНИЕ

Издательство  FREEDOM



# На Благо Мира

Национальная интернет-премия

Каждый труд должен быть вознагражден. Поэтому я смиренно прошу, если Вы сочтете эту книгу полезной, перевести как минимум 100 рублей на счет Благотворительного фонда «**На благо мира**»:

Банк получателя:

**СБЕРБАНК РОССИИ ОАО Г. МОСКВА**

**ОГРН** 1127799003089

**ИНН** 7723210838

**КПП** 772301001

**БИК** 044525225

**К/С №** 30101810400000000225

**Р/С №** 40703810538250001602

Получатель:

**Благотворительный фонд «На благо мира».**

**Назначение:** благотворительное пожертвование.

Мысли - это начало поступков. Когда мысли больших масс людей сосредоточены на негативе и дурных примерах с экрана, это отражается на их отношениях с окружающими, поведении, работе, их личной и социальной жизни. Если мысли людей будут сосредоточены на позитивных примерах и добрых поступках, если

они будут видеть, что в обществе пользуются уважением те, кто живут честной, порядочной, чистой жизнью, чье сознание устремлено к бескорыстию и социальному служению - ситуация будет естественным образом меняться к лучшему на всех уровнях общественной жизни.

С этой целью мной и моими друзьями создан проект Интернет-премии «НА БЛАГО МИРА» – своеобразного знака качества в культурной жизни страны. Данная интернет-премия вручается на основании зрительского голосования в Интернет авторам произведений искусств, социальных проектов и интернет-сайтов, которые принесли наибольшую пользу физическому и духовному оздоровлению общества.

Этот проект предоставляет возможность увидеть, как много хорошего происходит вокруг нас, как много людей стремятся менять этот мир и себя в лучшую сторону своим творчеством и всей своей жизнью.

И самое главное: Премия «НА БЛАГО МИРА» демонстрирует, что нравственные идеалы по-прежнему важны и ценятся в обществе!

Я приглашаю Вас принять участие в этом проекте на сайте: [nabladgomira.ru](http://nabladgomira.ru)

Любые Ваши пожертвования за эту книгу помогут нам в нашей работе. Заранее благодарен!

С глубоким к Вам уважением,  
**Александр Усанин**



**Александр Усанин**

# **ПРОПУСК В ТРЕТЬЕ ТЫСЯЧЕЛЕНИЕ**

*второе издание  
переработанное  
и дополненное*

Ростов-на-Дону  
Издательство FreeDom  
2010

**ББК 51.230**

**У 74**

**Усанин А.Е.**

**У 74** Пропуск в третье тысячелетие / А.Е. Усанин. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : ООО Издательство «ФриДом», 2010. – 480 с., ил.

ISBN 978-5-91623-006-2

В книге приводится разоблачение различных факторов негативно-го воздействия на человека, а также даются простые и практические советы по сохранению духовного и физического здоровья посредством синтеза древних духовных и современных научных знаний, приводятся высказывания известных людей, практикующих здоровый образ жизни, и секреты успеха некоторых из них.

Книга представляет собой компактную энциклопедию для жителей третьего тысячелетия, затрагивающую практически все стороны нашей жизни и предлагающую уникальную концепцию гармоничного развития личности.

Книга также содержит иллюстрированные рецепты здоровых вегетарианских блюд – от супов и закусок до десертов и мороженого.

ББК 51.230

ISBN 978-5-91623-006-2

## Содержание

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Отзывы на первое издание..... | 13 |
| Из интернет-отзывов.....      | 16 |
| Благодарность.....            | 18 |
| От автора.....                | 21 |
| Введение.....                 | 27 |

### Часть 1. Информация к размышлению

|  |     |
|--|-----|
| <b>Состояние счастья — источник здоровья</b> .....     | 36  |
| <b>Что полезно знать капитану?</b> .....               | 37  |
| <b>Ситуация в России</b> .....                         | 38  |
| <i>Немного статистики</i> .....                        | 38  |
| <b>Политика: внешние источники наших проблем</b> ..... | 43  |
| <i>Управление человечеством</i> .....                  | 45  |
| <i>«Комитет Трехсот»</i> .....                         | 49  |
| <i>Люди за занавесом</i> .....                         | 51  |
| <i>Вживление микрочипа</i> .....                       | 53  |
| <i>Мир, который нам заготовлен</i> .....               | 55  |
| <i>Манипулирование народами</i> .....                  | 56  |
| <i>Новый способ завоевания мира</i> .....              | 57  |
| <i>Больше нельзя скрывать правду</i> .....             | 61  |
| <i>Владимир Путин о «золотом миллиарде»</i> .....      | 66  |
| <i>Резюме</i> .....                                    | 69  |
| <b>Зачем существует зло?</b> .....                     | 71  |
| <i>И Бог ответил</i> .....                             | 75  |
| <i>Инструкция к жизни</i> .....                        | 76  |
| <b>Избавление от обиды и гнева</b> .....               | 77  |
| <b>Основы вдохновляющего общения</b> .....             | 79  |
| <b>Космический десант</b> .....                        | 84  |
| <b>Достижение просветления</b> .....                   | 87  |
| <i>Факторы, влияющие на наше сознание</i> .....        | 87  |
| <b>3 качества природы</b> .....                        | 90  |
| <b>Изменение судьбы</b> .....                          | 100 |
| <b>Три типа психики</b> .....                          | 101 |
| <b>Сила внутренней чистоты</b> .....                   | 104 |



|  |     |
|--|-----|
| <b>Скрытый смысл учения Маркса</b> .....               | 105 |
| <b>Три типа цивилизаций</b> .....                      | 109 |
| <b>Расцвет и упадок цивилизаций</b> .....              | 116 |
| <b>Пробуждение Божественных сил</b> .....              | 120 |
| <b>Если вы видите цель, значит она достижима</b> ..... | 124 |
| <b>Путь Прави</b> .....                                | 130 |
| <b>Секреты здоровья и долголетия</b> .....             | 132 |
| <i>Последствия нарушения режима сна</i> .....          | 133 |
| <i>Восстанавливаете ли вы свои силы?</i> .....         | 138 |
| <i>Физическая активность</i> .....                     | 141 |
| <i>Дыхание жизни</i> .....                             | 142 |
| <i>Голодание как лекарство</i> .....                   | 153 |
| <i>Расправьте плечи!</i> .....                         | 155 |
| <i>Закаливание</i> .....                               | 156 |
| <b>Любовь как путь реализации личности</b> .....       | 160 |
| <i>Притча о Любящем Сердце</i> .....                   | 160 |
| <b>Семь уровней любви</b> .....                        | 162 |
| <b>Имитация любви</b> .....                            | 169 |
| <b>Печальные плоды сексуальной революции</b> .....     | 170 |
| <b>Трагедия молодых</b> .....                          | 171 |
| <b>Сексуальная революция в России</b> .....            | 173 |
| <b>Контроль сексуальной энергии</b> .....              | 178 |
| <b>Законы наследственности</b> .....                   | 181 |
| <b>Телегония</b> .....                                 | 184 |
| <b>Как родить богатыря</b> .....                       | 190 |
| <i>Здоровье и правильное поведение супругов</i> .....  | 190 |
| <i>Время и место</i> .....                             | 191 |
| <b>Секрет счастливой семьи</b> .....                   | 194 |
| <b>Уважение – это пространство любви</b> .....         | 195 |
| <b>Три вида наслаждений</b> .....                      | 198 |
| <b>7 этапов взаимоотношений в семье</b> .....          | 202 |
| <b>Особенности природы мужчины и женщины</b> .....     | 208 |
| <i>Помогать мужчине – значит не мешать ему!</i> .....  | 213 |
| <b>Как найти баланс</b> .....                          | 220 |
| <b>Выбор спутника жизни</b> .....                      | 224 |
| <b>Связь поколений</b> .....                           | 229 |
| <i>Хорошие корни дают силу</i> .....                   | 231 |



|   |            |
|---|------------|
| Секрет успеха Японии .....                                | 233        |
| Ценности русского народа .....                            | 234        |
| <b>Призвание .....</b>                                    | <b>237</b> |
| <b>Сети азарта .....</b>                                  | <b>238</b> |
| <b>Воздействие средств массовой информации .....</b>      | <b>239</b> |
| <b>История спаивания России .....</b>                     | <b>245</b> |
| Алкоголь: убийца всех хороших качеств .....               | 251        |
| Воздействие алкоголя .....                                | 252        |
| Алкоголь: распределение прибыли и убытков .....           | 256        |
| Безопасная доза алкоголя для россиян .....                | 257        |
| Алкоголь: цифры и факты .....                             | 260        |
| Опыт мудрого поросенка .....                              | 262        |
| <b>Здоровье детей России .....</b>                        | <b>263</b> |
| <b>Воздействие никотина .....</b>                         | <b>264</b> |
| <b>История одного козленка .....</b>                      | <b>266</b> |
| <b>Воздействие наркотиков .....</b>                       | <b>269</b> |
| Методы эффективной борьбы с наркоманией .....             | 271        |
| Социальная болезнь общества .....                         | 272        |
| Пропаганда под видом борьбы .....                         | 274        |
| <b>Начало греховной цепочки .....</b>                     | <b>275</b> |
| <b>Вегетарианство и вегетарианское питание .....</b>      | <b>278</b> |
| <b>12 причин для того чтобы стать вегетарианцем .....</b> | <b>280</b> |
| <b>Мой личный опыт .....</b>                              | <b>281</b> |
| <b>Питание Святым Духом .....</b>                         | <b>282</b> |
| <b>Эволюционное обоснование</b>                           |            |
| <b>вегетарианского питания .....</b>                      | <b>285</b> |
| <b>Альтернативный взгляд</b>                              |            |
| <b>на происхождение человека .....</b>                    | <b>286</b> |
| <b>Логические выводы.</b>                                 |            |
| <b>Способ передвижения для растений .....</b>             | <b>292</b> |
| <b>Убегающий бифштекс .....</b>                           | <b>294</b> |
| <b>Корова-мать .....</b>                                  | <b>295</b> |
| Молоко – вечерний продукт .....                           | 297        |
| <b>Диета гениев .....</b>                                 | <b>297</b> |
| <b>Вегетарианство и выносливость .....</b>                | <b>299</b> |
| <b>Вегетарианство и спорт .....</b>                       | <b>302</b> |
| <b>Вегетарианство и красота .....</b>                     | <b>304</b> |

|  |     |
|--|-----|
| Вегетарианство и экономика .....                             | 306 |
| Дети-вегетарианцы: здоровы и счастливы! .....                | 308 |
| Мясо или экология? .....                                     | 312 |
| <b>Медицина и вегетарианское питание</b>                     |     |
| Адекватное (видовое) питание .....                           | 315 |
| <b>Физиологические особенности</b>                           |     |
| человеческого организма .....                                | 320 |
| <b>Белки, жиры и углеводы: их роль в обмене веществ</b> .... | 322 |
| <i>Углеводы</i> .....  | 322 |
| <i>Жиры</i> .....  | 323 |
| <i>Белки</i> .....   | 324 |
| <b>Миф о недостаточности белка</b> .....                     | 325 |
| <b>Витамины</b> .....  | 330 |
| <b>Исчезнувшие минералы</b> .....                            | 331 |
| <b>Опасность употребления мяса в пищу</b> .....              | 334 |
| <i>Яды в нашей пище</i> .....                                | 334 |
| <b>Что делает мясо красивым?</b> .....                       | 335 |
| <b>Болезни, передаваемые от животных</b> .....               | 338 |
| <b>Продукты распада</b> .....                                | 340 |
| <i>Гормональная дезориентация</i> .....                      | 342 |
| <b>Кто кого ест</b> .....                                    | 342 |
| <b>Распространенные симптомы присутствия</b>                 |     |
| паразитов в человеческом организме .....                     | 345 |
| <b>История болезней</b> .....                                | 351 |
| <b>Живите долго и счастливо!</b> .....                       | 354 |
| <b>Сколько можно прожить без сердца?</b> .....               | 356 |
| <b>Эволюция души</b> .....                                   | 357 |
| <b>«Кто не курит и не пьет...»</b> .....                     | 360 |
| <b>Закон причины и следствия</b> .....                       | 361 |
| <b>Вегетарианство и этика</b> .....                          | 366 |
| <b>Абсолютная праведность китайцев</b> .....                 | 371 |
| <b>Смиренная греховность</b> .....                           | 372 |
| <b>Когда одухотворяют животных?</b> .....                    | 372 |
| <b>Вегетарианство в мировых религиях</b> .....               | 374 |
| <i>Христианство</i> .....                                    | 375 |
| <i>Иудаизм</i> .....   | 377 |
| <i>Ислам</i> .....   | 379 |

|  |            |
|--|------------|
| Буддизм.....   | 380        |
| Славяно-арийские Веды.....                               | 382        |
| Веды в индийской традиции.....                           | 382        |
| <b>Переход на здоровое питание.....</b>                  | <b>384</b> |
| Мясо – это просто вредная привычка.....                  | 384        |
| Как стать вегетарианцем?.....                            | 385        |
| <b>Магия вкуса.....</b>                                  | <b>386</b> |
| <b>Путь к сердцу мужчины.....</b>                        | <b>389</b> |
| <b>О чем говорят пристрастия в пище?.....</b>            | <b>392</b> |
| <b>Забытые премудрости: как приготовить счастье.....</b> | <b>394</b> |
| Предсказания.....  | 400        |
| <b>Воздействие продуктов питания</b>                     |            |
| на характер человека.....                                | 401        |
| <b>Подбор индивидуальной диеты.....</b>                  | <b>403</b> |
| <b>У каждого продукта есть свое время.....</b>           | <b>404</b> |
| Фрукты.....  | 404        |
| Сухофрукты.....  | 405        |
| Бахчевые.....  | 405        |
| Ягоды.....   | 405        |
| Овощи.....   | 405        |
| Орехи.....   | 406        |
| Крупы и бобовые.....                                     | 406        |
| Зелень.....  | 406        |
| Молочные продукты.....                                   | 406        |
| Растительные масла.....                                  | 406        |
| Другие продукты.....                                     | 406        |
| Специи.....  | 407        |
| <b>Баланс pH.....</b>                                    | <b>407</b> |
| <b>Специи и пряности:</b>                                |            |
| их целебные качества и применение.....                   | 409        |
| <b>Сочетаемость специй и пряностей с продуктами.....</b> | <b>414</b> |
| Первые и вторые блюда.....                               | 414        |
| Овощи и фрукты.....                                      | 414        |
| Сладкие блюда, салаты, выпечка, напитки.....             | 415        |
| Молочные продукты.....                                   | 416        |
| <b>Положительное влияние специй</b>                      |            |
| на характер человека.....                                | 416        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Классификация Е-компонентов</b> .....          | 418 |
| <b>Еще несколько слов о продуктах</b> .....       | 421 |
| <b>Осторожно: чеснок!</b> .....                   | 425 |
| <b>Свойства масел</b> .....                       | 427 |
| <b>Мёд</b> .....                                  | 428 |
| <b>Источник витамина С</b> .....                  | 429 |
| <b>Вода – мистический элемент</b> .....           | 431 |
| <i>Структурирование воды организмом</i> .....     | 432 |
| <i>Болезни дефицита воды</i> .....                | 432 |
| <i>Как пить и сколько</i> .....                   | 433 |
| <i>Что мы пьем и почему это нельзя пить</i> ..... | 434 |
| <i>Какой должна быть питьевая вода</i> .....      | 435 |
| <i>Будьте внимательны к воде</i> .....            | 436 |
| <b>Свидетель под микроскопом</b> .....            | 437 |
| <b>Что могут сказать растения?</b> .....          | 438 |
| <b>Правила староверов</b> .....                   | 440 |
| <b>Исцеление любовью</b> .....                    | 440 |
| <b>Медитативное питание</b> .....                 | 442 |

## **Часть 2. Рецепты на каждый день**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Первые блюда</b> .....                      | 451 |
| <b>Блюда из риса</b> .....                     | 462 |
| <b>Салаты</b> .....                            | 464 |
| <b>Горячие вторые блюда</b> .....              | 472 |
| <b>Закуски</b> .....                           | 483 |
| <b>Соусы и чатни</b> .....                     | 492 |
| <b>Хлеб и выпечка</b> .....                    | 497 |
| <b>Молочные каши, пудинги, запеканки</b> ..... | 514 |
| <b>Сладкие блюда</b> .....                     | 519 |
| <b>Послесловие</b> .....                       | 527 |
| <b>Литература</b> .....                        | 530 |

## Отзывы на первое издание

Позиционируя здоровый образ жизни, «Пропуск в третье тысячелетие» является компактной энциклопедией, охватывающей практически все стороны жизни современного человека. Но главное достоинство, так ярко выделяющее именно эту книгу, — в другом!

Я впервые встречаю издание, которое соединяет в себе слово просветителя и страстного публициста. Современная литература, обращенная к юношеству, увы, преуспела в борьбе с Богоподобием человека, в стремлении привести читателя к скотскому состоянию. Огромные средства тратятся во всем мире на пропаганду и возвеличивание невежества, идиотизма, на разрушение классического образования, навязываются тексты, в которых эпатируют, витийствуют, постигают мир «вагиной» и т.д. и т.п. На мой взгляд, «Пропуск в третье тысячелетие» можно приравнять к стратегическому оружию в борьбе с тотальной симптоматикой распада. Мне хотелось бы, чтобы эту книгу смогли прочитать как можно больше молодых людей, чтобы они осознали себя частью великого народа. А великий народ — существо моральное.

**Светлана Макарова**

*Секретарь Союза писателей России,  
лауреат литературной премии им. М.Алексеева*

Эта книга будоражит сознание, она подталкивает к отказу от стереотипного мышления, причем удивительно проста и доходчива в изложении. Она как нельзя более своевременна и ценна именно сегодня, когда весь мир уже находится на краю эколого-нравственной катастрофы. Для каждого педагога она станет бесценным источником интереснейшего и любопытнейшего материала

для проведения бесед, классных часов самой разной направленности (здоровый образ жизни, нравственность, семья, любовь и др.) После ее прочтения выражение «Хочешь быть здоровым — будь им» становится абсолютно реально воплотимым в жизнь. Кстати, рецепты, предложенные в ней, — проверенно вкусные и сытные.

**Виктория Тихачева**

*Председатель методического объединения  
по воспитательной работе Краснодарского края*

Сила России — в ее глубокой духовности, в возвышенном отношении к Богу, в великой терпимости и снисходительности русского народа. Этот духовный мир, эту нашу духовную опору стараются разрушить всеми средствами, заменяя духовное сознание материальным. Книга «Пропуск в третье тысячелетие» доходчиво и просто рассказывает о борьбе двух миров: Света и Тьмы. Она призывает людей выбрать свет и идти к нему. Сейчас, в очень трудное время, особенно важно, чтобы такая книга была в каждом доме для объединения нашей молодежи в здоровое общество. Я очень благодарна ее автору — Александру Усанину за его твердую патриотическую позицию и любовь к Родине.

**Валентина Толкунова**

*народная артистка России*

Появление этой книги в современном обществе как никогда актуально. Материал, собранный и изученный писателем в процессе работы над ней, — огромен. В нем содержатся основы современной психологии, этики поведения и нравственности, а так же обобщены достижения современной науки и учения наших предков, на основе которых автором даются рекомендации, открывающие глаза на современную ситуацию в мире и побуждающие к саморазвитию и развитию окружающих. Эта книга является своеобразной защитой от навязываемой нам политики потребления и направляет молодежь в область духовного и морального воспитания личности. Как можно реализовать себя в современном обществе и при этом быть здоровым и сильным, как правильно воспитать своих детей и тем самым усилить государство и нацию?

Обо всем этом вы узнаете из книги Александр Усанина «Пропуск в третье тысячелетие».

**Сергей Килин**

*руководитель Краснодарского краевого комитета  
по молодежной политике партии «Единая Россия»*

Абсолютно убежден, что рано или поздно каждый человек задаст себе вопрос: «Зачем я живу?». Выдающиеся личности задают себе этот вопрос в раннем, порой в юношеском возрасте. Простые смертные – в зрелом, иные – уже на смертном одре. Ответ на этот вопрос предполагает анализ отношений с внешней средой, прежде всего, с людьми, природой, животным и растительным миром и, естественно, с самим собой, со своим здоровьем.

Духовность человека не существует в отрыве от этих факторов. Александр Усанин по существу ставит все эти проблемы в своей книге, с болью отмечая несовершенство человеческого общества, убогую духовность, жестокость, равнодушие и другие пагубные черты, которые ведут к трагедии человечества.

Социальное бытие нельзя отделить от природного – это суть диалектическое единство: если в обществе господствуют жадность, равнодушие, нетерпимость друг к другу, жестокость, разрушения, войны, в природе обязательно произойдут катаклизмы, это мы и наблюдаем в настоящее время не только в США, но и во всем мире.

Мир «золотого тельца», жестокости и насилия находит свое яркое выражение в непрекращающихся войнах. Научно-технический прогресс, передавая научную мысль, как ни парадоксально для *homo sapiens*, работает в первую очередь на самоубийство, разрушение человеческого общества. О каком гуманном отношении к животным, «братьям нашим меньшим», можно говорить, если человек так относится к самому себе? Не Бог наказывает мясоедов (некоторые вегетарианцы называют их трупоедами – это грубо по форме, но по существу верно), они наказывают сами себя, поедая трупный яд и гормоны, которые выделяют при ожидании смерти животные, отправленные на убой.

Если не ошибаюсь, в Древнем Китае применялся один из самых изощренных видов казни. Осужденного кормили только одним вареным мясом. Через две недели у него начинались судоро-



роги, а через три недели несчастный погибал от страшных невыносимых мук. В наше время, когда в России, да и в других странах на первое место выходят сердечно-сосудистые заболевания, это следовало бы помнить и не предавать анафеме вегетарианство, которое является главным фактором противодействия этому и другим смертельным заболеваниям.

Ценность книги Александра Усанина заключается в том, что она помогает пробуждать в человеке интерес к проблемам, к которым порой так равнодушны политики, предприниматели и ученые. Эта книга читается с огромным интересом и, уверен, с большой пользой для читателя.

**Владимир Лазовский**

*ректор Южного Института Менеджмента,  
доктор экономических наук, профессор*

Мне очень понравилась эта книга. Я считаю ее очень важной и нужной для современного общества в настоящий момент, поэтому мы стали распространять ее на наших занятиях и консультациях, и отзывы всех, кто приобрел ее, очень положительные. Многие приезжают и покупают еще по 5–10 экземпляров для своих родственников и друзей. В этой книге довольно простым языком разбирается множество важных тем, необходимых для современного человека.

**Рами Блект**

*писатель, Президент международной ассоциации восточной психологии, главный редактор журнала «Благодарение с любовью»*

## Из интернет-отзывов

Благодаря Вашей книге я полностью отказалась от алкоголя, и даже одну подругу на свою трезвую сторону перетянула. В этом Ваша заслуга! Огромное Вам спасибо!

**Марина Рыбак**, г. Краснодар

Эта книга уже повлияла на мировоззрение многих людей; она хороша именно тем, что она является не только «собранием мудро-

сти», но и может быть использована как отличный практический инструмент по улучшению качества жизни. Каждый сможет найти в ней нечто, что поможет ему стать лучше. Надеемся, что эта книга станет настольным пособием по саморазвитию для ищущего читателя. Данной книгой хочется поделиться со своими родными, близкими, друзьями, всеми жителями нашей планеты. Искренне желаем автору успеха в его благом начинании, а всем читателям – счастья, здоровья и любви!

Коллектив авторов проекта **SelfGrowth.ru**

Эта книга поистине самый полный, на мой взгляд, свод всех нужных знаний для современного человека. В ней содержится огромное количество информации, которую простому рядовому пользователю интернета не найти, а Ваша книга как указатель, энциклопедия – подсказывает, что нужно еще узнать и сделать!

Большое, ОГРОМНОЕ Вам спасибо! Теперь у меня не возникает никаких сомнений по поводу моего (и моих друзей) вегетарианского образа жизни!!!

Я уверен: эта книга даст огромный положительный резонанс, я могу судить уже по моему окружению, это только начало! И я настоятельно рекомендую ее прочитать всем своим знакомым! Еще раз огромное спасибо! Всех благ!

С уважением, Ваш читатель.

**Александр Джумыга**, г. Ростов-на-Дону

## Благодарность

Я посвящаю эту книгу народу и правительству России. Мне повезло, что я родился и вырос в стране, в народе которой так глубоко заложено искреннее стремление к духовности и человечности.

Я служил сержантом срочной службы в одном из батальонов особого назначения КГБ в Москве, и до увольнения в запас мне оставалось дослужить всего 3 месяца, когда начался развал Советского Союза. Командир полка срочно вызвал средний и младший командный состав и коротко объяснил, что в СССР введено военное положение и всем подразделениям следует постоянно находиться в состоянии полной боевой готовности для возможного участия в боевых действиях внутри страны. Всему командному составу разрешено без предупреждения использовать самые крайние меры пресечения неповиновения личного состава.

Эта ситуация стала поворотным моментом в моей жизни и побудила меня всерьез задуматься о ценности человеческой жизни и о своем предназначении в этом мире. Некоторые солдаты из моего отделения, при всем уважении ко мне, предупреждали, что дезертируют вместе с оружием при первом же удобном случае, и мне лучше им в этом не мешать. Не понимая, что происходит на самом деле, я поклялся себе, что буду стрелять поверх голов, но если останусь жив, то посвящу свою жизнь служению Богу и обществу и попытаюсь сделать все, что от меня зависит, чтобы самому стать лучше и помочь изменить к лучшему этот мир.

Последующие годы были подготовкой к написанию этой книги. Все это время меня не оставляло ощущение участия в идеологической войне, направленной на уничтожение большей части человечества. Несколько лет я был монахом, изучая различные священные писания и пытаюсь глубже понять причины проблем

и источник процветания в человеческом обществе. Впоследствии я стал принимать участие в организации различных благотворительных и образовательных программ. По воле судьбы мне довелось близко общаться со многими известными людьми, религиозными лидерами и выдающимися учеными. Все они говорили о том, как стремительное падение нравов негативно отражается на судьбах человеческого общества. Философское образование и широкий спектр предоставляемой информации помогли мне объединить различные факторы, оказывающие самое серьезное влияние на развитие человека и общества в целом.

Мы живем в то время, когда жизнь на Земле может исчезнуть в любой момент вследствие ядерного конфликта или экологической катастрофы, вызванной разрушительной деятельностью человека. Теперь у человечества есть только один выбор: поменять систему ценностей или исчезнуть. Жизнь человечества в третьем тысячелетии будет основана на стремлении к физическому и духовному совершенству в гармонии с природой. Или жизни на Земле не будет. Эта книга написана для того, чтобы помочь людям сделать правильный выбор и передать бесценные древние знания, способствующие сохранению здоровья и духовному развитию человека.

Я всегда нахожусь в бесконечном долгу перед своими родителями за ту терпеливую любовь, которой они всегда окружали и продолжают окружать всех членов нашей постоянно растущей семьи. Где бы я ни находился, я постоянно ощущаю их неизменно нежную заботу и поддержку, так же, как и поддержку своих братьев и многочисленных родственников.

Я искренне признателен всем своим учителям за все полученные мною в течение жизни знания, а так же за то бескорыстное терпение, с которым они пытались сделать из меня хорошего человека. Я хочу поклониться до земли всем своим духовным наставникам, которые всегда учили меня воспринимать различные жизненные ситуации как уроки любви и мудрости на пути к Богу, и в какой-то мере им удалось этого достичь.

Я хочу поблагодарить сотрудников и генерального директора издательства «FreeDom» *Анну Величко*, а так же всех тех, чьи материалы я использовал в этой работе. Большое спасибо моим дру-

зьям: *Кахановской Елене Михайловне, Мышкину Владимиру Анатольевичу, Антонову Николаю Валерьевичу* и их семьям за трогательную заботу обо мне в процессе написания этой книги. Я искренне признателен *Алексею Николаевичу Воропай* – директору агентства недвижимости «Анапа-капитал», который на протяжении года финансировал организацию всех моих лекций и семинаров, ставших основой данной книги.

Большое спасибо превосходному диетологу, кулинару и просто хорошему человеку *Галине Борисовне Грабовец* за то, что она с радостью согласилась поделиться своими рецептами здорового питания, которые наверняка понравятся многим читателям, а также *Вадиму Викторовичу Русскину*, который приготовил эти блюда для фотосессии.

Отдельное спасибо – *Инне Климовицкой*, дизайнеру обложки ко второму изданию книги.

И особая благодарность *Снигаренко Александру Николаевичу*, а так же *Наталье* и *Алексею Шумковым* за содействие в выпуске этой книги.

Я очень благодарен *Олегу Валентиновичу Пронину* – генеральному директору ГК «Пересвет-Групп», оказавшему финансовую поддержку изданию этой книги.

Я также очень признателен всем известным людям, практикующим вегетарианство, которые прислали свои высказывания в поддержку здорового стиля жизни специально для этой книги.

И напоследок я хочу поблагодарить всех своих друзей и доброжелателей за самую разнообразную помощь, которую они мне постоянно оказывают. Благодаря их искренним благословениям и наилучшим пожеланиям, я действительно пытаюсь стать лучше, чтобы принести хоть какую-то пользу обществу. Эта книга – попытка передать то хорошее, что я получил в результате общения с вами. Спасибо всем вам большое!

**Александр Усанин**

propusk3000@yandex.ru  
www.usanin.com

## От автора

*Что бы ты ни делал – ты делаешь себя.*

### **Восточная мудрость**

Наверное, не осталось уже ни одного здравомыслящего человека, у которого при включении телевизора не складывалось бы устойчивого ощущения, что наша цивилизация развивается в каком-то неправильном направлении. Многочисленные фильмы о будущем рисуют одну и ту же картину: очень скоро человечество почти полностью уничтожит себя, или же нас сотрут с лица Земли высшие силы природы (или инопланетяне), чтобы остановить наше ядерное и экологическое безумие. К сожалению, такие фантастические сценарии недалеко от истины и очень скоро могут стать печальной реальностью. Если это все-таки «вдруг» произойдет, мы, возможно, согласимся с писателем Сергеем Лукьяненко в том, что «стоило остановить технический прогресс в XVIII в., чтобы он не опережал духовный».

Многие археологи и богословы утверждают, что на Земле существовало множество высокоразвитых цивилизаций, которые, включая и Атлантиду, были уничтожены одним и тем же опасным сочетанием – высокими технологиями наряду с духовной деградацией человека. Как сказал Вольтер, «из истории человечества можно сделать только один вывод: человечество не делает никаких выводов из всей своей истории». В то же время, наряду с мрачными прогнозами относительно нашего будущего, существует информация совершенно противоположного плана. Некоторые древние трактаты утверждают, что в настоящий момент мы находимся в преддверии «Золотого века», и в ближайшее время человечество встанет на путь гармоничного сотрудничества с Природой и Богом. Согласно предсказаниям Ванги и другим известным

пророчествам, Россия первой пойдет по пути духовного развития и подаст в этом хороший пример всему миру. Достаточно вспомнить лишь некоторые утверждения:

**Ванга:** *«Надо быть добрыми и любить друг друга, чтобы спастись. Будущее принадлежит добрым людям, они будут жить в прекрасном мире, который нам сейчас трудно представить.»*

*Жизнь на Земле не погибнет, потому что придет время вдохновенного труда, любви и братства между всеми народами на планете. Им помогут старые, полузабытые книги. С их помощью будут, наконец-то, разгаданы многие древние тайны. И законы человеческого общества станут понятны всем и будут просто и кратко выполняться.*

*Законы эти таковы: труд, любовь, братство для всех землян. В мир вернется самое древнее учение. Оно распространится по всему миру. О нем напечатают новые книги, и их будут читать повсюду на Земле.*

*Придет день, и все религии исчезнут! Останется только одно учение и, благодаря ему, люди спасутся. Новое учение придет из России. Она первая очистится. Оно распространится по России и начнет свое шествие по всему миру. Вернется старая Россия, все признают ее духовное превосходство, и Америка тоже. Никто не сможет остановить Россию. Все сметет она со своего пути и не только сохранится, но и станет властелином мира. Так Россия возродится».*

**Старец Варнава Гефиманский:** *«Но когда уже невозможно станет терпеть, тогда наступит освобождение. И настанет время расцвета. Храмы опять начнут воздвигаться».*

**Святой праведный Иоанн Кронштадтский:** *«Освобождение России придет с Востока...»*

**Нострадамус:**

*«Новая общность философов,  
Презирающих смерть, золото, почести, богатства,  
Родными горами не будут ограничены,  
В них последователи получают поддержку и сплоченность».*



**Иеромонах Анатолий Оптинский (1917 г.):** «... Явлено будет великое чудо Божие, и все щепки и обломки волею Божией и силой Его соберутся и создастся корабль (Россия) в своей красе и пойдет своим путем, Богом предназначенным, так это и будет явное всем чудо».

**Иеросхимонах Нектарий Оптинский (1920 г.):** «Россия воспрянет и будет духом богата».

**Елена Блаватская:** «Приближается день, когда население нашей планеты получит доказательства, что только древние религии были в гармонии с природой, что древняя наука охватывала все, что могло быть познано. Долго хранившиеся тайны могут быть раскрыты; давно забытые книги могут быть вынесены на свет; папирусы и пергаменты несравненного значения могут оказаться в руках людей, притворяющихся, что они обнаружили их, разбинтовывая мумии, или наткнулись на них в тайниках... Кто знает возможности будущего? Эра освобождений от иллюзий и перестройки жизни скоро начнется. Нет! Она уже началась. Цикл почти что завершил свой круг; новый цикл вскоре начнется, и будущие страницы истории могут содержать в себе полные свидетельства и полные доказательства этого».

**Старец Серафим Вырецкий  
(последний духовник Александро-Невской лавры):**

*«Пройдет гроза над русскою землею.  
Народу русскому Господь грехи простит,  
И крест святой божественной красою  
На божьих храмах заблестит.*

*Открыты будут вновь обители повсюду,  
И вера в Бога всех соединит.  
И колокольный звон всю нашу Русь Святую  
От сна греховного к служенью пробудит.*

*Утихнут грозные невзгоды,  
Своих врагов Россия победит.  
И имя русского великого народа,  
Как гром, по всей Вселенной прогремит».*

Многим также известны астрологические предсказания о наступающей эпохе Водолея — двухтысячелетнего периода, наиболее благоприятного для духовного и экономического процветания России, находящейся под покровительством этого астрологического знака. С одной стороны, с экранов телевизоров мы видим постоянно увеличивающиеся потоки насилия, наркомании, экстремизма, и уже полпланеты живет в ожидании конца света; с другой стороны, кто-то нам говорит об ожидаемом светлом будущем, рисуемом в розовом цвете. Наиболее логичным объяснением этого противоречия является предположение, что «конец света» все-таки произойдет, но не для всех, а только для тех, чье поведение противоречит эволюционному развитию Вселенной; те же, кто живут в гармонии с Богом, останутся и начнут строить рай на Земле.

Говоря проще, мать-природа даст нам такого хорошего ремня, что ее глупые дети сразу поумнеют, или же у них просто не останется другого выбора, кроме как научиться действовать правильным образом. Пока еще не известно, станем мы лучше похорошему, или же по-плохому, но совершенно очевидно одно: для того чтобы выжить самим и сохранить жизнь на планете, человечеству предстоит в корне пересмотреть свое мировоззрение, поведение и сам принцип наших взаимоотношений с окружающим миром — от потребительского к созидательному. И, хотим мы того или нет, следует признать, что именно здоровая жизнь в гармонии со своей внутренней, духовной природой и окружающим нас миром будет служить единственным пропуском в третье тысячелетие — как для каждого отдельного человека, так и для целых народов и сообществ в целом. Именно эту мысль академика *Игоря Николаевича Яницкого* я сделал названием своей книги.

Взрыв информационных технологий привел к тому, что в настоящий момент мир утонул в потоке самой противоречивой информации, оправдывающей любые модели поведения и позволяющей каждому человеку поступать именно так, как ему вздумается, ссылаясь при этом на пример известной личности или мнение того или иного ученого на этот счет. Это приводит к все большей поляризации общества: люди, склонные к безнравственным поступкам, с каждым днем действуют все более открыто и безнака-

занно; другие же, на фоне стремительной деградации, начинают все более осознанно стремиться к духовному развитию и к здоровой жизни в целом. Читая лекции в самых различных аудиториях как в России, так и за рубежом, я заметил, что многие люди интересуются не просто йогой, рациональной диетой или же правильным режимом дня – люди, интересующиеся здоровым образом жизни, как правило, интересуются всем одновременно, задавая при этом много вопросов социального, эзотерического, духовного и политического характера. Чтобы ответить на все наиболее часто задаваемые вопросы, я написал эту книгу, желая сделать ее своеобразным пособием для тех, кто хочет научиться жить здоровой и счастливой жизнью в наше непростое время.

Каждый может проверить и убедиться в том, что современные люди обладают огромным объемом совершенно бесполезной информации, но при этом они не знают самых элементарных вещей, непосредственно влияющих на их здоровье и на то ощущение счастья, к которому они в действительности стремятся. Западный мир слишком далеко ушел от простой жизни в гармонии с природой, поэтому современные люди все чаще начинают обращаться к духовным учениям Востока в надежде обрести забытую связь с окружающим миром. Поскольку из всех восточных учений ведическая культура исторически наиболее близка русскому народу, и поскольку я достаточно хорошо изучил философию и некоторые практики йоги, в данной книге приводится много материалов из Вед, сохранившихся на территории Индии. Эти древние тексты утверждают, что мы живем в многомерном высокоорганизованном пространстве с его сложнейшими многоуровневыми связями, и человеку следует учитывать существование прямой зависимости состояния его здоровья и энергетических структур от состояния его сознания и качества его взаимоотношений с окружающим миром. Современная медицина тоже подчеркивает, что 90% всех заболеваний – это заболевания психосоматического характера, и причину их следует искать не в физической, а в психической и эмоциональной сфере каждого отдельного человека, в том числе и в его отношениях с окружающими людьми. Поэтому вопрос создания гармоничных семейных взаимоотношений занимает важное место и в моей книге, учитывая существенные проблемы

института семьи в обществе.

Говоря о неблагоприятных факторах, я не скрываю тот факт, что часть международных политиков ведет целенаправленную деятельность по уничтожению большей части человечества, и что в наше время значительная часть информации, передаваемой СМИ, предназначена для широкого распространения негативных моделей поведения в обществе. Учитывая, что в настоящий момент многие страны находятся в серьезном демографическом кризисе (в России смертность превышает рождаемость в 2 раза), я обращаю внимание читателей на один момент. Специалисты подчеркивают, что главной причиной данной проблемы является не столько низкая рождаемость, сколько высокая смертность населения: 80% наших мужчин умирают в достаточно активном репродуктивном возрасте и живут в среднем не более 55 лет. При этом еще 100 лет назад один из величайших физиологов мира, наш соотечественник академик *И.П. Павлов* сделал важное утверждение о том, что смерть ранее 150 лет следует считать насилием над организмом. На настоящий момент 60% всех смертей в России приходится на сердечно-сосудистые, и еще 14% – на онкологические заболевания. Переход на вегетарианское питание снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 95–97%, а онкологических – на 60%!

И хотя СМИ распространяют слухи о том, что наука не располагает данными о возможностях предотвращения демографического кризиса в стране, сведения эти, мягко говоря, правдой не являются. Россию можно быстро вывести из этого кризиса с помощью популяризации здорового питания и «перекрытия кислорода» всей табачной и алкогольной промышленности. Эта книга является так же всесторонним обоснованием вегетарианства как наиболее рационального питания для человека. Я надеюсь, что благодаря многогранности затронутых мною тем, каждый сможет найти в этой книге что-то полезное для улучшения качества и продолжительности своей жизни. Господь не делает нас под копирку. Каждый из нас уникален и неповторим. И ваша жизнь и судьба – только в ваших руках. Пожалуйста, постарайтесь воспользоваться ими правильно! Я искренне желаю вам долгой, творческой и счастливой жизни в любви и служении Богу и людям!

## Введение

**Виталий Литвин**, Президент Краснодарского Краевого центра ЮНЕСКО, академик Академии медико-технических наук, академик Международной Академии наук экологии, безопасности человека и природы, академик Кубанской Народной Академии: «Вследствие научно-технической революции в первой половине XX в. человек был ошибочно провозглашен «царем природы», независимым от нее и способным поворачивать реки вспять. Нещадно эксплуатируя природные ресурсы и не задумываясь о последствиях своих действий, этот «царь» столкнулся с многочисленными проблемами глобального и частного характера, от возникновения неизвестных ранее болезней до угроз глобальных экологических катастроф.

Однако последние научные исследования указывают на существование сложного энергетического и полевого обмена между человеком как видом и окружающей средой. На существование этих многоуровневых связей издревле указывали письменные и религиозные источники, но до последнего времени эта информация рассматривалась как суеверия и предрассудки.

В настоящее время отношение к этим знаниям, подтверждаемым многочисленными открытиями, существенно изменилось. Книга, которую вы сейчас держите в руках, содержит много интересного и познавательного материала, подводящего к мысли о том, что соответствие фундаментальным законам мироздания является залогом здоровья, а также духовного и нравственного развития личности. Я нисколько не сомневаюсь в том, что эта книга может стать практическим руководством для каждого, кто стремится существенно улучшить и сохранить свое физическое и психическое здоровье в нашем сложном современном мире».

**Игорь Яницкий**, руководитель Центра инструментальных наблюдений за окружающей средой и прогноза геофизических процессов РФ (из интервью газете «Труд»): «Главный итог научных изысканий последних десятилетий XX в. состоит в том, что, по крайней мере, физики пришли к доказательству существования Бога, то есть Абсолютного разума, по замыслу которого устроен мир. Ученые даже ввели понятие «отпечатки Бога» – невероятные совпадения физических параметров, без которых наша Вселенная не могла бы существовать. Начнем с так называемого Большого Взрыва, давшего начало всему сущему. Будь его параметры хотя бы на долю процента иными, вещество разлетелось бы в дальние дали, не позволив сформироваться звездам и планетам. Известный физик *Поль Дэвис* подсчитал, что для нашей Вселенной имелся всего один шанс из числа вариантов, равный 10 в 60-й степени! Та же картина с гравитацией: будь она чуточку иной – не смогли бы возникнуть тяжелые химические элементы, без которых немислимо существование живых организмов. Не может быть случайностью и сохранение на планете в течение миллионов лет идеальных для биоса (и, в первую очередь, для человека) условий среды обитания – тончайшего слоя на границе активной Земли и холодного космоса.

Чем глубже изучают физики окружающий мир, тем отчетливее видна рука Творца. Недавно американские ученые опубликовали сведения об исследованиях человеческого мозга. В нем обнаружили участок, «отвечающий» за религию, который активизируется только во время молитв. Иными словами, так может осуществляться связь с космосом или Богом. Поэтому многие религии предостерегают человека от употребления никотина, алкоголя, наркотиков и других веществ, разрушающих мозг, а также – от неправильного питания, угнетающего его деятельность.

На основании работ *В.И. Вернадского* в 1991 г. в России был завершен многолетний цикл уникальных исследований. На этой основе доказано, что Земля – это предельно энергонасыщенная и высокоорганизованная система, имеющая структуру сверхсложного кристалла и обладающая голографической формой памяти. Многие исследования показывают, что Земля, как саморегулирующаяся система, в ответ на внешние (из космоса) и внутренние

(от неразумной технологической деятельности человека) воздействия с точностью идеальной ЭВМ «включает» компенсационные механизмы поддержания жизненно важных параметров. Но с каждым годом матушке-Земле все труднее компенсировать «техногенное хулиганство» человечества, сопровождающееся выбросами из недр плазмоедов, землетрясениями, техногенными и иными катастрофами. Расшифровка ряда наиболее крупных катастроф и аварий приводит к выводам о целенаправленном воздействии всесильной природы. Наша живая планета удивительно разумна

На основании статистических данных был открыт синусоидальный ход земного времени, в основу которого заложен ритм Солнца. Физики уточнили природу быстро протекающих, а поэтому опасных процессов изменения климата на Земле при *квантонутации* оси вращения планеты (квантонутация – скачкообразное изменение параметров вращения Земли под влиянием различных астрофизических факторов). Предстоящий переход в новую эпоху – это физический процесс, образующий точку смены знака бытия. Но если 2000 лет назад очередная фаза синусоида бытия имела знак минус, то на сей раз предстоит смена знака бытия – от минуса к плюсу. Это переход от иррациональных отрицательных к значимо положительным тенденциям бытия. Но для того чтобы в это лучшее будущее не вошли многие нажитые в течение двух последних тысячелетий иррациональные начала, у природы имеется арсенал средств, использование которых будет восприниматься нами как всякого рода напасти и невзгоды.

«Апокалипсис» в переводе с греческого означает «откровение», «время преобразований». В Библии – одна из книг «Нового завета», содержащая мистические рассказы о судьбах мира и человека, пророчества о «конце света». Его следует бояться только тем людям, которые «живут во зле», в отрицании гармонии мироздания. Если они не изменятся внутренне, то, образно говоря, «не получают пропуск» в третье тысячелетие. То же самое, по нашей версии, можно отнести и к государствам, нациям, человеческой цивилизации вообще. В индивидуальном порядке СПИД поражает в основном распутных; алкоголизм и наркомания убивают невоздержанных и слабовольных. К способам воздействия на



целые сообщества, живущие вразрез с «интересами» космоса, относятся социальные конфликты, эпидемии известных и пока не известных болезней, мутагенные преобразования «нейтральных» микроорганизмов в токсикогенные («когда и вода станет горькой, как полынь», как предупреждает Откровение Иоанна Богослова), озоновые дыры, изменение привычных параметров среды обитания, стихийные бедствия и даже переполнюсовка земной оси. Эти сведения о мутации свойств среды обитания содержатся во многих источниках религиозной информации практически всех религий мира, поскольку корень у них общий. «Время преобразований» — то самое «узкое горло», которое наша цивилизация обязана пройти, чтобы сбросить накопленные «минусы». Потери при этом неизбежны. Однако уровень их определяется нашим собственным поведением. Если в заканчивающуюся двухтысячелетнюю «минусовую» фазу бытия человек мог худо-бедно жить и с качествами, противоречащими гармонии космоса, то до апогея наступающего периода дойдут только «очистившиеся» индивидуумы и общества. В этом — высокий нравственный аспект последних открытий физики.

Душа каждого человека должна стать чистой, как у ребенка, разум — мудрым, как у старца, а тело — целомудренным, как у юных жениха и невесты. Эти рекомендации по содержанию просты, но сложны в реализации, поскольку их исполнение наталкивается на противодействие всех сил зла, которые особенно теперь — на стыке тысячелетий — очень могущественны. Это хорошо известные всем различные «измы»: политический экстремизм, вандализм, национализм, религиозный фундаментализм... Однако с нами Бог! Бог не выдуманный, Бог реальный и всесильный.

Мы обязаны, наконец, объединить науку и религию, причем настоящую науку и «чистоплотную» религию, в каких бы вероисповеданиях она ни воплощалась. Цивилизация, базирующаяся на порочном антропоцентризме (который пока преобладает), не может противостоять комплексу «факторов возмездия» природы. Активным способом защиты может служить только изменение, «окультуривание» мировоззрения с антропоцентрического на исходное — космическое. Об этом говорят *Добролюбов, Чернышевский, Гумилев, Циолковский, Вернадский*, а также все священные

писания мира и, в первую очередь, Библия – продукт древнейшей иудейской и христианской культур. Для того чтобы сохранить жизнь на Земле, человечество должно совершить переход от иррациональных отрицательных к значимо положительным тенденциям бытия. Здоровая жизнь, основанная на гармоничном духовном развитии, является «пропуском» в третье тысячелетие – как для отдельных индивидуумов, так и для государств и сообществ в целом».

**Альфред Форд** (наследник компании «Форд моторс»): «Поскольку в российском обществе сейчас все больше утверждаются принципы свободы, люди должны научиться правильно с ней обращаться. Со свободой приходит ответственность. Люди должны знать, что такое истинные ценности духовной жизни, иначе общество будет предоставлять свободу людям, не имеющим представления о том, как нужно себя вести. Реальная опасность для России заключается в том, что это происходит на всех уровнях и во всех областях. Материальный прогресс без духовного развития опасен.

Мой прадед *Генри Форд* ясно осознавал, что своим успехом он был обязан Высшему Источнику, и поэтому старался использовать богатство во благо всем. Вот почему он проводил так много социальных программ. Это – совершенная философия бизнеса. Современным бизнесменам было бы неплохо поучиться этому, иначе плоды экономического развития окажутся горькими. Если руководители игнорируют духовные ценности, то бизнес очень скоро пропитывается мелочностью и жадностью, что ведет к преступлениям. Мне это настолько понятно, что в своей жизни я поставил духовность на первое место. Этим я продолжаю семейную традицию, идущую от моего прадеда, потому что именно он подтолкнул меня искать совершенную систему отношения к миру.

В 37-летнем возрасте мой прадед прочитал книгу *Орландо Смита* «Короткие ответы на вопросы, имеющие отношение к судьбе человека». С этого у него и начался интерес к Востоку, духовной культуре и философии. Он даже пригласил приехавшего из Индии садху (святого монаха) к себе в Дирборн и подолгу беседовал с ним. Ведическая философия оказала на него такое же влияние, как примерно в то же время –

на *Льва Толстого*. Видимо, тогда и возникла брошюра о реинкарнации, которую Форд раздавал каждому, кто бы ни побывал у него на предприятии. Мой прадед верил, что душа, воплощаясь в разных телах, проживает бесконечное множество жизней. Он также придерживался вегетарианства, готовя себя, таким образом, к следующей жизни. Свое изобретение конвейерной сборки он объяснял опытом, приобретенным в прошлых рожденьях. Он говорил: «Из жизни в жизнь вы приобретаете все новые и новые навыки, перенося их с собой в очередное тело, и таким образом достигаете совершенства».

Секрет Генри Форда кроется не столько в созданной им конвейерной ленте, сколько в человеческом отношении к ближнему. Он был твердо убежден в живой и действенной силе честности и справедливости в сфере индустрии. Отход от этих принципов, как он справедливо полагал, ни к чему хорошему не приведет. Счастье достигается только честно, в соответствии с высшими законами природы. Человеческое несчастье состоит в попытках свернуть с этого пути. Так он формулировал свое понимание закона кармы — воздаяния за хорошие и плохие поступки. Генри искренне считал, что «рыночная экономика должна иметь человеческое лицо».

Он не только наживал огромные капиталы и расширял производство, но и строил больницы, открывал богоугодные заведения, развивал социальную инфраструктуру, заботился о своих рабочих и был убежден в том, что они живут не ради сборки машин, а ради духовных целей. Будучи деликатным человеком, он никому не навязывал своих взглядов, но сам твердо их придерживался. Поэтому нередко доходило до конфликтов и расколов с компаньонами: они, увлеченные сиюминутными барышами, упорно отказывались тратить деньги на «призрачные эксперименты Форда». Его социальные программы подавались многими как «чужачество» или «коварство» капиталиста.

В начале 1914 г. мой прадед произвел, как он говорил, «величайшую революцию в сфере вознаграждения рабочих». Рабочий день на его предприятиях был сокращен с 9 до 8 часов, а минимальная заработная плата была повышена в два раза — до 5 долларов в день, что в два раза превышало среднюю заработную плату по стране. (В то время автомобили, выпускаемые на нашем

предприятия, стоили 360 долларов.) Газеты осудили Форда как «красного миллиардера», назвав его поступок «ошибкой, если не преступлением». Но результатом этого было превращение рабочих из бедняков в средний класс. Похоже, что его понял только коммунист *Джон Рид*, автор бестселлера «Десять дней, которые потрясли мир». Он писал, что «в Форде мы видим настоящее лицо Америки – сельской, заряженной неиссякаемой энергией, мягкой и идеалистичной».

В действительности многие его «чуждачества» были следствием духовных воззрений. Например, его акция «Корабль мира» была стремлением прекратить насилие в ходе Первой мировой войны, чреватой гибелью многих и многих людей. Пресса воспринимала как странность «социальные премии», заботу о здоровье рабочих и их семей, борьбу с пьянством. Сотрудники социального отдела компании с блокнотом и карандашом в руках обходили семьи рабочих и интересовались их жизнью, помогали в приобретении автомашин, домов и даже лечили. Будучи хорошими психологами, они давали дельные советы, вникая в самые сложные проблемы сотрудников предприятия. Форд ежегодно выделял 10 миллионов долларов для того, чтобы помочь рабочим обзавестись домом и автомашиной.

Мой прадед не только поддерживал благосостояние рабочих, но даже платил деньги за их личное совершенствование: непьющего и ведущего здоровый образ жизни рабочего раз в две недели ожидала награда в виде чека на сумму от 25 до 70 долларов. Он считал необходимостью пробудить в каждом человеке ответственность не только за самого себя, но и за окружающих, что способствовало оздоровлению всего общества. Мы стараемся следовать этим традициям, поскольку они являются залогом нашего дальнейшего благополучия. Так же, как и мой прадед, я придерживаюсь ведической концепции мировоззрения, которой, как мне известно, придерживались и все русские до принятия христианства. Но вегетарианцем стал еще раньше. Изучая в колледже историю восточных религий, я пришел к выводу, что недопустимо убивать животных, и отказался от мясоедения.

Моя жена тоже вегетарианка, она из Индии. Наши дети – вегетарианцы с самого рождения, и я считаю, что это очень помогает

в их интеллектуальном развитии. Познакомившись с философией Вед, я полностью изменил свое мировосприятие. До этого я был поглощен только собой и не очень-то разбирался в том, что происходит вокруг. Теперь я глубоко убежден, что жизнь современного общества должна соотноситься с духовной мудростью древних цивилизаций. Технический прогресс без духовного развития может привести к полному уничтожению человечества. Моим главным пониманием жизни является то, что все сущее принадлежит Богу, и, только лишь служа Ему, можно стать счастливым. Чувство ответственности для любого предпринимателя актуально сегодня, как никогда.

Я надеюсь, что россияне смогут правильно воспользоваться предоставленной им свободой. Наша семья много сделала для России. С именем Генри Форда связано возникновение тракторной промышленности в СССР. Он всегда относился благожелательно к вашей стране, предсказывая ей блестящее будущее, поскольку она «обладает прекрасными людьми и огромными ресурсами».

**ЧАСТЬ 1**

**ИНФОРМАЦИЯ  
К РАЗМЫШЛЕНИЮ**

## Состояние счастья — источник здоровья

Каждый человек стремится к здоровью и счастью. Здоровье и счастье — понятия взаимопроникающие: здоровье является важной составляющей любых представлений о счастье; с другой стороны, несчастный человек уже болен — как минимум, на тонком плане. Согласно медицинским исследованиям, 90% всех известных заболеваний — это болезни психосоматического характера, то есть причиной их появления являются нарушения в психической и эмоциональной деятельности человека.

Древнегреческое слово *психея* означает «душа», а *логос* — «знание». Таким образом, психология — это наука о душе. Развивая эту мысль, можно сказать, что здоровье души является основой физического здоровья. Любопытно, что древнеиндийская медицинская система *аюрведа* («аюр» — жизнь; «веда» — понимание) аналогичным образом, но более детально, рассматривает природу появления и развития заболеваний. Согласно аюрведе, абсолютное, то есть душевное, эмоциональное, психическое и физическое здоровье проистекает из существования гармонии на самом высшем плане — гармонии души с Высшим источником всех энергий. При этом гармония на всех остальных подчиненных уровнях достигается автоматически, по принципу иерархии. Чем выше уровень энергии, тем большей силой она обладает. Более высокие, гораздо более могущественные энергии питают более низкие и упорядочивают их деятельность. Когда нарушается гармония на самом высоком, духовном уровне, происходит последовательная разбалансировка и всех остальных, подчиненных систем, то есть болезнь спускается с невидимого, тонкого плана бытия на все более грубый и видимый.

## Что полезно знать капитану?

Согласно этому, все болезни начинаются с того момента, как у души – неотъемлемой частички Единого Целого, Бога – возникает желание действовать независимым от него образом. Когда душа отказывается от любви к Богу, то есть от любви ко всему космическому мирозданию, она замыкает энергию любви на себе и начинает действовать неестественным для нее корыстным образом, из любви к себе. Возникающие при этом болезненные мысли и эмоции – обида, жадность, зависть, злость – вызывают закупорку энергетических меридианов и нарушение в обращении жизненной энергии, что, в свою очередь, приводит к нарушению обмена веществ и проявлению болезни на физическом плане.

Утрачивая чистоту сознания, человек приобретает различные вредные привычки, являющиеся причиной других все новых и новых заболеваний. Чем дальше человек уходит от Бога, от соблюдения естественных законов природы, тем больше бед и заболеваний на него обрушивается. Душа здорова, когда она пребывает в состоянии С-ЧАСТЬ-Я, то есть, когда действует как часть высшего Я, в гармонии и любви. Ощущение счастья, состояние любви, жизнь в гармонии с окружающим миром и со своей внутренней природой – вот главные исцеляющие факторы любого заболевания, а также суть и основа здоровой жизни. Завистливый человек не может быть счастлив, так же, как не может он быть и здоров. Чем больше негатива впускает человек в свое сознание, тем больше болеет. Исцеление тела лежит, в первую очередь, через исцеление души, в освобождении от корысти, обиды, гнева. Лень – одно из проявлений корысти.

Любовь исцеляет, она наполняет человека высокой, творческой энергией. Чем больше возвышенных чувств и эмоций испытывает человек, тем больше он счастлив и тем больше здоров, и тем больше активен. Здоровье тела проистекает из здоровья души – так тоже можно понимать выражение: «В здоровом теле – здоровый дух!»

## Что полезно знать капитану?

В одном из древних санскритских трактатов «*Шри Ишопанишад*» есть интересное утверждение: «**Вырваться из круговорота рож-**



**дений и смертей и наслаждаться даром бессмертия может только тот, кто способен одновременно понять процесс погружения в невежество и процесс совершенствования трансцендентного знания». Опираясь на эту мысль, можно сказать, что для того чтобы наслаждаться здоровой, полноценной жизнью, следует внимательно изучить воздействие разнообразных факторов, как ухудшающих, так и улучшающих духовное, эмоциональное, психическое и физическое состояние человека.**

Существуют такие безмоторные самолеты – планеры. Умело пользуясь восходящими и нисходящими потоками воздуха, пилот может находиться в воздухе часами. Подобно восходящим и нисходящим потокам воздуха, существуют различные потоки информации, возвышающие или же понижающие уровень нашего сознания, приводящие к болезням, или же исцеляющие. Как пилоты учитывают движение воздушных масс, а капитаны – направление ветра и морских течений, так и человеку следует знать как о попутных ветрах, так и об опасных течениях жизни.

Вы – капитан своей судьбы, и чтобы достичь поставленных перед собой целей в жизни, было бы неплохо внимательно изучить все опасные места, водовороты, несущие на скалы стремнины, чтобы выбрать наиболее благоприятное время, фарватер и маршрут движения, воспользоваться попутным ветром и попутным течением. Надеюсь, что информация, изложенная на страницах этой книги, поможет вам найти наиболее короткий путь к достижению духовного и физического здоровья.

## **Ситуация в России**

### **Немного статистики**

В современном мире существуют достаточно мощные и опасные течения, подталкивающие людей к самоуничтожению и являющиеся причиной многих болезней современного общества. Как сказала моя знакомая, «об этом многие знают, но никто об этом не говорит». Но нам все-таки придется затронуть эту щекотливую и запретную тему. Суть заключается в том, что международная политика имеет самое прямое отношение к нашему с вами здоровью, которое на данный момент оставляет желать лучшего.

Но перед тем как искать какой-либо выход, следует внимательно проанализировать сложившуюся ситуацию и то, как мы в ней оказались. Для начала я хотел бы привести несколько выдержек из центральных СМИ за последние два года:

**РИА «Новости»:** «К концу XXI в. население России может сократиться до 60–65 миллионов человек против нынешних 140. Об этом заявил доктор экономических наук, президент Клуба экспертов «Демографическая перспектива» *Леонид Рыбаковский*. «Уровень рождаемости продолжает оставаться крайне низким. Суммарный коэффициент рождаемости на данный момент едва составляет 1,3, хотя для простого замещения поколений необходимо, чтобы на каждую женщину репродуктивного возраста приходилось примерно 2,1–2,15 рождений», – заявил ученый».

**«Новые Известия»:** «Главную проблему демографии социологи видят не в повышении рождаемости, а в снижении смертности. «Мужчины умирают в возрасте 40–50 лет, больше половины не доживают до пенсионного возраста. Как ни увеличивай рождаемость, она не перекроет такую смертность». По словам главного специалиста по миграции Центра демографии и экологии человека РАН *Никиты Мкртчяна*, решить проблему путем увеличения рождаемости не удастся, по крайней мере, в ближайшие 20 лет. Да и нельзя делать упор только на рождаемости при таком высоком уровне смертности. Демограф считает, что сначала нужно увеличить продолжительность жизни россиян. А для этого государство должно вплотную заняться вопросами здравоохранения, противодействия пьянству и формированием у населения ответственного отношения к своему здоровью. Большинство граждан России имеют букет хронических заболеваний. 90% выпускников московских школ хронически больны. Нация вымирает. Многие врачи тоже не могут похвастаться здоровьем».

**«Интерфакс»:** «В 2007 г. численность постоянного населения России сократилась еще на 700 тысяч человек. Между тем эксперты видят главную проблему России не в низкой рождаемости, а в высокой смертности. Именно из-за низкой продолжительности

жизни численность населения в нашей стране уже почти 15 лет стабильно сокращается на 600–900 тысяч человек в год. В обнародованном отчете Минэкономразвития, численность населения России в 2007 г. уменьшилась еще на 700 тысяч человек и составила 141,7 млн. Число людей трудоспособного возраста снизилось до 89,8 млн, а экономически активного – до 72,4 млн. Выступая на Совете законодателей в Кремле, посвященном совершенствованию правовой базы демографической политики, *В.В. Путин* констатировал, что «за последние 13 лет тенденция сокращения населения обрела в России, к сожалению, устойчивый характер. За это время число людей, которые ушли из жизни, превысило число родившихся на 11,2 млн человек. При этом сокращение трудоспособного населения обусловлено, в том числе, высокой смертностью, т. к. 80% мужчин уходят из жизни в трудоспособном возрасте, то есть еще до достижения пенсионного возраста. Особенно тревожит, что группы риска стали существенно моложе».

По словам Путина, причины так называемых «избыточных смертей» хорошо известны: на первом месте здесь стоят болезни сердечно-сосудистой системы, и проблема алкоголизма также занимает особое место: «Значительная часть смертей, которые можно было бы предотвратить, так или иначе связаны с употреблением алкоголя. Наша задача – переломить эти негативные тенденции, опираясь на системную и хорошо просчитанную политику в этой сфере. Мы должны всесторонне поддерживать институт семьи, причем не только за счет материальных стимулов, но и за счет моральных ориентиров. В нашей стране должно быть не только больше детей, но и вырастать они должны здоровыми – и нравственно, и физически; они должны получать необходимое образование и воспитание, а в будущем – достойную работу».

**«Время новостей» (23.05.07 /10:09):** «Медики обнародовали свой взгляд на подрастающее поколение. Улучшить демографию в нашей стране, несмотря на все наказания президента, будет непросто: те подростки, которым предстоит завести собственные семьи через 5–10 лет, уже сегодня не блещут здоровьем. От 70 до 80% (!!!) обследованных в прошлом году молодых людей уже страдают хроническими заболеваниями. Такие цифры были озвучены

вчера на пленарном заседании руководителей службы охраны материнства и детства, приехавших в столицу из всех субъектов Федерации по приглашению Минздравсоцразвития.

...По словам главного санитарного врача России *Геннадия Онищенко*, дети в нашей стране много курят. «Табачная мафия становится все более изощренной. Вот уже и Лигу социально ориентированных курильщиков придумала. Это очень серьезная проблема», – отметил руководитель «Роспотребнадзора». По его словам, питаются дети кое-как – и не столько по причине патологической любви к чипсам, сколько в силу бедности и асоциальности родителей. «Плохое питание в детском возрасте отнимает 2–3 года от дальнейшей жизни. Статистические данные говорят о том, что своеобразная диета, осложненная дурными наклонностями, сформировала современный тип подростка – низкорослый хилый невротик с отклонениями в области репродуктивного здоровья. Несмотря на то, что средний возраст начала сексуальной жизни неуклонно снижается – сейчас это 14 лет, более 30% юношей и девушек имеют серьезные задержки полового развития».

Такое парадоксальное сочетание, по словам главного специалиста и эксперта-педиатра Минздравсоцразвития *Александра Баранова*, сопровождается дефицитом массы тела у подростков и, как следствие, резким снижением силовых возможностей. За последние годы молодые люди ослабли на 18%, а девушки – на 21%. Общая заболеваемость подростков за несколько последних лет выросла на 20%. Почти каждый третий новорожденный младенец отстает в умственном развитии, а свыше 3 млн супружеских пар в России бесплодны».

**Федеральная служба государственной статистики РФ:** «Аборт – одна из основных причин материнской смертности в России. Аборты составляют стабильно большую долю в структуре причин материнской смертности в стране. При этом большинство умерших от аборта женщин – это те, кто перенес внебольничные аборты. По данным Минздравсоцразвития, ведущей причиной смерти женщин после аборта, начатого или начавшегося вне лечебного учреждения, является их позднее обращение за медицинской помощью. Женщины умирают в большинстве случаев (более 80%)

из-за полученной инфекции». Почему наши женщины все чаще соглашаются сделать аборт? Из-за навязываемой нам моды на свободное сексуальное общение (что активно пропагандируется в печатных СМИ и особенно на телевидении) и, как следствие, связанным с ней разрушением института семьи, за последний статистический год число браков увеличилось на 5,7% до 192,2 тысячи, а число разводов – на 21,5% до 186,1 тысячи случаев. Каждый аборт значительно увеличивает риск бесплодия у женщины. Сегодня каждая пятая молодая пара в России бесплодна.

На состоявшихся в Госдуме России парламентских слушаниях, посвященных государственной политике в области духовно-нравственного воспитания детей, были озвучены факты о состоянии социальной сферы в расчете на 10 тысяч населения:

*Употребление крепких алкогольных напитков – 1 место в мире..*

*Количество абортотв – 1 место в мире.*

*Число брошенных детей – 1 место в мире.*

*Самоубийства – 1–2 место в мире.*

*Количество разводов – 1–2 место в мире.*

*Доля детей, рожденных в незарегистрированных браках – 30%.*

*Доля детей до 18 лет, употребляющих крепкие спиртные напитки – 80%.*

*Доля детей среди наркозависимых – 80%.*

*Доля сирот при живых родителях – 90%.*

*Доля абортотв среди несовершеннолетних от общего числа абортотв – 10%.*

*Ежегодная смертность от употребления наркотиков – от 70 до 100 тыс. человек.*

*Количество ВИЧ-инфицированных детей – 140 тыс.*

*Количество официально признанных детей-алкоголиков – 60 тыс.*

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье людей на 15% зависит от наследственности; на 10% – от экологии; на 10% – от медицины; и на 65% – от них самих (от их питания, образа жизни, мировоззрения).

От болезней, травм и убийств, связанных с употреблением спиртного, в России **ежедневно** умирают 2000 человек.

## Политика: внешние источники наших проблем

*«Россию невозможно победить военным путем. Ее можно победить только путем разложения изнутри».*

**Клаузевиц, военный теоретик  
кайзеровской Германии**

*«Мы должны осознать, что против русского народа ведется хорошо спланированная война, имеющая целью его уничтожить».*

**Алексий II**

Итак, наша страна находится в жутком демографическом кризисе: начиная с перестройки, смертность превышает рождаемость в среднем 2 раза. (Хотя первое полугодие 2009 немного порадовало нас, сравнивая смертность с рождаемостью, в целом же за год тенденция так и осталась негативной). Как российские, так и международные эксперты отмечают, что в течение ближайших пятидесяти лет население России может сократиться еще на 30–40 миллионов человек.

Данная ситуация не случайна и является частью проекта богатейших людей планеты — так называемого «тайного мирового правительства» — по сокращению населения Земли. Эти люди (а точнее — нелюди) решили, что ресурсы Земли ограничены, а, поскольку они манипулируют людьми за счет искусственно создаваемых потребностей, население планеты необходимо сократить до 2–3 миллиардов человек. В принципе, они решили, что им достаточно будет одного миллиарда — «золотого», чтобы хорошо жить. Методы, которыми они решили достичь своей цели, таковы:

1) *Открытые вооруженные конфликты* (прямое уничтожение населения). С этой целью создан миф о международном терроризме, позволяющий Америке, как международному полицейскому, под предлогом «борьбы с терроризмом» и «восстановления демократии во всем мире» разворачивать широкомасштабные военные действия практически в любой точке мира. С этой же целью создаются и финансируются лидеры религиозного и национального экстремизма.

2) *Уничтожение населения через наркоманию, алкоголизм, стимулирование и рост преступности.*

3) *Растление человеческого общества, уничтожение основ нравственности, разрушение института семьи.* Массированная пропаганда контрацепции, стерилизации и нетрадиционной сексуальной ориентации: если мужчины будут жениться на мужчинах, а девушки будут выходить замуж за девушек, то они смогут удовлетворять свои сексуальные потребности без риска рождения ребенка, и после их смерти никого не останется. Так население Земли будет само стремительно уменьшаться с каждым годом.

4) *Быстропротекающие смертельные болезни, в том числе искусственно создаваемые и распространяемые также посредством прививок.*

5) *В недалеком будущем – принятие законов об эвтаназии людей, достигших определенного (для начала – 60-летнего, а затем и 50-летнего) возраста.*

Они используют все средства, включая систему образования для того, чтобы уменьшать рождаемость и повышать смертность населения.

Второго февраля 2009 г. по первому каналу российского телевидения транслировалась передача о тайной сатанинской организации «Череп и кости», членами которой являются многие американские политики и банкиры с Уолл-Стрит; ее представителями являются 9 членов кланового семейства Бушей. Уже не секрет, что некоторые лидеры международной политики инициированы в тайных ложах и широко используют глубокие метафизические познания, а так же оккультные ритуалы с целью порабощения человеческой психики и достижения полного мирового господства. Помимо всего прочего, они контролируют разнообразные политические партии, общественные организации и мировые религии, искажают суть религиозных учений и нагнетают атмосферу нетерпимости и агрессии в обществе.

Через контроль СМИ и плюрализм мнений они создают и широко распространяют негативные модели поведения, основанные на потребительском отношении к жизни, с целью развращения мирового сообщества и превращения его в управляемое, забитое и подкон-

трольное стадо. В значительной степени им это удалось, что следует из приведенной ниже информации.

### Управление человечеством

Генерал-майор *Константин Павлович Петров* является председателем Концептуальной партии «Единство». В свое время он был заместителем начальника Военно-космической академии Министерства Обороны РФ. Циклы его лекций «Время перемен» и «Тайны управления человечеством», вышедшие под эгидой «Академии Управления», и курс по Концепции Общественной Безопасности довольно популярны. В них обнажаются ложные понятия и представления, проводится анализ различных культов и светских идеологий; вскрываются механизмы обмана людей и цели мировой кредитно-финансовой системы, основанной на ростовщичестве; раскрывается новое информационное состояние человечества и нынешнее положение дел в мире и в России. Ниже приведен фрагмент одной из его лекций.

«...Руководители транснациональных банков и корпораций поставили ультиматум: они сказали, что решат все наши проблемы — и богатых, и бедных, — если им передадут в безраздельное владение все инфраструктуры, обеспечивающие жизнедеятельность людей. Это, в первую очередь, касается энергетики планеты, воды, всей сырьевой отрасли, добычи полезных ископаемых и всей остальной инфраструктуры жизнедеятельности. Вот вам вещественное доказательство того, о чем говорят многие политики: мировая мафия — это руководители транснациональных банков и корпораций. ...Их примерно 350 клановых финансовых семей мира и они владеют 50% богатств, накопленных всем человечеством. Фамилии их известны. Они — хозяева этих банков, в том числе и в Швейцарии.

И вот представьте — на одной чаше весов 6 млрд, живущих сейчас на планете, а на другой — около 6 тысяч, если считать со всеми их родственниками и домочадцами. А весы, с точки зрения материальных богатств, в равновесном состоянии! Вот и вся сказка про белого бычка, про общечеловеческие ценности, про гуманистические идеалы и прочий словесный блуд, при помощи которого нас с вами охмуряют. А на самом деле человечество



живет в глобальной невольнической цивилизации. Но вот у этих глобализаторов возникли проблемы. И, кстати, эти проблемы явились основанием для Первой и Второй мировых войн, говоря о возникновении Гитлера. (Вы не задумывались над тем, почему Гитлер никогда даже не пытался завоевать Швейцарию с ее золотыми банками, хотя она находится совсем рядом с Германией? Там находились его хозяева!).

Они считают, что людей на Земле развелось слишком много – 6 млрд, и они считают, что Земля может выдержать 2 или максимум 3 млрд человек. Это так называемая теория «золотого миллиарда». То есть один миллиард – это богоизбранные, у них все есть, они живут, главным образом, за счет других, «стран третьего мира». А второй миллиард – это обслуживающие этих богоизбранных. И допускается существование дополнительного миллиарда людей, типа нас с вами, – навозных червей, которые на своих дачных участках рыхлят землю под будущие плантации. А остальные 3 млрд – это избыточное население. Вот, представляете, термин – «избыточные люди». И эти избыточные люди по плану должны сами передохнуть. Для них – голод, СПИД, наркотики, алкоголь. А эти глобализаторы как бы ни при чем – люди же сами умирают!

Вторая проблема – это сырье. Земля круглая, не квадратная, за углом уже ничего не найдешь, все разведано. И поэтому все, что разведано, и все, что осталось – надо взять под свой контроль. В России, к слову, все есть. Не будем обшаривать всю Землю, а возьмем, к примеру, благополучную Европу, которой завидуют особенно молодые люди. Франция, Германия, как они там живут? Хорошо. А ведь в благополучной Европе нет ни газа, ни нефти, ни золота, ни серебра, ни алюминия. Там даже леса, по большому счету, нет. Там есть парки. Но они живут там хорошо, а вот мы, у которых есть и газ, и лес, и золото, и уголь, алюминий, медь, цинк и все, а мы живем вот так. Почему?

Есть документ. Многие слышали о нем как о «Плане Алена Даллеса» – руководителя политической разведки США, директора ЦРУ. Но мы оперируем с документами, и его название – «Директива-меморандум Совета национальной безопасности США 20/1 от 18 августа 1948 г.». В этом документе говорится, что рус-

ских силой не покорить. Поэтому, чтобы захватить ресурсы нашей страны, завладеть ее богатствами, надо посеять рознь между ее народами (а наша страна многонациональная!), между различными религиозными конфессиями, обязательно оторвать молодежь от старшего поколения, внедрить там культ секса, разврата, наркомании и алкоголизма. Вот текст этого документа:

*«Мы бросим все, что имеем, все золото, всю материальную помощь на оболванивание и одурачивание людей. Человеческий мозг, сознание людей способно к изменению. Посеяв там хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти ценности поверить. Как? Мы найдем своих единомышленников, своих союзников и помощников в самой России. Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного на Земле народа, окончательного, необратимого угасания его самосознания.*

*Литература, театр, кино – все будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески поддерживать всех, кто станет насаждать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства – словом, всякую безнравственность. В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху. Мы будем незаметно, но активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, взяточников, беспринципности. Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркоманию, предательство, национализм и вражду народов – все это мы будем культивировать в сознании людей.*

*И лишь немногие, очень немногие будут догадываться, что происходит. Но таких людей мы будем ставить в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ их оболгать и обьявить отбросами общества.*

*Мы будем вырывать духовные корни, опошлять и уничтожать все основы народной нравственности. Таким образом, мы будем растащивать поколение за поколением; мы будем братьяся за людей с детских и юношеских лет, будем всегда главную ставку делать на молодежь, станем разлагать, развращать, растлевать ее. Вот так мы это сделаем!»*

Именно это мы с вами сейчас и наблюдаем в нашем обществе. Задавливаются люди чистые и, наоборот, поддерживаются различного рода безнравственные деятели культуры, искусства. Смотрите: просто ужас какой-то, откровенные мерзости преподносятся как достижения культуры, а на самом деле это просто сатанизм в открытой форме. Эта директива потом совершенствовалась и непосредственно перед перестройкой приняла очертания так называемого «Гарвардского проекта», по названию Гарвардского университета в США, где разрабатывались социальные технологии уничтожения нашей Родины. Через 35 лет информационной «артподготовки» — пропагандистской работы радиоголосов «из-за бугра» и через «своих единомышленников, своих помощников и союзников в России» — «силы Запада» перешли к реализации конкретного плана, черты которого теперь всем знакомы. Нашей разведке удалось добыть материалы этого «Гарвардского проекта», который состоит из трех томов: «Перестройка», «Реформа» и «Завершение».

В начале первого тома говорится о том, что на грани XX и XXI веков человечеству грозит страшный кризис из-за нехватки сырьевых и энергетических ресурсов. Спасение человечества зависит от уничтожения «Империи зла», то есть за счет СССР, с запланированным сокращением его населения в 10 раз и разрушением национального государства. Программа была рассчитана на три пятилетки... Вот теперь представьте себе: путем обмана, подкупа руководства страны на всех уровнях, предварительной оккупации ТВ (на котором и по сей день полно «агентов влияния», захвативших каналы для растления молодых поколений) они развалили СССР. Но его правопреемником стала Россия — огромная страна с богатейшими ресурсами, с мощной промышленностью, с первоклассными специалистами. Теперь надо подорвать ее экономическую мощь, «завалить медведя». Гарвардский проект предусматривает расчленить Россию на примерно 30–40 маленьких независимых государств, а население довести до порядка 15–50 млн рабов, задействованных в сфере добывающих отраслей.

Вот вам и вещественные доказательства. Как минимум, сто миллионов россиян должны исчезнуть — их пускают под алкогольный и наркотический нож. Нас просто уничтожают. Против

## Политика: внешние источники наших проблем

нашей страны ведется полномасштабная война на наше уничтожение. И причина этой войны не в том, что мы с вами чем-то хуже других или нас с вами от нечего делать кто-то хочет уничтожить. Причина – в глобальном системном кризисе международной политической системы. И разрешить эту проблему, созданную глобальной политической мафией, она решает за наш счет. Вот вам ответ – что происходит».

### «Комитет Трехсот»

*«Только мелкие секреты нужно прятать, большие хранит в тайне неверие толпы».*

**Маршал Маклуан**

*(Фрагмент из книги полковника британских спецслужб МИ-6, доктора Джона Колемана «Комитет Трехсот. Тайны Мирового Правительства».)*

Из предисловия к русскому изданию:

*«Мы имеем четкое представление о природе тайных сил, ведущих с Человечеством многотысячелетнюю борьбу – без этого предельно актуального Знания в настоящее время невозможно даже понять, что же происходит в реальности, не говоря уже о том, чтобы противостоять превосходно организованным и осуществляемым планам.*

*Во многом книга «Комитет Трехсот. Тайны Мирового Правительства» воспринимается как руководство к глубокому размышлению, переосмыслению действительности и, наконец, побуждает независимо мыслящих людей к действию, действию немедленному и безотлагательному, ибо воистину завтра будет поздно, поскольку завтра может не наступить для всего человечества.*

*Поверить в вероятность существования Комитета мешает невероятная секретность, господствующая вокруг него, поскольку сфера связи и телекоммуникаций жестко контролируется им. Ни одно из СМИ никогда даже не упоминало об этой заговорщицкой иерархии; поэтому вполне естественно, что большинство людей сомневаются в его существовании. Однако автор убежден, что «Про-*

*тив человечества ведется наступление по широкому фронту. Поражают масштабы диверсии: захвачены и жестко контролируются все государственные, финансово-экономические, образовательные и иные общественные институты. Более того, тотальный контроль осуществлен не только на общественном уровне, но и доведен до контроля на уровне индивидуального сознания каждой личности. Ими целенаправленно, спланировано и необратимо меняется все — от генотипа человека и окружающей его среды до менталитета и сознания людей, традиционных, естественных и привычных стереотипов поведения. Одной из тактических задач этой организации является порабощение людей во всемирном масштабе посредством системы глобального управления и контроля, известной многим под названием «Новый Мировой Порядок».*

*Джон Колеман пишет: «Представьте себе МОГУЩЕСТВЕННОЙ-ШУЮ ГРУППУ (которая не признает никаких национальных границ), включающую в себя банковское дело, страхование, угледобычу, торговлю медикаментами, нефтяную промышленность, члены которой несут ответственность исключительно только перед членами этой группы. Это — Комитет 300. За время моей карьеры кадрового офицера разведки я неоднократно получал доступ к строго секретной документации, но в период моей службы в качестве офицера-политолога в Анголе мне представилась возможность изучить целый ряд совершенно секретных документов, содержание которых было необычайно откровенным. То, что я увидел, наполнило меня гневом и возмущением, и я встал на путь, с которого уже больше не сворачивал — моей целью стало показать всем, что за сила контролирует правительства Великобритании и США...»*

*Комитет 300 состоит из определенных личностей, специалистов в своих областях, включая специалистов по культуре дьявола, химическим средствам изменения сознания, специалистов по убийствам ядами, по разведывательной деятельности, экспертов в банковском бизнесе и во всех областях коммерческой деятельности. В него входят буквально СОТНИ организаций...». Президент США Джон Кеннеди был убит после того, как выступил с прямым обращением к своему народу с просьбой оказать содействие в разоблачении тайных внутригосударственных образований: «Дамы и Господа! Само понятие секретности противоречит свободному и*

## Политика: внешние источники наших проблем

*открытому обществу. По своей природе и исторически мы – народ, противостоявший секретным обществам, тайным орденам и закрытым собраниям. По всему миру нам противостоят монолитный безжалостный заговор, который тайными средствами расширяет свою сферу влияния, просачиваясь вместо вторжения, свергая власть вместо выбора, и запугивая вместо свободы. Эта система, мобилизовав многие человеческие и материальные ресурсы, построила крепкую высокоэффективную машину, которая осуществляет военные, дипломатические, разведывательные, экономические, научные и политические операции. Она молчаливо наступают, не считаясь с расходами и слухами, не разглашая секретов. Их деятельность держится в тайне от публики, их ошибки скрываются, а не оглашаются.*

*Поэтому в древних Афинах был закон, который запрещал гражданам избегать публичной полемики. Я прошу вашей помощи в информировании и предупреждении народа Америки. Уверен, что с вашей помощью люди станут такими, какими они рождены: свободными и независимыми». «...Так что же мы видим? Непрочное объединение людей со странными идеями? Конечно, нет. В Комитет 300 входят некоторые самые яркие интеллекты, собранные вместе, чтобы создать полностью тоталитарное и абсолютно управляемое «новое» общество – на самом деле это общество не является новым, все его идеи черпаются из дьявольских культов. Оно стремится к Единому Правительству Мира».*

### Люди за занавесом

*Фрагменты из фильма «Zeitgeist» («Дух Времени»): «Нашу планету контролируют тайные общества, такие как «Illuminati» – Иллюминаты. Их тайный знак – пирамида с всевидящим оком – есть даже на долларе США. Их волнует только то, что волновало всегда: власть и контроль над всем миром. И пока вы не будете готовы увидеть правду, какая бы она ни была, кто бы ни сказал ее вам, хотите ли вы взглянуть на мир по-новому или продолжать играть в свою игру, то рано или поздно вы поймете, что вы заигрываете со вселенским правосудием. Чем больше вы развиваетесь, тем больше вы начинаете понимать природу вещей, и тем очевиднее становится все вокруг. Вы должны знать правду, искать правды, и тогда правда сделает вас свободным.*

«Мир управляется совсем другими людьми, о которых даже представления не имеют те, кто не заглядывает за кулисы» (*Бенджамин Деслайли*).

«Правда в том, что центровые финансовые воротилы владели правительством со времен Эндрю Джексона» (*Франклин Рузвельт, Президент США*).

«У нас будет мировое правительство. Хотим мы того или нет. Единственный вопрос, будет ли оно создано насильно или добровольно» (*Пол Варбург, член совета по международным отношениям, создатель Федеральной Резервной Системы США*).

«Мы благодарны газетам «Вашингтон Пост», «Нью Йорк Таймс», журналу «Тайм» и другим изданиям, чьи редакторы посещали наши собрания и сохраняли верность обещанию неразглашения тайны на протяжении сорока лет. Нам было бы невозможно развивать свой глобальный план, если бы мы оказались под светом прожекторов прессы все эти годы. Но современный мир стал готов для перехода к мировому правительству. Наднациональное господство интеллектуальной элиты и мировых банкиров определенно превосходит самоопределение народов, имевшее место в прошлом столетии» (*Дэвид Рокфеллер, обращение к собранию трехсторонней комиссии 1992 г.*).

*Аарон Руссо*, режиссер и бывший политик: «Однажды мне позвонила моя знакомая-адвокат и спросила: «Хочешь встретиться с одним из Рокфеллеров?» И я ответил: «Да, конечно, это было бы здорово!». Она познакомила меня с *Николасом Рокфеллером*, и мы стали с ним друзьями. Когда же я узнал о Рокфеллерах больше, так же, как и об их замыслах, наша дружба прекратилась.

Николас рассказывал мне о многом. Как-то он сказал: «У нас намечается встреча, Аарон, будем обсуждать, как мы захватим Афганистан, чтобы создать трубопровод от Каспийского моря, как мы захватим Ирак с его нефтью и сделаем из него базу на Ближнем Востоке, а потом двинем в Венесуэлу и избавимся от Чависа. Ну, первые два пункта уже готовы, а Чавис пока держится». Потом он сказал: «Ты увидишь, как по горам будут искать людей, которых никогда не найдут».

Он смеялся над этой войной с терроризмом, когда врага-то и нет на самом деле. И он рассказывал, что эту войну с терро-

ризмом никогда не выиграют. Потому что это вечная война и с помощью нее можно постоянно забирать у людей их свободы. Я спросил: «А как вы сможете убедить людей, что это – настоящая война?» И он ответил: «Через СМИ. Телевизор может убедить, что это реально. Вы просто говорите, говорите, говорите об этом людям постоянно и, в конце концов, они в это верят». Вы ведь знаете, они федеральный резерв этим враньем создали в 1913 г. Они создали 11 сентября – тоже вранье, после 11 сентября они создали эту войну с терроризмом, вторглись в Ирак. Теперь вот Иран на очереди. И так одно за другим, одно за другим.

Тогда я спросил Николаса: «А зачем вы это делаете? Зачем вам это нужно? У вас и так все деньги на свете, у вас и так вся власть. Вы ведь людей убиваете ... нехорошо это». Он сказал: «А что тебе дали люди? Ты о себе думай, о своей семье». Я сказал: «Ну, а конечная цель какая?» Он сказал: «Конечная цель? Чтобы всем в этом мире был встроен чип радиочастотной идентификации. И все деньги будут привязаны к этому чипу. А кто будет протестовать и делать что-то нам наперекор, мы ему чип отключим».

### **Вживание микрочипа**

В 2005 г. под предлогом эмиграционного контроля и так называемой войны с терроризмом в США был принят закон о действительном удостоверении личности. По этому проекту с мая 2008 г. все обязаны носить с собой карточку федерального удостоверения, на которой находится штрих-код с личной информацией. Но эта карточка – лишь переходный этап. Затем в эту карточку будет встроен модуль радиочастотной идентификации, по которому можно будет определить ваше местонахождение на планете. Если для вас это новость, знайте, что чип уже есть в каждом новом американском паспорте. А последний шаг – имплантированный чип, который уже зашили многим под разными благовидными предложениями.

#### ***Из репортажей по телевидению:***

«...У нас во Флориде есть семья, члены которой стали первопроходцами мира будущего. Они добровольно согласились имплантировать себе идентификационные чипы».



«...После 11 сентября я обеспокоена безопасностью моей семьи».

«...Я ничего не имею против, чтобы мне в руку зашили идентификационный чип».

Кроме того, вживление микрочипа теперь уже может происходить даже без ведома или согласия пациента. В 1997 г. один из научных сотрудников ЦРУ заявил, что микросхемы, разрабатываемые в секретных военно-правительственных лабораториях, являются настолько крохотными, что их можно вводить под кожу с помощью шприца вместе с прививкой. Современные нанотехнологии позволяют это делать совершенно незаметно. Важно отметить, что в 2006 г. в рамках «антитеррористических мероприятий» президент *Буш* подписал закон о том, что возникновение инфекционных заболеваний объявляется угрозой национальной безопасности. В соответствии с этим законом каждый, кто отказывается от прививки, может быть объявлен террористом.

Новый президент США *Барак Обама* углубил этот проект, утвердив «реформу здравоохранения», предусматривающую меры воздействия на родителей, отказывающихся вакцинировать детей. С 1 декабря 2008 г. в Нью-Йорке было приказано увольнять сотрудников госпиталей, отказавшихся проводить массовую принудительную вакцинацию. Недавно выяснилось, что компания *Baxter International* запатентовала вакцину H1N1 еще до того, как появились первые жертвы пандемического вируса свиного гриппа, против которого она была разработана.

Министр здравоохранения Индонезии *Фадилах Супари* считает, что это может быть указанием на искусственное происхождение вируса с одновременным созданием вакцины против него. Особенно если учесть, что глава Пентагона при администрации Буша *Дональд Рамсфельд* до назначения на этот пост возглавлял крупнейшую американскую кампанию по производству вакцин против гриппа *Gilead Sciences* (которая изобрела так же и препарат «Тамифлю», популярное средство от гриппа); сейчас он является владельцем ее акций. Финансово он заинтересован в появлении новых штаммов гриппа. Выяснилось так же, что весь этот всемирный ажиотаж и паника вокруг пандемии свиного гриппа был создан курирующим коммерческую медицину трастом *Дэвида Рокфеллера*, связан-

ного с банкирами с Уолл-Стрит, которые заработали баснословные прибыли на продаже вакцины. Им это было нетрудно сделать, поскольку все крупные информационные системы планеты, такие, как агентства «Рейтер» и «Ассошиэйтед Пресс» принадлежат семействам Морганов, Ротшильдов и Рокфеллеров. (То, как они могут представлять факты, продемонстрировано так же во время событий в Грузии и Южной Осетии). И это не теория заговора. Это практика. Практика крупного бизнеса и большой политики. Просто нужно учесть, что есть люди, которые управляют международной денежной системой планеты. И эти люди хотели бы значительно упростить управление людьми, сократив их численность и манипулируя ими посредством вживленных в них с детства интегральных микросхем, воздействие которых может быть как массовым, так и индивидуальным, поскольку каждая микросхема – это приемопередающее устройство, работающее на определенной частоте. Убить кого-либо на расстоянии станет очень просто. Такое вот «царство свободы и демократии».

### **Мир, который нам заготовлен**

В конце концов, все будут заключены в находящуюся под пристальным мониторингом клетку, где каждый ваш шаг будет задокументирован. А если вы отклонились от курса, они отключат вам чип. А к этому времени все взаимодействия с обществом будут осуществляться через этот чип. Такой образ мира нам заготовлен, если вы раскроете глаза, чтобы видеть. Единая глобальная экономика, где каждый шаг каждого человека отслеживается и фиксируется. Никаких прав. И, что самое удивительное, этот новый мировой порядок людям никто не будет навязывать. Люди требуют его сами, поскольку управление обществом через страх и разделение совершенно лишило человека чувства власти над реальностью.

Этот процесс шел многие столетия и даже тысячелетия. Патриотизм, национальность, богатство, религия, классы – сегодня все это используется для создания подконтрольного человечества, послушного воле горстки людей. «Разделяй и властвуй» – вот их девиз. И пока люди будут ощущать себя лишь отдельной частью, не замечая целого, они будут отдавать себя в полное рабство. Те, кто за занавесом, знают это. И они также знают, что как

только люди узнают правду о своем месте в этом мире и правду о силе, данной каждому человеку, чтобы изменить мир, весь призрачный дух времени, за счет которого они живут, рассыплется, как карточный домик.

### **Манипулирование народами**

Пора просыпаться! Крупнейшие международные политики делают все возможное, чтобы вводить людей в заблуждение и манипулировать ими. Представления народа о реальности, особенно в части политики, не возникают сами по себе, они навязываются людям, причем без их ведома. Например, люди верят, что дела в Ираке после вторжения плохи, потому что исламские фундаменталисты продолжают насилие. И никто не замечает, что нестабильность в Ираке — это именно то, что нужно людям, стоящим за правительствами. Им нужно, чтобы война продолжалась, чтобы регион был расколот, чтобы нефть оттуда качалась, чтобы поставщики вооружений получали прибыли, а самое главное — чтобы Ирак был действующей военной базой для нападения на соседние непокорные страны — Иран и Сирию.

Если вы хотите уничтожить страну, как вы это сделаете? Есть два способа: напасть на нее, бомбить, но это не самый эффективный способ. Лучше заставить людей этой страны убивать друг друга и опустошать собственную территорию, свое же хозяйство. Вот это они и сделали там. Вместо уничтожения противника, противник уничтожает себя сам. Его отряды сражаются друг против друга. Вы снабжаете обе стороны через своих агентов. Натравливаете их друг на друга, а они истребляют себя сами.

Пора понять, что империи возникают, империи строятся через манипулирование народами, которые надо завоевать. Все, что работало раньше, все, что разжигало эти безумные страсти — расовые, сексуальные, религиозные — больше не работает. Появляется новое сознание, которое воспринимает Землю как единый организм. И мы понимаем: организм, который ведет борьбу сам с собой, обречен. Международные политики и СМИ вдалбливают нам, что мы бессильны, что мы слабы, что обществом управляют зло и преступность и т.д. Все это — ложь. Мы сильны, прекрасны и удивительны. Нет никаких причин, чтобы не понять, кто мы есть

и куда мы идем. И нет никаких причин, чтобы человек не владел своей силой. Мы — необычайно сильные существа.

«Когда власть любви превзойдет любовь к власти, тогда настанет мир на Земле» (Джимми Хендрикс, певец)».

### **Новый способ завоевания мира\***

Вся история человечества является непрекращающейся попыткой установить мировое господство. До сих пор это никому не удавалось. В лучшем случае устанавливалась кратковременная власть над более или менее значительной частью мира.

В прошлые века ключом к мировому господству считалось абсолютное военное превосходство. Но в современной ситуации наличие ядерного потенциала у различных сторон ставит крест на вооруженном преимуществе как на способе контролировать мир. Возник парадокс. Устанавливать мировой контроль военным путем означает самоубийство. Запад начинает кардинально переосмысливать сложившуюся ситуацию и изыскивать новые средства завоевания мира. Анализ косвенных признаков позволяет утверждать, что сегодня реализуется план по установлению мирового господства. В основе используемых технологий лежит идея завоевания сознания — это принципиально новый способ завоевания мира.

Идея использовать энергию атомного ядра выглядит революционной по сравнению с традиционным оружием. Идея завоевания мира с помощью формирования сознания является еще более революционной. Цель достигается в два этапа. Сначала разрушается традиционный тип сознания. Далее формируется единый рационально-потребительский тип сознания. Новое мировоззрение порождает новый тип человека, сознание которого можно контролировать. Возможность манипулировать сознанием огромных масс означает абсолютную власть.

**Запад заинтересован сохранить наше непонимание.** Чем выше непонимание ситуации, тем гарантированнее бездействие. Если мы начнем понимать ситуацию, не факт, что продолжим без-

---

\* Аналитический материал группы "Проект Россия".

действовать. Единственный вариант занять осмысленную позицию — это разобраться в сложившейся в мире ситуации. Запад стремительно идет к цели создания единого мирового координационного центра с соответствующими ресурсами и полномочиями — так называемого «мирового правительства» и демонстрирует впечатляющие успехи. Если дело так пойдет дальше, то вопрос установления мирового контроля есть вопрос времени.

**Теория «золотого миллиарда».** Их расчеты показывают: при современном уровне потребления население Земли не должно превышать одного-двух миллиардов человек. Чем больше население превышает эту цифру, тем больше рост потребления и истощение ресурсов. «Оранжевые революции», устраиваемые по одному и тому же сценарию, формирование единого информационного поля, единая политическая и экономическая политика косвенно свидетельствуют: все эти факты выдают единый план, скрываемый завесой общих слов. Анализируя косвенные признаки, можно уверенно сказать, что ими принято решение уничтожить четыре миллиарда «лишних людей» (теория «золотого миллиарда»). Оставшиеся два миллиарда на первом этапе делятся на миллиард элиты и миллиард обслуги. По мере развития количество прислуги сокращается, количество элиты увеличивается (под элитой понимаются люди, живущие в свое удовольствие).

**Спасение в управляемом кризисе?** Запад видит решение в создании управляемого кризиса. Его технология состоит в создании искусственного фундамента, образуемого завышенными ценами на энергоносители. Возникает привлекательная позиция, вокруг которой начнет структурироваться экономика: когда конструкция достигает мирового размера и от нее зависит критическая часть экономики, фундамент резко убирают (опускают цены на энергоносители). Таких перегрузок не выдержит никакая конструкция. Система гарантированно рухнет. Возникнет мощнейший управляемый кризис. Мир будет похож на растрепанный муравейник. Возникают идеальные условия для ликвидации «лишних» четырех миллиардов. Массовые войны и катаклизмы, в первую очередь, коснутся современных городов, сосредоточивших в себе

более 80% населения планеты. А когда будет достигнут нужный результат, кризис остановят. Далее начнется реализация теории «золотого миллиарда».

**Контроль сознания.** Чтобы создать предкризисные условия, нужно контролировать мировые процессы. Иными словами, нужна мировая власть. Такая власть никогда не возникает через принуждение. Единственно возможная форма такой власти – в управлении сознанием больших масс. Любое действие есть следствие состояния сознания. Кто программирует сознание, тот программирует действие. Если населению планеты сформировать единый тип сознания, абсолютную власть над человечеством получают формовщики сознания. На сегодня сознание народов имеет свои национальные и традиционные особенности. Чтобы получить абсолютную власть, нужно заменить индивидуальный для каждого народа традиционный тип мышления на единый для всех рационально-потребительский шаблон. По их задумке, люди должны руководствоваться только таким типом мышления. Все остальные варианты мышления должны быть вытеснены в течение одного-двух поколений.

**Информационные бомбы.** Технические и коммуникативные возможности позволяют решить эту задачу. Здесь как с атомной бомбой: сначала нужно создать боеголовку, потом найти способ доставки ее до цели. Функцию боеголовки выполняет продукция, попадающая в сознание и сначала разрушающая в нем традиционные установки, а потом формирующая новые.

Когда смертоносная продукция изготовлена, осталось найти способ доставки. Для этой задачи подходят любые информационные каналы. В первую очередь, это телевидение, радио, кино, коммерческая реклама, музыка, интернет и прочее. Запад создал настоящие фабрики, производящие разрушительную для традиционного сознания продукцию. Голливудские фильмы, диснеевские мультфильмы, музыкальные продукты и компьютерные игры определенного содержания несут в себе заряд агрессии, эгоизма, цинизма и порнографии. Это в прямом смысле информационные бомбы. Вокруг основного производства создана огромная раз-

ветвленная система, задающая тон и моду на определенное направление. Смысл различных кинофестивалей и хит-парадов – в определении стандарта, которому должны подражать. Чтобы гарантированно доставить груз до цели (до сознания населения), достаточно иметь постоянный свободный и неограниченный доступ к информационным каналам. Это легко достигается, если в стране провозглашается свобода СМИ. Свобода СМИ становится максимальной, когда власть основывается на всенародных выборах. Из необходимости проводить выборы вытекает свобода СМИ. В этой ситуации посягательство на свободу СМИ выглядит тягчайшим преступлением против человечества, прогрессивной ответственности и т.п. Одним словом, против всего хорошего, доброго и светлого. В такой атмосфере идеологическая цензура разрушит фундамент, на котором стоит власть. Новая власть придет под лозунгом свободы СМИ.

Отметим еще одну особенность либеральной демократии. Политические партии всегда заполнены популистами и политическими коммерсантами. Выборная система сводит политику к банальной драке за доступ к ресурсам. При таком способе формирования власти у руля оказывается довольно разношерстная команда. Все ее члены ищут повод обвинить противника. Самым распространенным является обвинение в недемократичности. Политическая борьба сводится к выяснению, кто больше демократ. Система как бы себя охраняет, что гарантирует свободу СМИ, а это, в свою очередь, на практике означает полную коммерциализацию системы.

**Кто управляет информацией – управляет миром.** Рокфеллер однажды сказал: «Не важно, кто управляет страной. Дайте мне в управление ее финансовую систему, и управлять буду я». Перефразируя это высказывание в контексте нашего времени, можно сказать: «Не важно, кто управляет страной. Дайте мне возможность формировать ее информационное поле, и управлять буду я».

**Выход – новая идеология.** Сегодня Восток оказался в положении беззащитной жертвы, которую постоянно и методично расстреливают информационными бомбами. Если ничего не пред-

принимать, все выше описанное в обозримом будущем станет нашей реальностью.

Мы находимся в ситуации, когда информационный щит нужен с той же необходимостью, как некогда в прошлом нужен был ядерный щит. Чтобы противостоять информационной агрессии, первым делом нужно брать формирование сознания в свои руки. Для этого нужно выполнить два известных условия. Первое – создавать продукцию, формирующую нужное нам сознание. Второе – использовать способы доставки, т.е. информационные каналы. Есть все основания полагать: мы вместе можем использовать сложившуюся в мире ситуацию для ответного удара.

«Мировое правительство» или мировой координационный центр для своих целей создал ситуацию, когда цензура невозможна. Растущие коммуникационные возможности не оставляют возможности контролировать информационный поток. Все доступно всем. Мы можем использовать эту ситуацию для своей пользы. При этом мы можем легко обогнать Запад на повороте за счет новой идеологии, в основе которой лежат Вечные Истины, Вера и Истинные Духовные Знания. Идеология, которой пользуется Запад, на сегодня устарела. Все сказанное в совокупности позволяет выйти на принципиально иной уровень. Мы можем задать тон на третье тысячелетие.

### **Больше нельзя скрывать правду**

*Джон Фэйворс* – один из самых удивительных лидеров нашего времени, потрясающий силой своего влияния, чистоты и мудрости. Будучи специалистом в области международных отношений и методов разрешения конфликтов, в 1990 г. он был коронован в качестве верховного вождя Варри (Нигерия) в знак признания его выдающихся заслуг в деятельности на благо африканского континента и всего мира.

Кроме того, Джон Фэйворс (Бхакти Тиртха Свами) известен как автор более десятка книг. Его серии книг «Лидер новой эпохи», «Духовный воин», «Нищий» переведены на разные языки и пользуются большой популярностью во многих странах мира. Рассказывая о себе, основатель Института прикладных духовных технологий Джон Фэйворс часто говорил, что в нем одновременно



мирно живут 3 личности: «С западной точки зрения я – американский ученый, психолог, консультант политической и деловой элиты; с южной – коронованный африканский царь; а с восточной – ведический гуру – учитель духовности, мудрости и безусловной Любви». Ниже приводятся фрагменты из серии книг Джона Фэйворса «Духовный воин».

**«Больше нельзя скрывать правду.** Поскольку наша планета вступает в длительный переходный период, мы не можем больше скрывать подобную информацию. От вас зависит, какой будет жизнь и будущее всего человечества. Мы живем в эпоху, когда все, что может идти кувырком, идет кувырком, но в то же время чудеса и необычные явления становятся чем-то обыденным. Сегодня праведность и греховность могут с равной вероятностью поглотить друг друга. Несмотря на сильнейшие негативные влияния, происходит рост мирового сознания. Стираются различные преграды, знаменуя вступление в «New age» – эру духовного обновления.

**Контроль над планетой.** Одно из самых разрушительных орудий сил зла – контроль над разумом людей. Войдя в XXI век, мы увидим, что эта губительная тактика все чаще будет применяться по отношению к населению Земли. Хотя ангельские силы тоже не бездействуют, на данный момент нашу планету контролируют тайные общества, такие как «Illuminati» и «Череп и кости». «Череп и кости» – одна из самых влиятельных организаций в мире, члены которой совершают человеческие жертвоприношения, чтобы обрести власть. Члены общества «Illuminati» располагают обширными знаниями об обитателях других миров и инопланетных существах. С помощью медитации и других метафизических техник они вступают в контакт с негативными сущностями, которые снабжают их разного рода метафизическим оружием для управления людьми и для достижения полного господства над ними. Эти общества осуществляют свои цели на глазах у всего мира через посредство государственных организаций, таких как Федеральная резервная система, Трехсторонняя комиссия, Международный валютный фонд и т.д

**Новый мировой порядок.** В результате нас ждут еще многие войны как на грубом, так и на тонком уровнях. Идея нового мирового порядка, единого земного правительства – не просто досужие измышления. Эта идея воплотится в реальность. Вопрос только в том, кто будет контролировать это единое правительство и общемировой порядок.

**Функции тайных орденов.** Некоторые мистические школы функционируют тайно, чтобы уберечь древнюю мудрость от непосвященных. Члены этих тайных организаций осознают, какая опасность связана с общедоступностью знания: обычные люди могут злоупотреблять силой, которую оно дает. Жрецы древности были носителями величайшего знания и силы, но это знание все больше распадалось на части, по мере того как Земля переживала одну катастрофу за другой, по мере того как институт жречества осквернялся коррупцией и политическими махинациями. Это знание постепенно дегенерировало, превратившись сегодня во множество религиозных традиций с их земными интересами. Лидеры религиозных течений постепенно изменяют учение, пока изначальная традиция не становится неузнаваемой.

**Сатанизм и человеческие жертвы.** Существуют темные силы, которые натравливают не только расу на расу и племя на племя, но и религию на религию. Наиболее могучие демонические сущности обосновались в среде духовенства и вызывали великие распри. Многие из нынешних так называемых духовных учителей в действительности связаны с этими демоническими энергиями, некоторые из них по-настоящему одержимы. Быстро растет число людей, исповедующих сатанизм. Некоторые высшие военные чины и верхушка промышленной олигархии вступают в церковь Сатаны, а многие тайные общества поклоняются дьяволу. К несчастью, во всем мире популярны человеческие жертвоприношения, эта практика распространяется и здесь, в Америке. Во многих случаях главы государств и баснословно богатые люди приобрели власть и богатство с помощью участия в обрядах с человеческими жертвоприношениями.

**Вторжение в психику.** Наша планета сейчас переживает не-обычное время — многие люди становятся пленниками, неспособными проявлять свободу воли. Психика большинства людей является объектом вторжения извне, а их ум попадает под контроль избыточной негативной энергии. Ментальное и духовное порабощение стало нормой, и мы наблюдаем чудовищное злоупотребление необычными психическими способностями. История показывает, что злоупотребление высшим знанием всегда влекло за собой серьезные последствия, такие как исчезновение высоко-развитых культур и гибель цивилизаций. Если не прекратить современное злоупотребление знанием и не перенаправить потоки энергии в позитивном направлении, наша планета утратит жизнеспособность.

**Невидимая война.** В современном мире растет поляризация между теми, кто стремится к манипуляции людьми и их эксплуатации, и теми, кто стремится к духовному росту и внутреннему развитию. Мы находимся в самом сердце сражения — сражения не в физическом смысле, а сражения за власть над нашими умами. Эта невидимая и неслышимая война гораздо серьезнее любой физической конфронтации. Ментальная война более ожесточенна и коварна. Демоны — это не какие-то образы, навеянные выдумкой голливудских режиссеров. Зачастую мы относимся к писаниям как к мифическим историям или, в лучшем случае, неточной летописи. Современные люди имеют поверхностные взгляды на этот феномен. Но демоны действительно существуют. Они проявлены в разных формах жизни. Некоторые представляют собой обычных людей, другие — выходцы из иных миров. Так же как во Вселенной сосуществуют различные расы, племена, страны и планеты, существуют и различные категории демонов, которые совершают действия, исходя из определенной для них миссии. Но кто такие настоящие демоны?

В соответствии с утверждениями различных писаний, в момент смерти живое существо покидает человеческое тело, однако до того, как войти в новое тело, оно некоторое время ожидает результата оценки его предыдущей деятельности, выводящегося на основании совершенных в прошлом поступков. На следующей

ступени развития оно попадает в новое тело, оказавшись в обществе живых существ, которые будут сопровождать его в соответствии с его же мотивами, а также достоинствами и недостатками. Некоторые существа развивают стойкое желание находиться в крайне греховной среде. Они могут стать демонами, которые рождаются в той среде, где им удастся реализовать свое демоническое поведение и наслаждаться им.

Писания предупреждают нас, что демоны несут в себе разрушительную энергию. Эти существа не имеют ничего общего с заурядными грешниками. Это не обычные люди, сошедшие «с пути праведной жизни», поддавшиеся соблазнам денег или власти. Отнюдь, это существа, либо с момента рождения облеченные предназначением нести разрушение и эксплуатировать других, либо воспитанные соответствующим образом. Где бы они ни находились, их поведение всегда остается неизменным. В самой природе демонов заложены финансовая эксплуатация, подавление психики и поощрение геноцида. Они повсюду сеют безнравственность и грязь. Демоны уже давно занимаются осуществлением своих замыслов, получив бесценный опыт подавления человеческого сознания, что позволило им создать систему рабства намного более изощренную, чем в прежние времена. Мы привыкли отождествлять рабство с кандалами, но времена меняются. Самая изощренная форма эксплуатации — это когда у человека отнимают разум, делая его рабом похоти и потребления. Управляют же им с помощью денег, рекламы и информации. Через средства массовой информации и рекламы внимание человека привлекают к сексу, насилию и регулярному употреблению одурманивающих веществ. В результате люди становятся тупыми эгоистами, агрессивными и неудовлетворенными, но полностью зависимыми от такой системы управления.

Демоны стимулируют низменные качества человека — гнев, страх, жадность, депрессию и ненависть, — параллельно блокируя нашу осведомленность о высших реалиях человеческого существования. Высшая цель демонов заключается в том, чтобы сосредоточить власть в руках узкого круга лиц и без особых усилий контролировать нас. Сегодня они стали настолько могущественными, что набираются дерзости в открытую спрашивать:

«Ну и что?», наблюдая при этом за нашей реакцией. Они говорят: «Да, это мы убили Кеннеди, Малкольма и Кинга. Мы убили Ганди, а если вы не перестанете совать нос в чужие дела, мы и вам заткнем рот!» Одним из пунктов их программы является установление диктатуры в различных странах мира, при этом сами тираны становятся лишь марионетками в их руках. Политическая элита и транснациональные банкиры дирижируют событиями, разворачивающимися в разных уголках мира. Некоторые из них находятся в контакте с могущественными существами, пребывающими в других измерениях и нацеленными на разрушение Земли.

Сегодня наш мир переживает, с одной стороны, наихудшее время, а с другой стороны – наилучшее. Наихудшее потому, что всюду царит беспорядок. Нет ни политической, ни экономической, ни социальной стабильности. Правительство оказывается неспособным управлять страной. Надвигается экономический кризис, процветают коррупция и закулисные политические махинации. Но зато этот период – наилучшее время для духовного роста и прогресса».

### **Владимир Путин о «золотом миллиарде»**

«Бурное развитие науки и технологий, передовой экономики охватило лишь небольшое число государств, в которых проживает так называемый золотой миллиард. Каждая страна, в том числе и Россия, должна искать свой путь обновления. Мы пока не очень преуспели в этом» (из программной статьи *Владимира Путина*, «Россия», 1999 г.).

«Россия в целом сейчас находится как бы на распутье. Не думаю, что Россия должна довольствоваться местом в задних рядах. Но если смотреть правде в глаза, пока мы движемся в этом направлении. Примерно 10–12 наиболее развитых экономически стран мира, население которых составляет так называемый золотой миллиард, потребляет две трети ресурсов Земли. Россия не относится к этим странам. Напротив, мы – один из основных поставщиков сырьевых ресурсов для них. Ведущая роль в мировой экономике принадлежит транснациональным корпорациям или финансовым группам. Они интегрируют все основные элементы хозяйства и осуществляют свою деятельность по всему миру» (из

интервью Владимира Путина, «Коммерсантъ», 06.11.1999 г.).

В «Независимой Газете» от 07.09.2000 г. была опубликована статья генерального директора информационного аналитического агентства при Управлении делами Президента РФ *Александра Игнатова* «Стратегия «глобализационного лидерства» для России». В программе Игнатова впервые на таком официальном уровне признано существование «мирового правительства». Игнатов пишет: «Препятствием на пути нашей страны в число лидеров глобализации следует считать и неконструктивную позицию мирового правительства. Не вдаваясь в подробности, следует признать, что эта надгосударственная структура вполне эффективно исполняет роль штаба «нового мирового порядка», однако в своей деятельности она ориентируется на интересы малочисленной элиты, объединенной родством и инициацией в ложах деструктивной направленности.

Выдвинув теорию «золотого миллиарда», мировое правительство искусственно ограничило число людей и стран, которые имеют право на участие в глобализации на лидирующих ролях. По их мнению, Россия не должна входить в число таких лидеров и рассматривается исключительно как источник сырьевых ресурсов для «нового мирового порядка». У России есть три варианта дальнейшего развития:

- 1. Если попытаться в очередной раз идти вне глобализационных процессов современности, то в ближайшие 25 лет наша страна перестанет существовать как государство и народ. Вместе с Россией прекратит существование и ее элита.*
- 2. Если Россия будет просто следовать глобализационным процессам, то существует высокий риск оказаться в качестве сырьевого элемента «нового мирового порядка».*
- 3. Третья возможность заключается в том, чтобы Россия стала одним из лидеров «нового мирового порядка», обеспечив своему народу и своей элите достойное место в дальнейшей истории человечества.*

Как говорится, если нельзя бороться с движением, следует его возглавить. Роль и место России в будущем планетарном

устройстве будут зависеть, в первую очередь, от состояния 4 «критичных» ресурсов – «ментальной» сферы, демографической ситуации, степени глобализации управления и «силового» блока.

1. *Россия может и должна стать первым государством, где будет реализована политика интеграции мировых религий.*
2. *В области демографической политики следует четко понимать цель – достижение таких темпов прироста населения, чтобы Россия в XXI в. снова вышла на 3-е место в мире по численности населения после Китая и Индии.*
3. *Одной из основных задач глобализации управления является формирование российских сверхкорпораций – топливно-энергетической, золото-алмазной, аэрокосмической, военно-промышленной. «Газпром», «Алроса» и «Минатом» должны стать ядром российской топливно-энергетической сверхкорпорации. Чтобы не допустить искажения в экономической политике сверхкорпораций, российское государство должно участвовать как в капитале, так и в органах управления сверхкорпораций с долей от 30 до 60%. Военно-промышленная сверхкорпорация должна объединить в себе все российские государственные и приватизированные предприятия, связанные с разработкой, производством и торговлей вооружениями и военной техникой.*
4. *Наиболее оптимальным вариантом внешнеполитической доктрины является следующая стратегия: Россия не входит ни в один из территориальных блоков в качестве участника, но является критическим фактором поддержки для каждого блока.*
5. *Важной и деликатной является задача внедрения российских представителей в многочисленные тайные организации, составляющие невидимую основу власти мирового правительства, – масонские и парамасонские ложи, «тайные» ордена и другие подобные образования. Россия должна иметь возможность влиять на решения, принимаемые тайными международными структурами власти. Реализация всех указанных*

*мер позволит России уже в течение ближайших 10–15 лет войти в число лидеров «нового мирового порядка» и тем самым комплексно обеспечить собственную национальную безопасность в XXI веке».*

### Резюме

То, что некоторые считали конспирологией и элементом «теории заговора», теперь вошло в официальную политику. Президенты, духовные лидеры, высокопоставленные люди, писатели, философы, генералы и бывшие разведчики раскрывают нам глаза на ужасающую действительность.

Деструктивная деятельность тайных высокоорганизованных сил, совершающих, в том числе, и сатанинские оккультные ритуалы – это объективная реальность сегодняшнего времени. Обладая глубоким эзотерическим знанием, они скрывают его от людей и подталкивают их в пропасть, чтобы они уничтожали себя своими же греховными поступками. Над человечеством пытаются установить контроль, подчиняя волю людей и стремясь манипулировать их сознанием и поступками. Современный мир опутан сетью заговора, людей целенаправленно погружают во мрак невежества; нас уничтожают и как народ, и как личностей.

Сейчас уже можно признать, что такая деятельность достигает своих целей. Множество современных информационных технологий, сверхсекретные психотехники, нейролингвистическое программирование, 25-й кадр, воздействие через СМИ, кино и телевидение делают из людей послушных биороботов. Управляемая масса народа, безвольный электорат, люди с ослабленным разумом и неустойчивой психикой – это то, чего они добиваются для осуществления своих корыстных замыслов неограниченной власти и обогащения.

В условиях информационной войны возвращение здорового поколения и укрепление института семьи становятся непростой задачей: так называемое «наше» кино активно и весьма успешно работает над созданием и распространением стереотипа русского человека как, в первую очередь, человека пьющего; беспробудное пьянство выставляется главной отличительной чертой настоящего русского человека, а питье водки стаканами, не заку-



сывая, — главной народной традицией, которой нужно гордиться: если не умеешь пить водку стаканами — значит, ты не русский!

Многочисленные американизированные ток-шоу и теле-проекты активно растлевают нашу молодежь, успешно уничтожая последние основы нравственности и морали. Те, кто воспитан в социалистическом обществе, могут хоть как-то сопротивляться негативному потоку информации, обрушивающемуся на них, но если мы позволим нынешней молодежи, родившейся после перестройки, впитать эту грязь в себя, процесс деградации общества станет необратимым.

Лидеры теневой политики уже давно и целенаправленно погружают человечество в иллюзорную матрицу бесцельного существования на уровне животных инстинктов и бесконечной борьбы за выживание и теплое место под Солнцем. Телесное, потребительское представление о жизни и духовная апатия — это как раз то, что им нужно. Нас отрывают от вечных отношений с Высшими силами Вселенной, от Абсолютной истины и красоты, от источника всего мироздания и наших жизненных сил. Нас лишают истинного знания и окутывают тьмой невежества. И разве в этой ситуации можно сказать, что все это нас не касается и это все не про нас?

Стремясь к счастливой и здоровой жизни, человек должен отчетливо понимать, что он постоянно подвергается разнообразному информационному воздействию, и определенные виды информации могут быть специально нацелены на понижение уровня его сознания и выработку деструктивных моделей поведения. Это особенно актуально в наш век информационных технологий. Возможно, пора понять, что на планете Земля идет настоящая война сил Добра и Зла. А на войне нельзя соблюдать нейтралитет, то есть быть «ни за кого». Если мы не будем осознанно стремиться к бескорыстным, позитивным моделям поведения, к духовному развитию и к здоровой жизни, то станем жертвами искаженных понятий о смысле и ценностях человеческой жизни: отсутствие прогресса есть медленная деградация. **«Чтобы торжествовало зло, нужно лишь бездействие людей»** (Эдмунд Берк).

## Зачем существует зло?

*«Когда недостатки других мешают и беспокоят — найдите терпение, займитесь самоанализом и найдите недостатки в себе. Знайте, что другие не могут причинить вам вред, пока вы не причините его себе сами».*

**Бхактисиддханта Сарасвати Тхакур**

Проблемы не в том, что существуют силы зла, а в том, что люди желают руководствоваться ими, а не силами света. Или, как говорится в Библии, в том, что «люди возлюбили тьму». Но тьма — лишь следствие недостатка света. Шакалов называют санитарями леса, так как они убивают только больных, ослабленных животных. Так же и инфекция поражает только ослабленный организм с ослабленным иммунитетом.

Единственная проблема современного общества — это духовная лень людей, вследствие чего в ослабшем обществе и распространяются различные социальные болезни, увеличивается число подобных шакалам мошенников.

Материальная Вселенная устроена как вечная борьба двух противоположных начал для духовного роста и возвышения человека. Предназначение «светлых сил» — нести чистое духовное знание, которое поможет человеку удовлетворить все свои материальные желания и, возвысившись над корыстными устремлениями, развить в себе чистую, божественную любовь и возвышенные качества, делающие его достойным возвращения в духовный мир.

Предназначение «темных сил» — всячески сбивать с толку и соблазнять человека, а также причинять страдания тем, кто все же поддался этим соблазнам и сбился с истинного пути. Все это необходимо для нашего духовного роста. Вселенная устроена таким образом, чтобы поощрять позитивные и наказывать негативные модели поведения для того, чтобы человек научился делать правильный выбор, чтобы он путем проб и ошибок пришел к пониманию взаимозависимости всех живых существ и научился действовать в соответствии с высшим гармоничным принципом — из любви к Богу.

**О важности искушений.** Материальный мир — это школа духовной жизни. И все соблазны и трудности — это не что иное, как уроки и испытания, необходимые для нашего духовного роста. Священник-старовер однажды сказал мне, что раньше молитва «...и не введи меня в искушение» звучала как «...и веди меня в искушении». Искушения неизбежны. Более того, они необходимы для нашего роста так же, как домашние задания и экзамены в школе. Молитва о не введении в искушение подобна просьбе ученика к учителю не вызывать его к доске с целью проверки полученных знаний.

Искушение значит «выбор». Каждую минуту мы делаем какой-то выбор, то есть стоим перед определенным соблазном, например, поддаться лени, поддаться корысти, или же поступить по совести (позволить Богу вести нас). Конечная цель человеческой жизни — научиться руководствоваться в своем выборе высшими духовными принципами. Искушения посылает не дьявол. Все они посылаются нам свыше. При этом *нам никогда не посылают экзаменов не по силам*. Любые жизненные ситуации, в которых мы оказываемся, строго соответствуют нашим способностям сделать правильный выбор.

**Любовь существует в пространстве свободы.** Сама возможность искушения, то есть возможность выбора между низшим и высшим, является проявлением предоставленной нам свободы действий — доверия к нам Бога. Любовь не существует по принуждению; свобода — важное условие для нее. Бог хочет, чтобы мы любили Его как равные. Для этого Он и наделил нас равной свободой выбора: любить или не любить. Насильно мил не будешь! Но свобода также означает и ответственность. Мы должны научиться пользоваться ею так, чтобы не причинять себе и другим вреда. Поэтому материальный мир — совершенная образовательная программа — устроен по принципу воздаяния: «что посеешь, то пожнешь».

Урок гармонии простой: у тебя есть полная свобода действий (ведь ты — частичка Бога!), но помни: тебе придется испытать все то, что делаешь другим. На Востоке это называют *законом кармы* — законом причинно-следственной связи. Перед тем как говорить

о Божественной любви, нам нужно научиться жить в гармонии со всеми Его частичками.

**Предопределенность и выбор.** Люди часто задают вопрос о свободе и предопределенности. По воле Высших сил мы оказываемся в той или иной ситуации, которая чаще всего является простым следствием наших поступков и желаний в прошлом. Это и есть предопределение. Но у нас всегда есть свобода, пусть маленькая, но свобода выбора: как отнестись к этой ситуации, и как поступить в ней. Это подобно тому, как большой железнодорожный состав, оказавшись у очередной развилки железнодорожных путей, отправляется в том или другом направлении с помощью простого, но решающего перевода стрелки. Составы могут быть совершенно одинаковы, но в результате они оказываются в различных частях нашей необъятной Родины с помощью простых переключений железнодорожных стрелок. Любое принимаемое нами решение пусть немного, но изменяет движение нашего состава по дорогам жизни. Испытания — это развилки. Проблема не в их наличии — все зависит от выбора устремлений, которыми мы руководствуемся, делая свой очередной выбор.

Если смотреть глубже — ситуация, в которой мы оказываемся, всегда имеет внутреннюю связь с нами. Те, кто идут по пути духовного развития, знают, что любой поступок, совершенный в неправильном умонастроении, влечет за собой последствия, работающие на исправление несовершенств этого умонастроения, — так же, как болезни, получаемые в результате курения, побуждают нас отказаться от этой вредной привычки. Так Бог и Вселенная ведут нас на пути к совершенству. На самом тонком уровне предопределенность — это наличие широкого выбора различных судеб, — сложнейших и совершенных образовательных программ, направленных на исправление и возвышение на более высокий уровень того или иного умонастроения.

Наш выбор состоит лишь в том, каким типом мышления, какими устремлениями мы будем руководствоваться в своей жизни, притягивая тем самым ту или иную образовательную программу, ту или иную жизненную ситуацию в свою реальность. Еще до нашего поступления в школу уже известно, какие предметы и на ка-

ком месяце обучения мы будем изучать в том или ином классе. Готовы учебники и для первого, второго и всех остальных классов. Так и уроки Жизни, или варианты судьбы готовы заранее и изменяются по мере нашего духовного взросления, как и уроки в школе. С той разницей, что Жизнь учит не математике, а высшей любви, терпению и состраданию, смирению и всепрощению. Вы сталкивались с *дежа вю*? А знаете, что это такое? Еще до рождения, а так же во сне, в пространстве причин, мы можем пройти вперед по своей карме, увидев ситуации, которые нам запланированы. Так же, как перед учебой нас могут ознакомить с ближайшей образовательной для нас программой. При пробуждении мы помним, что мы видели что-то важное, но никак не можем вспомнить, что именно нам снилось.

Когда мы «своим ходом» приходим в то время и в ту ситуацию, в которой уже были на тонком плане, происходит наложение опыта и ощущений, от чего материальный ум приходит в замешательство от «со мной это уже было!» и в то же время быть не могло! Быть не могло на внешнем плане, но было на тонком. Первые двадцать лет моей жизни *дежа вю* случалось со мной очень часто. Я хорошо ощущал, что моя жизнь идет по какому-то заранее распisanному сценарию и не знал, от чего зависит этот сценарий, кто написал его, и куда он ведет. Все свое детство и юность я искал ответ на вопрос: «зачем мы живем?» и жил в ожидании чуда, которое изменит к лучшему всю мою жизнь. Этим чудом стало соприкосновение с духовным знанием.

Материалистами управляют законы материальной природы, действующие в режиме «автопилота». Они идут по своей судьбе так же, как поезд по рельсам, почти не в силах ничего изменить в своей жизни: чем больше в человеке корысти, тем меньше его способность изменить себя и всю свою жизнь к лучшему. Они словно птицы, забывшие о своей способности летать. Тех же, кто стремится к нему, Бог переводит в режим «ручного управления» и начинает наставлять и направлять изнутри лично, приводя их и их жизнь к совершенству самым коротким и оптимальным путем. Материалистами управляет материальная природа, поэтому они не видят и не ощущают присутствия Бога; духовными же людьми управляет сам Бог, поэтому они видят и ощущают присутствие

Бога во всем.

Надеюсь, что приводимые ниже два текста неизвестных мне авторов подтолкнут вас к глубокому размышлению и помогут ощутить присутствие высших сил в каждом мгновении вашей жизни.

**И Бог ответил...**

*Я попросил Бога забрать мою гордыню,  
И Бог сказал мне: «Нет».  
Он сказал, что гордыню не забирают –  
от нее отказываются.*

*Я попросил Бога вылечить мою  
прикованную к постели дочь,  
И Господь ответил: «Нет».  
Он сказал, что душа ее вечна,  
а тело все равно умрет.*

*Я попросил Бога даровать мне терпение,  
И Господь ответил: «Нет».  
Он сказал, что терпение – результат испытаний,  
его не дают, а заслуживают.*

*Я попросил Бога подарить мне счастье,  
И Бог ответил: «Нет».  
Он сказал, что дает благословения,  
а буду ли я при этом счастлив, зависит от меня.*

*Я попросил Бога уберечь меня от боли,  
И Бог ответил: «Нет».  
Он сказал, что страдания отдаляют человека  
от мирских забот и приближают к Нему.*

*Я попросил у Бога духовного роста,  
И Бог сказал мне: «Нет».  
Он сказал, что я духовно должен вырасти сам,  
а Он лишь будет подрезать меня,  
чтобы заставить плодоносить.*

*Я попросил Бога помочь мне любить других  
так же, как Он любит меня,  
И Бог сказал: «Наконец-то ты понял,  
о чем надо просить».*

*Я попросил сил – и Бог послал мне испытания,  
чтобы закалить меня...  
Я попросил мудрости – и Бог послал мне проблемы,  
над которыми приходится ломать голову.  
Я попросил мужества – и Бог послал мне опасности.  
Я попросил любви – и Бог послал мне нуждающихся  
в моей помощи.*

*Я попросил благ – и Бог дал мне возможности.  
Я не получил ничего из того, что просил.  
Я получил все, что мне было нужно.  
Бог внял моим молитвам!*

### Инструкция к жизни

Тебя не обеспечили инструкцией к жизни в момент твоего рождения. А если бы ты ее получил, то она выглядела бы так:

1. Ты получишь тело. Оно может тебе нравиться или не нравиться, но это единственное, что точно будет в твоём распоряжении до конца твоих дней.
2. Тебе придется учиться в школе под названием Жизнь на планете Земля. Каждый человек и каждое событие – твой Универсальный Учитель.
3. Не существует ошибок, только уроки. Неудачи – неотъемлемая часть успеха. Жертв нет – только студенты.
4. Урок будет повторяться в разнообразнейших формах, пока не будет усвоен полностью. Если не усвоишь легкие уроки – они станут труднее. Когда усвоишь – перейдешь к следующему уроку.
5. Внешние проблемы – точное отражение твоего внутреннего состояния. Если изменишь свой внутренний мир – внешний мир так же изменится для тебя. Боль – это

- способ, который Вселенная использует, чтобы привлечь твое внимание к твоим неправильным поступкам.*
- 6. Ты поймешь, что урок усвоен, когда твое поведение изменится. Мудрость достигается практикой. Немного чего-то лучше, чем много ничего.*
  - 7. Нет места лучше, чем «здесь». «Там» ничуть не лучше, чем «здесь». Когда твое «там» станет «здесь», ты получишь другое «там», которое опять будет казаться лучше, чем «здесь».*
  - 8. Другие – всего лишь твое отражение. Ты не можешь любить или ненавидеть то, что есть в других, если это не отражает твоих собственных качеств.*
  - 9. Жизнь мастерит раму, а картину пишешь ты. Если ты не возьмешь ответственность за написание картины, то за тебя ее напишут другие.*
  - 10. Ты получишь все, что захочешь, в той степени, в какой заслужил. Ты подсознательно верно определишь, сколько энергии на что потратить, и каких людей привлечь к себе. Следовательно, единственно верный способ определить, чего ты хочешь – это посмотреть на то, что ты уже имеешь.*
  - 11. В определении «правильного» и «неправильного» мораль – плохой помощник. Делай лучшее из того, что возможно.*
  - 12. Все ответы находятся в тебе. Ты знаешь больше, чем написано в книгах. Все, что ты должен делать – смотреть в себя, слушать себя и доверять себе.*
  - 13. Ты забудешь обо всем этом.*
  - 14. Ты вспомнишь об этом всегда, когда захочешь.*

Счастливого пути!

## Избавление от обиды и гнева

Каждый человек хочет испытывать как можно больше позитивных эмоций, и количество позитивных эмоций зависит от того, сколько негативных эмоций мы уберем. Негативные эмоции разветвля-



ются, и их корень — это гнев, разочарование. Обида, критика, депрессия — тонкие проявления гнева. Гнев — следствие корысти. Бескорыстный человек не испытывает гнева. Гнев — это, как правило, обида на себя (прошляпил, прохлопал и т.д.). Но, поскольку обвинять себя как-то неудобно, мы находим кого-то крайнего и вымещаем свой гнев на нем, осуждаем, критикуем его и т.д.

Конфликт может проявляться или нет, он может быть внутриличностный, межличностный, внутригрупповой, межгрупповой. Но все эти 4 вида конфликтов основаны на межличностном конфликте и страхе (потерять имидж или потерять что-то еще). Все внутренние конфликты основаны на обиде. Все виды негативных эмоций основаны на гнев и на обиде. Практически все болезни основаны на негативных эмоциях.

Невозможно быстро эффективно продвигаться вперед, не сняв свою машину с ручного тормоза — обиды. Обида основана на корысти. **«Если вы чувствуете, что у вас в жизни что-то не так, скорее всего, вы правы»**, — сказал Генри Форд. Если вы чувствуете, что вас что-то тормозит в жизни, вам нужно докопаться до причины этой обиды. И коряга, за которую цепляется якорь вашей обиды — это корысть. Какой из этого следует вывод? Если у меня есть обида, значит, я не хочу учиться, не хочу задать себе вопрос: «Чему меня хочет научить жизнь?» Вместо того чтобы обижаться и обвинять кого угодно в своих проблемах, необходимо задуматься: чему сейчас меня хочет научить жизнь через эту ситуацию? И как только вы находите ответ на этот вопрос, вы испытываете облегчение и говорите «спасибо большое» этому человеку, этой ситуации. Без этих проблем, без этой ситуации у вас не было бы движения вперед; благодаря этому вы поняли что-то очень и очень важное в жизни.

Вы можете взять жизнь любого великого человека (а человек потенциально рожден для того, чтобы стать великим, вопрос только в том, используем мы этот потенциал или нет; большинство людей используют свой потенциал в среднем на 2, максимум на 5%), их жизнь никогда не складывалась просто.

Чем более великий человек, тем больше у него было суровых испытаний в жизни. И причем они шли на эти испытания сами, сознательно: само понятие «великий человек» означает, что его жизнь посвящена жертве. И, соответственно, первое, чем мы должны по-

жертвовать, — собственной корыстью. Любовь — это всегда жертва. Оказавшись в любом, даже самом сложном положении, необходимо задать себе вопрос: «какой урок для себя я должен извлечь из этой ситуации?». Для чего мне преподают этот урок? И если мы сможем ответить на этот вопрос, то сразу же получим огромное благо; это сразу же поднимет нас на порядок выше в нашей жизни.

*Домашнее задание.* Напишите письмо тому, кто вас обидел (можно написать письмо самому себе). Вам нужно выплеснуть все свои эмоции на бумагу (бумага все стерпит) и описать как саму ситуацию, так и эмоции: «Я тебя ненавижу, потому что...», «я тебя видеть не хочу, потому что...», «я не могу понять, как ты...» и т.д. И так нужно писать до тех пор, пока не выйдут все негативные эмоции; затем должны пойти нейтральные эмоции, а затем могут открыться очень интересные вещи, уроки могут стать понятны. Потом это может привести даже к позитиву. Это действительно срабатывает. Первая линия обороны — это ум, и за ним стоит разум. Почему разум не включается? Потому что ум переполнен эмоциями. Когда эмоции выплеснутся, разум включится, и вы сможете сделать очень ценные открытия для себя.

Написав такое письмо другу, на которого обижался целых 12 лет, я вдруг вспомнил, как много хорошего он для меня сделал и как многим я ему в действительности обязан.

Если же обижаются на вас, то необходимо попросить прощения. Мудрость заключается в том, чтобы сохранить хорошие отношения даже ценой своей правоты (гордыни). Что для вас важнее — остаться в гордом одиночестве наедине со своей правотой или возвыситься над своими амбициями и сделать шаг к примирению? Если на кого и стоит производить впечатление, то только на Бога, поэтому мудрые люди всегда жертвуют гордыней ради сохранения отношений. **«Если ты стремишься изменить мир к лучшему, начни с себя. Стань тем изменением, которое ты хочешь увидеть в мире»** (*Махатма Ганди*).

## Основы вдохновляющего общения

Мы всегда должны уметь отмечать положительные качества другого человека, чтобы поощрять и поддерживать его духовное

развитие. Разумный человек должен постоянно повышать свою собственную самооценку и самооценку других людей. Говоря о повышении собственной самооценки, я не ошибся: гордость и достоинство – разные вещи.

Достоинство – это когда человек уважает себя сам; гордость – это когда человек требует признаков уважения от других. Как правило, гордые люди – это люди с заниженной самооценкой. Достоинство приходит к человеку, когда на его счету есть множество внутренних побед, а также когда он больше думает о том, как доставить удовольствие Богу, чем о том, как произвести впечатление на окружающих.

Реальный успех – это всегда путь наверх. И чтобы путь наверх не стал путем вниз, следует учитывать, что в духовной жизни гораздо большую роль играют не те внешние цели, которые мы перед собой ставим, сколько те методы, которые мы выбираем для их достижения. Одной и той же цели можно добиваться разными способами, и если не разбираться в средствах, то может вполне получиться так, что, как говорится, «благими намерениями будет выложена дорога в ад». В первую очередь, это касается наших взаимоотношений с другими людьми: чем бы мы ни занимались, мы всегда должны помогать другим становиться лучше. Общась, всегда нужно обращаться к сильной стороне человека.

В психологии человека часто наблюдается такая реакция: когда нас унижают, мы стараемся возвыситься, оправдать себя; когда же нас хвалят, мы признаемся себе, что не все в нас так уж хорошо, есть в нас и неприглядные стороны. Поэтому, когда мы прямо говорим человеку о его недостатках, думая, что это поможет ему измениться к лучшему, на самом деле этого не происходит: в действительности человек будет сопротивляться и защищаться. Мы все подвергаем сомнению. Вы это заметили?

Мы ничего не хотим принимать без анализа, мы во всем ищем противоположность: Ин–Янь. Потому что мы понимаем, что истина не находится в крайностях, она где-то посередине. И именно поэтому, обращаясь к человеку, нужно обращаться к его возвышенным качествам, или к тем качествам, которым человек должен (или должен бы) соответствовать. Мы должны обращаться к человеку так, чтобы в нем возник побудительный

мотив к позитивным изменениям. Это – тот принцип вдохновения, который помогает возвышению личности. Это повышает уровень доверия и желание действовать под руководством той личности, которая замечает наши сильные стороны. «Бог есть любовь», и любовь является движущей силой в этом мире. То есть мы всегда стараемся действовать, чтобы удовлетворить кого-то. У вас есть такой опыт? Мы всегда стараемся действовать хорошо для тех, кто к нам хорошо относится. По каким предметам мы успевали лучше всего в школе? По тем, которые вел учитель, видящий в нас только хорошее, и которому мы хотели понравиться. Если нет общения, то смысл жизни теряется. И общение строится на любви. Любовь выражается в действиях и словах.

Мы можем развивать любовь в себе, только соприкасаясь с любовью. (Люди быстро развиваются духовно, только когда ощущают на себе любовь Бога, а чтобы ее ощущать, необходимо быть кротким, внимательным и благодарным.) Отсутствие зависти – одна из самых ярких черт развития духовности в человеке, потому что у него появляется желание возвышать других вместо того, чтобы быть счастливым самому, делать что-то, чтобы другие были счастливы, действовать на благо других людей.

Все мы естественно тянемся к тому, кто нам не завидует. А зависть проявляется в негативных формах: в пренебрежении, критике, эксплуатации и т.д. Почему все люди тянутся к святым личностям? Потому что в святых нет зависти, они живут, чтобы отдавать. Закон кармы таков: чтобы что-то получить, надо отдать. И фокус заключается в том, что если мы хотим что-то получить, не отдавая, то мы теряем. Как крестьянин, смоловший и съевший все зерно и ничего не отдавший в землю, чтобы получить новый урожай.

Все мы хотим, чтобы нас вдохновляли, поэтому мы должны научиться вдохновлять других. Исследования показывают, что главное, к чему стремятся все люди – это повышение чувства собственного достоинства. То есть каждый хочет чувствовать себя достойной личностью. Сознательно или бессознательно, но каждый к этому стремится. Нет ни одного, в том числе самого влиятельного человека, который не нуждался бы в том, чтобы повысить уровень собственного достоинства, и который бы не оценил, когда кто-то заметит какую-то его сильную сторону.

Критика может быть конструктивной и деструктивной. Еще никто никогда не исправился в результате деструктивной критики. Что происходит? Человек подсознательно избегает заниматься тем, за что его критикуют. Он не меняется в лучшую сторону. Почему? Потому что не возникает такого желания. Мы всегда реагируем на желания человека.

Если человек хочет, чтобы мы двигались вверх, мы движемся вверх. Но если говорить о низком положении человека и о его недостатках и не говорить ни о какой позитивной альтернативе, то проще ударами кувалды отремонтировать компьютер, чем деструктивной критикой добиться позитивных изменений от человека, и этот момент очень важен. Но если мы отмечаем в человеке его хорошие качества, то человек естественным образом меняется в лучшую сторону автоматически. Чаще всего мы хвалим лишь тех, кого любим, а критикуем лишь тех, к кому испытываем неприязнь. Но, изменив качество и побуждающие мотивы своего общения, мы всегда будем находиться в гораздо лучших условиях и перейдем на более высокую платформу общения. Разумеется, иногда мы просто обязаны указать человеку на его недостатки, но перед тем как отчитать кого-то, необходимо похвалить его за те вещи, которые у него хорошо получаются, чтобы расположить его к себе и чтобы он чувствовал, что мы желаем ему помочь, а не просто позлорадствовать или доказать свое превосходство.

Чтобы люди всегда ощущали себя комфортно, находясь в нашем обществе, никогда не позволяйте себе отзываться о других плохо и в любой ситуации научитесь видеть и подчеркивать хорошие черты в каждом человеке. С духовной точки зрения любой бизнес, любое занятие в этом мире — это лишь предлог для общения, в процессе которого мы совершенствуем качества своего характера и можем положительно влиять на других людей. Общение с вами может превратиться в поток мёда, если вы целенаправленно будете развивать в себе сознание пчелы. Будьте уверены: этот навык может помочь вам в жизни гораздо больше, чем любая дисциплина, изучаемая в высших учебных заведениях.

Мы сами выбираем круг своего общения, поэтому если вы хотите быть счастливыми и вдохновленными, то общайтесь только со счастливыми и вдохновленными людьми; вы не должны быть

окружены страдальцами, потому что эти страдальцы стащат вас на свой уровень.

Порой мы обязаны контактировать с самыми разными людьми, но близкое общение с тем, кто вечно всем недоволен, ни к чему хорошему не приведет. Если вы всегда хотите испытывать радость, делая добро другим, никогда не забывайте о том, что бескорыстная помощь идет на пользу только благодарным людям — тем, кто живет ради других. В результате этого они вдохновляются отдавать другим еще больше, и это способствует их духовному прогрессу. Те же, кто во всех своих проблемах винят только других, от своих благодетелей начинают ожидать еще большей помощи и иногда даже просто садятся им на шею. Поэтому благотворительность не должна быть слепой. Помогать нужно всем, но разным людям нужно помогать по-разному. Ни в коем случае не стоит потакать тем, кто мечтает о жизни иждивенца. Вместо этого попытайтесь направить их энергию на служение людям.

Еще одна жизненная рекомендация: если вы хотите добиться позитивного результата от любой, в том числе и деловой встречи, то перед встречей подумайте как минимум о трех хороших качествах этого человека, которые вы хотели бы развить и у себя тоже, и настройтесь на них. (Если вы не можете найти в другом хотя бы трех качеств, вызывающих у вас искреннее уважение, это означает лишь, что вы сосредоточены только на себе.) Любой человек подсознательно поворачивается к вам теми своими качествами, на которые вы настроены и которые вы в нем поощряете. Если же вы сосредоточены только на недостатках человека, он будет контактировать с позиции своих недостатков. Если даже в человеке есть только 5% хороших качеств, он будет общаться с вами именно с платформы этих своих хороших качеств, если вы обращены именно к ним. Человек склонен выдвигать для общения тот стыковочный узел, на который настроены именно вы.

В человеке естественным образом увеличиваются те качества характера, которые подпитываются вниманием окружающих. Попробуйте сделать небольшое упражнение. Если вы в офисе или в группе, можно разбиться на пары (для семьи эта методика полезна во всех отношениях). Необходимо в течение пяти минут говорить о хороших качествах другого человека и о тех качествах, которые вы хотели бы

у него перенять. Очень важно, чтобы это не было лестью, так как в нашем сознании лесть отмечается сразу. Лесть — это когда мы что-то преувеличиваем или говорим о том, чего нет. Каждое упоминаемое вами хорошее качество другого человека обязательно должно быть проиллюстрировано каким-то поступком: мне в тебе нравится вот это, и это проявилось вот в такой ситуации. То есть нужно отметить хорошее качество и привести пример. Пять минут говорит один, следующие пять минут — другой. Ну как? Вдохновения стало больше, чем было до упражнения, или меньше? И это не просто сантименты.

Счастье означает как можно большее количество позитивных эмоций. Одна из наших обязанностей — быть счастливыми и делать счастливыми других. Поэтому мы должны всегда поощрять друг друга; без этого нам будет очень трудно двигаться вперед. Очень важно понять, что в этом мире наше сознание очень сильно зависит от общения. Это реальность до такой степени, что сознание программируется. Поэтому если мы не будем работать над позитивным программированием своего собственного сознания, мы неизбежно будем деградировать: отсутствие прогресса есть медленная деградация.

Мы должны общаться с теми, кто нас позитивно программирует, и позитивно программировать окружающих нас людей, и это — самая лучшая помощь. «Людам не хватает любви гораздо больше, чем хлеба», — повторяла *Мать Тереза*, и этот голод самый сильный. Приятное, вдохновляющее общение — это высшая форма благотворительности. Больше всего люди ценят то, что нам ничего не стоит — это приятные слова.

## Космический десант

*Завтра ветер переменится,  
Завтра прошлому взамен  
Он придет, он будет теплый, ласковый  
Ветер перемен.*

Ветер перемен уже пришел. Течение космических ветров переменилось, и на Землю подул теплый ветер духовных перемен. В ближайшее время на Земле должно произойти много хороших изменений, и ученые всего мира уже сейчас отмечают нашествие

целого космического десанта – рождение в различных частях планеты большого количества детей-индиго, названных так потому, что, в отличие от большинства людей, их аура светится глубоким синим цветом индиго. От чего же зависит цвет ауры? От сферы устремлений каждого конкретного человека и преобладающей активности определенных энергетических центров, излучающих определенный видимый спектр. Согласно йогическим трактатам, в районе позвоночника в тонком теле человека находится 7 основных энергетических центров или, как их еще называют, *чакр*. Ниже приводится их классификация.

| № | Нахождение | Славянское название | Название на санскрите | Дословное значение   | Центр             | Видимый спектр излучения |
|---|------------|---------------------|-----------------------|----------------------|-------------------|--------------------------|
| 7 | Темень     | Родник              | Сахасрара             | Тысчелестковая       | Духовности        | Фиолетовый               |
| 6 | Межбровье  | Чело                | Аджна (агйа)          | Дворец мудрости      | Мудрости          | Синий                    |
| 5 | Щитовидка  | Устье               | Вишуддха              | Чистейшая            | Творчества        | Голубой                  |
| 4 | Сердце     | Перси/сердце        | Анахата               | Цветок любви         | Гармонии и эмоций | Зеленый                  |
| 3 | Сплетение  | Живот               | Манипура              | Город драгоценностей | Воли              | Желтый                   |
| 2 | Пупок      | Зарод               | Свадхистана           | Свое место           | Привязанностей    | Оранжевый                |
| 1 | Крестец    | Исток               | Муладхара             | Корень жизни         | Жизни             | Красный                  |

Основные интересы большинства людей находятся в сфере деловитости, приобретения материальных удобств и продолжения рода. Поэтому большая часть их жизненной энергии сосредоточена в нижних трех энергетических центрах, вследствие чего в



их ауре преобладают желтый, оранжевый и красный тона.

Рождение детей с аурой глубокого синего цвета индиго указывает на то, что в них изначально заложено невероятно сильное стремление к духовности и познанию высшей мудрости бытия. Благодаря этому стремлению они могут стать проводниками высших энергий и многих позитивных изменений в человеческом обществе. ...Если бы не одна проблема: дети нового поколения не приемлют шаблонного подхода современной системы образования, вследствие чего они объявлены ею психически ненормальными и проблемой номер один. Оказалось, что дети индиго не только гиперактивны, они болезненно относятся к любому проявлению лицемерия и лжи, обладают обостренным чувством справедливости, а также не могут обучаться в больших аудиториях и требуют к себе индивидуального подхода, что специалисты уже окрестили синдромом повышенного (к себе) внимания.

Для того чтобы они не создавали проблем для «нормальных» людей, в большинстве стран мира детей индиго пичкают большим количеством психотропных препаратов, затормаживающих их внутреннюю активность, чтобы они были «как все». Российская система образования тоже не знает, как адекватно реагировать на этот феномен.

К сожалению, многие родители этих необычных детей неспособны помочь им раскрыть свой высокий творческий потенциал, и зачастую даже не могут понять их потребностей, поскольку утратили тонкую связь с мирозданием и поэтому не могут объяснить его основополагающие принципы своим детям. Одной из целей написания данной книги является желание помочь родителям детей-индиго раскрыть заложенный в них высокий творческий потенциал, а также ответить на многие, казалось бы, глупые детские вопросы, например, «а почему трава зеленая?». А вы сами никогда не задумывались о том, почему трава зеленая? В этом мире абсолютно все имеет очень глубокий смысл. И не зря Землю называют зеленой планетой. Каждое цветовое излучение активизирует соответствующий энергетический центр в нашем организме. Например, красный цвет активизирует муладхара-чакру, отвечающую, главным образом, за инстинкты, близкие к животному уровню и дающую толчок, в том числе, агрессии и вожделению. Мно-

гие хорошо это знают даже на подсознательном уровне, и именно поэтому женщины, желающие соблазнить мужчин, выбирают одежду именно красного цвета. Зеленый же цвет активизирует уровень сердца – анahatan-чакру, центр гармонии и возвышенных отношений.

Человек должен жить в любви и гармонии с окружающим миром – именно поэтому Бог сделал так, чтобы человек жил в окружении зелени. Больше всего несчастных и больных людей живут в городах. У них многое не ладится в жизни так же и потому, что они оторваны от постоянного пребывания в целебной зеленой стихии, способствующей гармонизации энергий и отношений. Как видите, всегда можно узнать много нового о себе и об окружающем нас мире.

## Достижение просветления

### Факторы, влияющие на наше сознание

Многие философы сходятся на том, что переход человечества на новый, более высокий уровень восприятия действительности является единственным ключом к решению многих актуальных проблем современности. Вопрос только в том, как осуществить этот переход и от чего он зависит. Сегодня многие люди введены в заблуждение относительно того, «что такое хорошо и что такое плохо», поэтому в определении того, что же все-таки полезно и вредно для человека, было бы неплохо изучить науку о качествах материальной природы, которая подробно описана в Ведах. Ведущие ученые современности небезосновательно считают, что нам не стоит сбрасывать со счетов мудрость древних цивилизаций и отказываться от знаний, накопленных ими в течение многих тысячелетий.

Академик *Анатолий Евгеньевич Акимов*, директор Международного института теоретической и прикладной физики Академии Естественных Наук России пишет: «Обращение к мудрости древних культур Востока является прогрессивным шагом в развитии современного общества. Все, к чему сейчас подошла физика, практически без формул, но в более содер-

жательном плане, изложено в древних санскритских текстах. Существовали и существуют два направления познания Природы. Одно представлено западной наукой, опирающейся на теорию, эксперимент, доказательство и т.п. Другое – восточной, то есть знаниями, полученными извне эзотерическим путем, например, в состоянии медитации. Эзотерические знания не добывают, их человеку дают. Получилось так, что на каком-то этапе этот эзотерический путь был утерян и сформировался другой путь, чрезвычайно сложный и медленный. За последнюю тысячу лет, следуя этим путем, мы только приближаемся к тем знаниям, которые были известны на Востоке более 3000 лет назад».

Согласно восточным учениям, любой элемент этого мира находится под влиянием одного из трех качеств материальной природы: благодати, страсти и невежества, которые можно сравнить с восходящими и нисходящими потоками воздуха в атмосфере. Соприкосновение с качеством благодати возвышает сознание человека, соприкосновение с элементом невежества – опускает его на все более низкий уровень. Страсть может до определенного уровня возвысить человека из состояния невежества, но в целом для духовного прогресса она неблагоприятна. Изучение воздействия качеств природы позволит человеку самостоятельно разбираться в том, что для него на данном этапе есть добро, и что – зло, поскольку на разных уровнях эти понятия могут отличаться.

Энергии невежества покрывают живое существо пеленой иллюзии и забвения. Энергии страсти вводят в заблуждение относительно истинной цели жизни и заставляют искать иллюзорного материального счастья. Энергия благодати или чистоты пробуждает чистую природу души и освобождает ее от влияния низших энергий. Практически все пророки, святые и мистики говорят о том, что каждый человек должен стремиться к достижению этого состояния духовного просветления, в котором он обретает беспричинное знание на уровне откровений и постигает глубинную суть природы вещей. Весь материальный мир состоит только из этих трех качеств, из которых образуются различные стихии – грубые и тонкие элементы. В материальном мире все – объекты, деятельность, пространство, звуки, устремления и даже мысли состоят

только из благодати, страсти и невежества, а также их различных комбинаций. Например, мелодичная духовная музыка находится в благодати, песни о неразделенной любви – в страсти, а тяжелый рок – в невежестве. Пространство большого загородного дома находится в благодати, квартира в густонаселенном городе – в страсти, а притон наркоманов – в невежестве. Порядок и чистота, относящиеся к категории благодати, возвышают сознание, а беспорядок и грязь, относящиеся к невежеству, увеличивают влияние низших энергий на человека. Льстивые слова находятся в страсти, грубые – в невежестве, а приятные и правдивые – в благодати.

Добро и зло – понятия относительные, поскольку то, что для одного – зло, для другого – благо. Страсть может вывести человека из состояния глубокого невежества, но она же может спустить человека с более высокого духовного уровня. Например, для людоеда переход на поедание мяса животных будет большим прогрессом, для вегетарианца же эта диета будет шагом назад. Энергии благодати несут с собой просветление, счастье и здоровье; страсти – болезни и разочарование; невежества – безумие и страдания. Нахождение в страсти приводит к возникновению все новых и новых, постоянно увеличивающихся материальных желаний, удовлетворить которые так же невозможно, как невозможно потушить костер, подбрасывая в него дрова. Поэтому страсть приводит только лишь к сожалениям об упущенных возможностях и к разочарованию в напрасно потраченной жизни.

Действуя в благодати, человек живет долго и счастливо, а, полностью освободившись от остатков страсти и невежества, вновь обретает восприятие вечности, сопровождаемое безграничным знанием и ощущением постоянно увеличивающегося счастья. Поэтому в древности под обучением подразумевали развитие у человека возвышенных черт характера, которые будут вести его к обретению мудрости и станут залогом его долголетия и успешной жизни. Современное образование делает людей эрудитами, но без правильного воспитания приобретаемые знания опасны и приносят больше вреда, чем пользы. Поэтому мудрецы древности отмечают, что истинным развитием знания являются действия в благодати, а накопление пустой информации без развития хороших качеств – эрудиция, лишь взращивает в человеке гордыню и

через элемент страсти погружает его в невежество. Для того чтобы стать счастливым, следует хорошо знать, как проявляются три качества материальной природы: благость, страсть и невежество. Именно их воздействие на человека определяет его поведение, здоровье и судьбу. Древнее мистическое искусство достижения духовного просветления заключается в том, чтобы как можно меньше соприкоснуться с проявлениями нисходящей энергией невежества и находиться только в восходящих потоках более высокого порядка — энергии чистоты или благости, возвышающей сознание на все более и более высокий уровень восприятия.

### 3 качества природы

| БЛАГОСТЬ  | СТРАСТЬ   | НЕВЕЖЕСТВО   |
|---|---|--|
| <b>Основные характеристики</b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Духовное понимание жизни;</li> <li>• Чистота (внутренняя и внешняя);</li> <li>• Умиротворение;</li> <li>• Следование духовным законам;</li> <li>• Сохранение духовных традиций;</li> <li>• Честность;</li> <li>• Бережливость;</li> <li>• Способность контролировать себя;</li> <li>• Чувство долга и ответственность;</li> <li>• Удовлетворенность;</li> <li>• Бескорыстие;</li> <li>• Способность жить настоящим.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Динамичность;</li> <li>• Созидательный импульс;</li> <li>• Недовольство настоящим;</li> <li>• Устремленность в будущее;</li> <li>• Сильные контрастные эмоции;</li> <li>• Повышенная жажда внешних удовольствий;</li> <li>• Хитрость;</li> <li>• Стремление уйти от ответственности;</li> <li>• Тонкий материализм;</li> <li>• Корысть;</li> <li>• Привязанность к внешнему;</li> <li>• Пренебрежение внутренним.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медлительность;</li> <li>• Лень;</li> <li>• Апатия;</li> <li>• Неспособность предвидеть последствия действий;</li> <li>• Ностальгия по прошлому;</li> <li>• Полное отсутствие духовного знания;</li> <li>• Деструктивные тенденции;</li> <li>• Привязанность к интоксикациям;</li> <li>• Тупое упрямство;</li> <li>• Грубый материализм.</li> </ul> |
| <b>Время воздействия на сознание</b>  |   |  |
| с 4 до 10 утра  | с 10 до 22  | с 22 до 4 утра   |

| <b>БЛАГОСТЬ</b>  | <b>СТРАСТЬ</b>   | <b>НЕВЕЖЕСТВО</b>  |
|--|--|--|
| <b>Литература</b>  |  |  |
| Несущая духовное знание и высокие цели   | Та, которая стимулирует похоть и жадность  | Порождающая страх, гнев, болезненные фантазии                            |
| <b>Музыка</b>  |  |  |
| Успокаивающая, возвышающая сознание  | Вызывающая чувственность и сентиментальность   | Стимулирующая вандализм; подавляет психику, нагоняет тоску               |
| <b>Медицина</b>  |  |  |
| Основанная на профилактике, правильном питании и здоровом образе жизни   | Стремится быстро и эффективно устранить симптомы болезни   | Одно лечит, другое калечит   |
| <b>Лечение</b>   |  |  |
| Профилактика заболеваний, желание лечиться индивидуально, с изучением качеств врача и методов лечения, с желанием выполнять рекомендации врача | Стремление к дорогостоящему, разрекламированному лечению, без желания выполнять рекомендации врача | Лечение, влекущее за собой возникновение новых заболеваний               |
| <b>Результаты лечения</b>  |  |  |
| Стойкие  | Временные  | Одно лечит, другое разрушает   |
| <b>Отношение к здоровью</b>  |  |  |
| Всегда серьезное   | Серьезность зависит от тяжести заболевания   | Несерьезное  |
| <b>Активное долголетие</b>   |  |  |
| Вся жизнь проходит в активной деятельности   | К старости появляются болезни и снижается работоспособность  | К старости происходит деградация сознания, работоспособность отсутствует |
| <b>Психические стимуляторы</b>   |  |  |
| Никогда  | Курение, чай, кофе, иногда спиртное  | Спиртное, наркотики  |

| <b>БЛАГОСТЬ</b>  | <b>СТРАСТЬ</b>   | <b>НЕВЕЖЕСТВО</b>   |
|--|--|---|
| <b>Чистота</b>   |  |   |
| Высокая  | Непостоянная   | Низкая  |
| <b>Соблюдение режима дня</b>   |  |   |
| Всегда   | Иногда   | Никогда   |
| <b>Место обитания</b>  |  |   |
| Ближе к природе, святые места  | Города   | Игорные, публичные дома и т.п.  |
| <b>Потребность во сне</b>  |  |   |
| Незначительная, 6 часов в сутки  | Средняя, сон со сновидениями, 8 часов в сутки  | Высокая, более 8 часов; глубокий беспробудный сон   |
| <b>Взаимоотношения</b>   |  |   |
| Основаны на любви и доверии  | Преобладает личная выгода, стремление выделиться и прославиться  | Безразличие, апатия, пренебрежительность  |
| <b>Пища</b>  |  |   |
| Сочная, здоровая вегетарианская и молочная пища, приготовленная в соответствии с правилами чистоты и освященная молитвами. Увеличивает продолжительность жизни, очищает сознание и дает силу, здоровье, счастье и удовлетворение | Рыба, яйца, птица, растительная пища с чрезмерно сладким, терпким, горьким, кислым и соевым вкусами. Сухая или слишком горячая пища. Вызывает страдания, несчастья и болезни | Мясо, рыба, птица, яйца в больших количествах. Очень жирная, пережаренная, безвкусная, несвежая и одурманивающая пища |
| <b>Влияние на других</b>   |  |   |
| Вызывает естественную симпатию как человек, достойный подражания   | Взаимная договоренность, сделка, преследующая корыстные цели   | Добивается желаемого силой, запугиванием, используя страх, психологическое давление                                   |
| <b>Поклонение</b>  |  |   |
| Под воздействием благодати человек поклоняется Богу, ангелам и святым  | Страсть стимулирует поклонение демонам, знаменитостям, богатым и влиятельным людям   | Под влиянием невежества человек почитает призраков и духов  |

| БЛАГОСТЬ  | СТРАСТЬ   | НЕВЕЖЕСТВО   |
|---|---|--|
| <b>Признаки проявления</b>  |   |  |
| Благодать очищает чувства: под влиянием благодати человеку нравится то, что для него полезно, и отталкивает то, что ему вредно                    | Страсть вызывает сильную привязанность, деятельность ради выгоды, неодолимые стремления и неподдающиеся контролю страстные желания  | Энергии невежества несут с собой мрак, бездеятельность, лень и апатию  |
| <b>Развивает</b>  |   |  |
| Подлинное знание  | Жадность  | Глупость, безумие и иллюзию  |
| <b>Понимание</b>  |   |  |
| Под влиянием добродетели человек знает, что следует делать и что не следует, чего надо бояться и чего не надо, что поработает и что освобождает   | Под влиянием страсти человек не видит различия между религиозностью и безверием, между действиями, которые следует совершать и которые совершать не следует   | Под влиянием невежества человек принимает безверие за веру, а веру за безверие, находится под покровом иллюзии и тьмы, всегда устремлен в ложном направлении   |
| <b>Качества человека</b>  |   |  |
| Качества в благодати: энтузиазм, уверенность, терпение, спокойствие, самообладание, аскетизм, чистота, честность, знание, мудрость, религиозность | Материальные желания, чрезмерные усилия, наглость, неудовлетворенность, ложная гордость, молитвы о материальном процветании, считать себя лучше других, чувственные наслаждения, задиристость, любовь к собственному прославлению, склонность осмеивать других, оправдание своих действий | Гнев, скупость, грубые слова, ненависть, паразитизм, лицемерие, постоянная усталость, скорбь, иллюзия, подавленность, пересыпание, ложные ожидания, страх, лень  |
| <b>Знание</b>   |   |  |
| Знание, посредством которого человек видит единую духовную природу всех живых существ, несмотря на многообразие видов и форм жизни                | Знание, утверждающее, что вид живого существа определяется телом, в котором оно пребывает; знание, приводящее к построению многочисленных теорий и доктрин, основанных на логике и сомнительных предположениях  | Знание, порождающее привязанность к одному виду деятельности, как единственно важному; скудное и отличающееся узостью; знание, направленное лишь на обеспечение комфорта и поддержание благополучия физического тела |



| БЛАГОСТЬ  | СТРАСТЬ  | НЕВЕЖЕСТВО   |
|---|--|--|
| <b>Исполнитель деятельности</b>   |  |  |
| Человек исполняет свой долг, свободный от эгоистических желаний, с большой решимостью и энтузиазмом, одинаково стойкий в успехе и поражении | Тот, кто работает, будучи привязан к своей работе и ее плодам, кто жаждет наслаждаться этими плодами, кто жаден, завистлив, нечист в поступках и движим радостью и печалью | Тот, кто постоянно занят деятельностью, противоречащей принципам религии, материалистичный, упрямый, лживый и изощренный в оскорблении других, ленивый, мрачный и медлительный |
| <b>Решимость</b>  |  |  |
| Непоколебимая решимость, неотступно поддерживаемая стремлением к самосовершенствованию, и которая помогает управлять чувствами и разумом    | Решимость, с которой человек устремляется к материальным плодам религиозности, экономическому процветанию и к чувственным наслаждениям                                     | Лишенная рассудительности решимость, не помогающая избавиться от чрезмерного сна, страха, скорби, печали, подавленности, иллюзий, угрюмости и заблуждений                      |
| <b>Деятельность</b>   |  |  |
| Направленная на достижение гармонии и исполняемая без привязанности или неприязни, без желания что-либо получить взамен                     | На которую затрачиваются большие усилия, выполняемая тем, кто ищет удовлетворения своим желаниям и проистекающая из ложных представлений о счастье                         | Совершаемая в иллюзии, в пренебрежении рекомендациями священных писаний, без заботы о влекомом за ней рабстве, основанная на насилии или причиняемых другим страданиях         |
| <b>Религиозная деятельность</b>   |  |  |
| Совершаемая из чувства долга, теми, кто не жаждет награды, в соответствии с наставлениями Богооткровенных писаний                           | Совершаемая ради какой-либо материальной выгоды, из гордости, напоказ  | Религиозная деятельность, совершаемая без веры   |
| <b>Аскетизм</b>   |  |  |
| Совершение аскезы для удовлетворения Бога, с целью духовного самосовершенствования, не ожидая материальной выгоды                           | Воздержание, совершаемое из гордости и ради завоевания уважения, чести и поклонения; оно не может быть ни твердым, ни постоянным   | Действия, совершаемые из глупости, которым сопутствуют самоистязание или причинение вреда и гибели другим  |
| <b>Контроль чувств</b>  |  |  |
| Хороший   | Неустойчивый   | Слабый   |

| БЛАГОСТЬ  | СТРАСТЬ  | НЕВЕЖЕСТВО  |
|---|--|---|
| <b>Благотворительность</b>  |  |   |
| Совершаемая из чувства долга, без желания получить что-либо взамен, в надлежащее время и в надлежащем месте, с уважением по отношению к достойной личности (человеку, занимающемуся духовной деятельностью) | Совершаемая в расчете на какое-то возмещение, или из желания что-либо за это получить, а также и та, которая совершается неохотно или с последующим сожалением | Милостыня, поданная в нечистом месте, в неподходящее время, недостойной личности или без должного внимания и уважения |
| <b>Отречение</b>  |  |   |
| Человек исполняет свои обязанности только из чувства долга и желания. Отказ от почестей и желания извлечь выгоду из плодов своих добрых дел   | Отказ от исполнения долга и общественных обязанностей как отременительных или из страха перед физическими неудобствами   | Отказ от предписанных обязанностей из-за иллюзии  |
| <b>Психика</b>  |  |   |
| Сбалансированная  | Напряженная  | Нарушенная  |
| <b>Речь</b>   |  |   |
| Спокойная, мирная   | Неуравновешенная   | Грубая, унылая  |
| <b>Темперамент</b>  |  |   |
| Сбалансированный  | Страстный  | Неуравновешенный  |
| <b>Состояние сознания</b>   |  |   |
| Умиротворение   | Беспокойство   | Безудержность   |
| <b>Сексуальная активность</b>   |  |   |
| Низкая  | Средняя  | Высокая   |
| <b>Желания</b>  |  |   |
| Материальные слабые, духовные сильные   | Материальные сильные, духовные слабые  | Безудержные материальные, духовные отсутствуют  |
| <b>Гнев</b>   |  |   |
| Редко   | Иногда   | Часто   |

| <b>БЛАГОСТЬ</b>   | <b>СТРАСТЬ</b>   | <b>НЕВЕЖЕСТВО</b>  |
|---|--|--|
| <b>Страх</b>  |  |  |
| Редко   | Иногда   | Часто  |
| <b>Срывы, деградация</b>  |  |  |
| Никогда   | Иногда   | Всегда   |
| <b>Грубое поведение</b>   |  |  |
| Никогда   | Иногда   | Всегда   |
| <b>Критика</b>  |  |  |
| Себя  | Тех, кто не со мной  | Всех, кроме себя   |
| <b>Использование денег</b>  |  |  |
| На благие цели, ради блага людей и во имя Бога                        | Для себя, но без вреда другим  | Для себя и во вред другим                                  |
| <b>Удовлетворенность жизнью</b>                                       |  |  |
| Постоянная  | Неустойчивая   | Редкая   |
| <b>Прощение</b>   |  |  |
| Легко   | С усилием  | Не может прощать   |
| <b>Память</b>   |  |  |
| Хорошая на позитивное   | Хорошая на негативное  | Плохая   |
| <b>Творческий потенциал</b>   |  |  |
| Высокий   | Средний, непостоянный  | Низкий   |
| <b>Концентрация внимания</b>  |  |  |
| Сильная концентрация на позитивном и духовном; слабая — на негативном | Сильная концентрация на своей материальной цели, слабая концентрация на позитивном и средняя — на негативном | Сильная концентрация на негативном, слабая — на позитивном |
| <b>Чувство достоинства</b>  |  |  |
| Скромность и уважение других  | Уважение к себе и уважение других  | Уважение себя и неуважение других                          |

| <b>БЛАГОСТЬ</b>   | <b>СТРАСТЬ</b>  | <b>НЕВЕЖЕСТВО</b>   |
|---|---|---|
| <b>Правдивость</b>  |   |   |
| Всегда говорит правду благотворным образом, то есть не говорит всю правду, если это может навредить                   | Правдивый только тогда, когда выгодно   | Никогда   |
| <b>Работа</b>   |   |   |
| Творческий подход к работе  | Высокооплачиваемая или какая придется   | Безработица, бизнес на черном рынке   |
| <b>Отношение к сотрудникам</b>  |   |   |
| Уважительное, с любовью   | Конъюнктурное, с формальным интересом и уважением   | Без уважения, с ненавистью  |
| <b>Результаты деятельности</b>  |   |   |
| Результаты деятельности чисты и приносят счастье  | Деятельность под влиянием страсти приводит к разочарованию в жизни  | Деятельность под влиянием невежества ведет к глупости и страданиям  |
| <b>Общение</b>  |   |   |
| Уважение к старшим, дружба с равными, забота о младших  | Основанное на деловых отношениях и выгоде, безличностное и сухое  | Грубое, аморальное, с выдуманными правилами, подавляющими других, с искаженным языком или совсем без правил |
| <b>Дружба</b>   |   |   |
| Крепкая   | Формальная  | Фальшивая   |
| <b>Любовь</b>   |   |   |
| Возвышенная любовь, направленная на близких, окружающих людей, всех живых существ и Бога                              | Корыстная, направленная на себя, близких людей, свою нацию, свою веру и все остальное свое  | Только к самому себе  |
| <b>Отношение к животным</b>   |   |   |
| Доброе, но на расстоянии. Животным отделяется их территория для жизни, которая не смешивается с территорией для людей | Желание наслаждаться животными. Сильная привязанность к домашним животным и безразличие к тем животным, которых используют в пищу | Ненависть к животным, сильная привязанность к употреблению мяса   |

| <b>БЛАГОСТЬ</b>   | <b>СТРАСТЬ</b>  | <b>НЕВЕЖЕСТВО</b>  |
|---|---|--|
| <b>Семейная жизнь</b>   |   |  |
| Счастливая, стабильная  | Нестабильная, иногда счастливая, иногда несчастная  | Всегда нестабильная и несчастная                                     |
| <b>Семейные традиции</b>  |   |  |
| Стойкие, духовные семейные традиции   | Нестойкие, основанные на модных общественных течениях   | Отсутствие семейных традиций   |
| <b>Вступление в брак</b>  |   |  |
| До начала половой жизни, тщательно изучая качества характера будущего супруга | После непродолжительной половой жизни, с желанием получить супруга с наследством или высокооплачиваемой работой | После бурной половой жизни, без понимания характера будущего супруга |
| <b>Мотивы брака</b>   |   |  |
| Желание вырастить благочестивых детей   | Желание достатка и уюта, независимости от родственников   | Сильное половое влечение, неожиданная беременность                   |
| <b>Вид брака</b>  |   |  |
| Венчание в храме с принесением супружеских обетов, роспись в загсе            | Роспись в загсе   | Гражданский брак   |
| <b>Отношение к родственникам</b>  |   |  |
| Уважительное, с любовью   | Дипломатичное, с формальным интересом и уважением   | Без уважения, с ненавистью   |
| <b>Совместная жизнь с родственниками</b>                                      |   |  |
| Большая дружная семья   | Маленькие семьи при поддержании отношений на расстоянии   | Полная изоляция от родственников                                     |
| <b>Верность супругу</b>   |   |  |
| Всегда очень твердая, измены исключены  | Привязанность к близким с переменной на антипатию, иногда бывают измены   | Нет верности и привязанности к близким, частые измены                |

| <b>БЛАГОСТЬ</b>  | <b>СТРАСТЬ</b>  | <b>НЕВЕЖЕСТВО</b>   |
|--|---|---|
| <b>Воспитание детей</b>  |   |   |
| Основанное на священных писаниях, на уважительном отношении к ребенку как к личности, с любовью, добротой и беспристрастностью   | Воспитание, основанное на сильной привязанности к своим детям; пристрастность, свои собственные идеи в воспитании             | Нежелание воспитывать своих детей, холодное отношение или ненависть к ним   |
| <b>Образование детей</b>   |   |   |
| Стремление воспитать в детях нравственность и стремление к духовным ценностям жизни  | Стремление дать квалификацию по выгодной специальности  | Отсутствие стремления дать детям хорошее образование  |
| <b>Счастье</b>   |   |   |
| Постоянное счастье, которое вначале может быть сопряжено с преодолением трудностей, но в конце подобно нектару. Состояние, в котором человек пробуждается к самосознанию | Счастье, которое возникает от соприкосновения чувств с их объектами, которое в начале кажется нектаром, а в конце подобно яду | Счастье, которое ослепляет человека, лишая его возможности постичь природу души, обманчивое и в начале, и в конце, порожденное сном, одурманиванием, ленью и иллюзией |
| <b>Отношение к смерти</b>  |   |   |
| Спокойное, с пониманием того, что умирает только тело  | Со страхом  | С сильной паникой   |
| <b>Уход из этого мира</b>  |   |   |
| Без боли, с ясным сознанием в момент смерти  | С чувством утраты и отчаянием, спутанное сознание в момент ухода  | С сильными страданиями в момент ухода, бессознательное состояние  |

Психологи утверждают, что любое действие, повторенное в течение 21 дня, становится привычкой. Зная это, человек может целенаправленно изменять свою жизнь к лучшему, пытаясь мыслить и действовать, исходя из более высоких нравственных принципов. Под влиянием действий, относящихся к категории благодати, сознание человека постепенно будет переходить на более высокий уровень восприятия действительности и взаимоотношений с окружающими.

## Изменение судьбы

*«Нельзя решить проблему с тем же сознанием, которое породило эту проблему».*

**Альберт Эйнштейн**

Качества нашего характера определяют нашу судьбу. Тяжелый характер — тяжелая судьба. Восточная психология утверждает, что источником успеха во всех сферах жизни являются правильно выстроенные взаимоотношения.

*Причиной хороших отношений является ваша культура.*

*Культура — это внешнее проявление вашего характера.*

*Характер формируется из привычек.*

*Ваши привычки — это следствие ваших поступков.*

*Поступки рождаются из мысли.*

*Мысли рождаются из желаний.*

*Желания тесно связаны с качествами.*

*Желания человека произрастают из системы его внутренних ценностей.*

Очевидно, что завистливый, жадный, эгоистичный человек желает одного, а добрый — совсем другого. Поэтому очень важно осознать те ценности, которыми мы живем. Наши ценности и качества во многом зависят от круга нашего общения и от качества тех энергий, которые воздействуют на наше сознание. Контакт с качеством благодати и общение со святыми людьми возвращают нам чистые и высокие ценности. Поместив себя в восходящие потоки качества благодати и избегая нисходящих потоков страсти и невежества, человек будет постепенно мыслить, говорить и действовать на все более высоком духовном уровне, и вся его жизнь будет переходить на все новый, более качественный уровень.

Наши мысли рождаются из наших желаний, желания же зависят от нашего мировоззрения и устремлений. На самом глубинном уровне наше мировоззрение и устремления на 90% зависят от нашего соприкосновения с теми или иными качествами материальной природы: от того, когда мы ложимся спать и когда мы встаем;

от того, какую пищу мы едим; от того, с кем и как мы общаемся; от того, с какой информацией мы соприкасаемся и т.д. В действительности наш духовный прогресс на 90% зависит не от нас самих, а от качества нашего общения, от того, с какими энергиями мы соприкасаемся. И только на 10% наш духовный прогресс зависит от наших собственных усилий или от нашего выбора.

У нас есть выбор — в какое течение нырнуть, и сила течения сама принесет нас в определенное место. Не стоит недооценивать силу течений или качеств природы и переоценивать собственные силы. Например, если свежий хрустящий огурец поместить в банку с рассолом, то, как бы он ни пыжился, через несколько дней он станет соленым огурцом. Или если металлический прут поместить в огонь, то через некоторое время он сам приобретет свойства огня: будет светиться, обжигать и воспламенять предметы. Вопрос не в пруте и не в огурце, а в том, в какой среде они находились. Находясь в том или ином окружении, мы приобретаем соответствующие свойства.

Подводя итог, можно сказать, что от нашего общения зависит наше мировоззрение, которое направляет в то или иное русло всю нашу судьбу. Три качества природы равномерно влияют на все живое в окружающем нас мире, но человеку дано право выбора: прогрессировать или деградировать, то есть, он может выбирать, под влиянием каких качеств ему находиться. Если вы не делаете этот выбор сами, то его сделают за вас другие.

## Три типа психики

Всегда интересно наблюдать подтверждение древних эзотерических знаний современной наукой. Это только лишний раз подтверждает их истинность и убеждает нас в том, что истинная религия и истинная наука не противоречат друг другу: Истину можно познать как с помощью нисходящего (откровение), так и с помощью восходящего (исследование) методов познания.

Давайте же посмотрим, как ученые обнаружили проявление трех качеств природы и к каким выводам они пришли в результате этого. В середине 80-х годов XX в. сотрудниками Института теплофизики СО АН был проделан «шуточный» эксперимент с му-



равьями, проторившими путь к чайному столику, где хранились печенье и сахар. На муравьиной тропе поставили «мины замедленного действия» – капли сладкого чая с добавлением этилового спирта. Эффект был потрясающим: муравьи «напивались» до такой степени, что уже не держались на своих шести ногах и теряли всякую ориентацию в пространстве. Но не это зрелище поразило экспериментаторов (такое они видели среди своих сограждан неоднократно). Их поразило то, что примерно  $\frac{1}{4}$  или  $\frac{1}{3}$  муравьев никакими усилиями нельзя было заставить попробовать хмельное пойло: они всячески упирались, когда их подталкивали к хмельной и сладкой капле, и тут же удирали, когда препятствие убиралось. Более того, они пытались спасти своих обезумевших собратьев, раздувшихся от «злоупотребления» коварным угощением. Обхватив передними лапами пьяного сородича, они пытались оттащить несчастного. «Ну, совсем как у людей!» – удивлялись экспериментаторы. Действительно, совсем как у людей!

Министр здравоохранения России Ю.Л. Шевченко на «правительственном часе» озвучил следующую информацию: «... По имеющимся данным научных исследований, выполненных за рубежом и в России, 30% населения в силу биологических особенностей организма не имеют патологического влечения к употреблению наркотиков. Около 45% людей имеют слабое влечение к употреблению наркотических средств и при наличии условий их получения могут начать употреблять наркотики. А вот 25–30% людей биологически просто предрасположены к наркотической зависимости и, если они попадут в социально негативную среду, то, как правило, становятся наркоманами...». Специалисты выделяют, избегая частностей, три основных типа психики:

1) *Животный тип психики* – когда индивид в своем поведении руководствуется врожденными инстинктами и условными рефлексами, приобретенными под давлением окружающей социальной среды. Для такого типа психики характерны страх смерти, страх голода и необузданная сексуальность;

2) *Демонический тип психики* – тип воинствующего эгоиста, «супермэна», стремящегося любыми путями, в том числе и через прямое насилие, подчинить себе окружение;

3) *Человечный тип психики* – «праведник», ощущающий

себя неотъемлемой частью природы, готовый жертвовать своими временем и благополучием ради жизни и благополучия других людей. Это альтруист – антипод воинствующего эгоиста. Три качества материальной природы – благость, страсть и невежество являются тонкими всепроникающими энергиями и всегда в том или ином соотношении присутствуют в сознании человека, но при определенном воздействии это соотношение может измениться, трансформируя поведение и психику человека.

Эта метафизическая наука хорошо известна руководителям тайного мирового правительства («получившим посвящение в ложах деструктивной направленности»), и они успешно используют это знание в своих целях, накачивая СМИ информационными потоками страсти и невежества с целью трансформации психики человека до управляемого животного уровня. Все это приводит и к пониманию природы наркозависимости: продажа и распространение алкоголя и других наркотических средств неизбежно приводит к их употреблению. Все, что я хочу сказать, это то, что человечество «опускают» на строго научной основе. Другое дело, что эта наука пока далеко не всем известна, поэтому моя цель – дать читателям правильное понимание происходящих процессов, а также необходимое знание, с помощью которого вы можете противостоять негативному информационному воздействию.

В современном мире именно СМИ направляют развитие нашей цивилизации в то или иное русло. Качество окружающего нас информационного поля незаметно, но верно изменяет и наше сознание, и всю нашу психику в целом. И за примерами ходить далеко не нужно: наш народ ценил и поддерживал советскую власть только потому, что она всячески пропагандировала альтруистический, человеческий тип психики, вдохновляя людей на бескорыстную помощь друг другу.

Яркими воспоминаниями моего детства являются наши пионерские мероприятия, шефство над детским садом и забота о природе. Когда мы жили на Урале, во время морозов мама часто просила меня посыпать песком обледеневшие дороги и вырубать топориком ступеньки в спуске к магазину, чтобы люди не падали. Больше всего я благодарен своим родителям именно за то, что они, как искренние советские граждане, привили мне вкус к бес-

корыстной помощи окружающим, а также за то, что они практически не употребляли спиртного.

## Сила внутренней чистоты

*«Меч всегда будет побежден духом».*

### Наполеон

Если посмотреть на ход развития Второй мировой войны, Франция капитулировала уже через неделю, Дания — через полтора дня после начала военных действий на их территории и т.д. И дело не в том, что немцев было больше, чем французов. Фактически, Гитлер с ходу захватил всю Европу только потому, что она была уже развращена потребительским отношением к жизни.

Когда человека интересуют только собственные удовольствия, то его не особо волнует, кто там захватил власть, лишь бы у него не отнимали его пиво, секс и телевизор (а тираны совсем и не собираются отнимать у людей их животные удовольствия). Под влиянием потребительского отношения к жизни человек предсказуем и воюет только тогда, когда ему выгодно, то есть за деньги. Саму суть наемных армий хорошо продемонстрировал один интересный репортаж во время недавних военных событий в Ираке: в один из дней американские солдаты отказались идти в атаку, потому что утром на завтрак не получили положенный по контракту апельсиновый сок и, к тому же, уже две недели им не выдавали туалетной бумаги! Если наемникам не создать хороших удобств и не заплатить, то они просто не будут сражаться. Гитлер хорошо стимулировал свою армию, поэтому он рассчитывал, что и Россию пройдет с танками до самого Урала максимум за два месяца. Но он просчитался.

В отличие от слабой и развращенной Европы, практически вся наша огромная страна встала на войну с фашизмом. Гитлер был в шоке, когда в донесениях с линии фронта слышал, что в России даже дети и старики бросаются под танки с гранатами с криком: «За Родину!». В других странах он с этим не сталкивался: там больше боялись не за Родину, а за свою шкуру. Русские же стояли не на жизнь, а на смерть. Защитники Брестской крепости,

находясь уже в глубоком тылу противника, в полной изоляции и без каких-либо шансов на победу почти два месяца держали круговую оборону, пока не был убит последний солдат.

В Новороссийске не было ни одного квадратного сантиметра, не нашпигованного свинцом, и все же его защитники в нечеловеческих условиях сдерживали натиск противника. Фашизм был остановлен именно высокой силой духа советского народа. Наши деды и прадеды, не задумываясь, отдавали жизнь ради благо будущих поколений. Ими двигала ВЫСОКАЯ ИДЕЯ.

Чем выше устремления человека, тем большей внутренней силой он обладает. Поэтому и говорится, что «чистота – это сила!». Или: «Наше дело – правое, (поэтому) мы победим!». Именно чистота помыслов и высокие нравственные устремления (человеческий психотип личности) являются главной отличительной чертой и источником силы российского народа, на уничтожение которых и направлен весь «План Даллеса» и массивная информационная пропаганда американского образа жизни.

## Скрытый смысл учения Маркса

*«Конечно, битва Света и Тьмы многим кажется какой-то устаревшей сказкой, но следует сказать, что обычно так думают те, кто сами бессознательно, и тем послушнее, выполняют директивы темных шептунов».*

**Е.И. Рерих**

Идеология формирует не только поведение человека, но и судьбу целой нации. Этот факт начинают понимать многие ученые. В этой связи интересно отметить сообщение информационного агентства «Новости Украины»: «В школах Украины должны изучать не теорию Дарвина, а креационизм – концепцию, согласно которой мир был создан Высшим разумом».

Невозможно воспитать совесть без веры. Наивно полагать, что это можно сделать посредством культуры и искусства. Если человека воспитывать как наследника животного – то он таким и останется», – об этом заявили украинские ученые на пресс-конференции в Киеве.

По словам ученых, теория Дарвина остается лишь одной из версий, но тем не менее в украинских школах отдают предпочтение именно ей. Что подтолкнуло широкие массы людей отвернуться от Бога и пропагандировать атеистическую теорию, внушающую, что человек является представителем царства животных, не имеющего никакого высшего предназначения в жизни, и что жизнь не является проявлением духа в материальном мире, а лишь комбинацией химических элементов? Учение Маркса и теория Дарвина являются основой «научного атеизма», поэтому очень важно понять их тесную связь друг с другом и то, как они воздействуют на сознание и судьбы людей.

*Карл Маркс* считается основоположником идей научного коммунизма, в котором религия рассматривается лишь как метод эксплуатации человека человеком. Маркс был против религии, так как религия мешает полному воплощению коммунистических идеалов, в чем он видел единственный ответ на все мировые проблемы. Так объясняют свою позицию марксисты. Но является ли это правдой? *Георгий Марченко* – один из аналитиков биографии Маркса считает, что тот еще в семнадцатилетнем возрасте получил посвящение в тайной секте сатанистов, и вся его жизнь была направлена на то, чтобы заставить людей забыть о своем высшем предназначении. Стихи молодого Маркса многое говорят о его внутреннем мире:

*«Я уже утратил небо и прекрасно знаю это.  
Моя душа, некогда преданная Богу,  
Предопределена теперь для ада».*

*«Слова, которые я учу, смешались в дьявольскую смесь.  
Так что каждый может думать, что ему угодно!»*

*«С презреньем я швырну мою перчатку прямо в лицо миру.  
И увижу его падение, которое охладит мою ненависть.  
И вливая в мои слова могучую силу,  
Я почувствую себя равным Творцу».*

*«Я высоко воздвигну мой престол,  
Холодной и ужасной будет его вершина.  
Основание его — суеверная дрожь,  
Церемониймейстер — сама черная агония».*

*«И тебя, олицетворенное человечество, силою моих могучих рук  
Я могу схватить и раздавить с яростной силой  
В то время как бездна сияет предо мной и тобой в темноте,  
Ты провалишься в нее, и я последую за тобой, смеясь  
И шепча на ухо: «Спускайся со мною, мой друг!»*

Совсем неверно, будто Маркс преследовал идеалы помощи человечеству, а религия лишь помогала капиталистам эксплуатировать рабочий класс — отчего он и занял антирелигиозную позицию, как это объясняют современные марксисты. Напротив, в предисловии к своей диссертации, Маркс утверждает, что он ненавидит всех богов на небе и на земле, не признающих человеческое сознание как высшее божество. Маркс хотел послать все человечество в ад, а социализм и демократия были лишь приманкой, чтобы привлечь пролетариат и интеллигенцию к воплощению этого замысла. Когда советская власть провозгласила: «Прогоним капиталистов с земли, а Бога с неба», она просто выполняла заветы Маркса.

Следует особо подчеркнуть, что Маркс и его соратники, будучи против воли Бога, не были атеистами в том смысле, как себя называют их современные последователи. Они верили в Бога и в жизнь после смерти. Марксизм скрывает тайну, о которой знают лишь немногие марксисты. Ленин писал, что, спустя полстолетия, ни один марксист не постиг Маркса. То есть, отрекаясь от Бога открыто, они ненавидели того, в существовании которого не сомневались. Они бросали вызов не существованию Бога, а именно Его верховной власти. Когда в 1871 году в Париже вспыхнула революция, коммунары *Флоренс* заявил: «Наш враг — это Бог». Маркс высоко оценивал коммунаров, которые открыто преследовали эту цель. Всю свою жизнь Маркс любил повторять слова Мефистофеля из «Фауста» Гёте: «все существующее достойно уничтожения». Участник революции 1848 года лейтенант *Чехов* заметил, что са-

молюбование Маркса поглотило все то хорошее, что в нем когда-то было. *Маццини*, который хорошо знал Маркса, писал, что «в нем был дух разрушения. Его сердце разрывалось скорее от ненависти, чем от любви к людям». Маркс ненавидел человечество так же, как и Бога вместе со всем его творением. И эту мысль подтверждают все современники Маркса. Немаловажным является и тот факт, что обе дочери Маркса и его зять, не выдержав общения с ним, покончили с собой. Любящий людей Маркс — это миф, созданный уже после его смерти.

После того как Маркс прочитал «Происхождение видов» Дарвина, он написал восторженное письмо *Лассалю*, в котором ликовал по поводу того, что Бог — по крайней мере, в естественных науках — получил, по его мнению, смертельный удар, и эту теорию Дарвина следует взять на вооружение и пропагандировать самым что ни на есть широким образом. Что мы сейчас и наблюдаем. Марксизм — это первая систематическая и детально проработанная система, которая резко принижает представление человека о себе самом. Согласно Марксу, человек — это, главным образом, чрево, которое надо постоянно наполнять. Преобладающие интересы человека лежат в экономической сфере; он производит предметы лишь для своих нужд, вступая с этой целью во взаимоотношения с другими людьми. Супружество, любовь, искусство, наука, религия, философия — все, что не имеет отношения к потребностям желудка, является лишь надстройкой и, в конечном счете, определяется состоянием самого желудка.

Маркс был избранным орудием демонических сил для того, чтобы человек потерял свое человеческое достоинство и уверенность в том, что он происходит свыше и предназначен вернуться туда, где его начало. В своей балладе «Скрипач» Маркс прославляет искусство, которое «исходит из бездны ада, действует демонически на умы и околдовывает сердце». Американский революционер *Джерри Рубин* сформулировал суть этого «искусства» более конкретно: «Мы смешали молодость, музыку, секс, наркотики и дух бунтарства с предательством, и такое сочетание трудно преодолеть». Выпущенная марксистами из глубины ада демоническая культура уже победно шествует по планете, и среди поклонников рок-групп уже становится модным открыто исполь-

зовать атрибуты и элементы культа сатаны. Большая часть людей, исповедующих атеизм и идущих у этой моды на поводу, даже и не подозревают, какими трагическими последствиями это может отразиться в их судьбах.

Маркс открыто провозглашал свои демонические идеи, которые непосвященными воспринимаются образно и поверхностно. Сейчас мало кто понимает, что многие проблемы современного общества были задуманы задолго до их появления, а так же какую роль в них играет взятая на вооружение теория *Чарльза Дарвина*. Она до сих пор преподается с профессорских кафедр и учительских столов по всему миру, поскольку выгодна тем, кто завидует Богу и считает Его своим личным врагом. Как щитом, прикрываясь демократией, руководители закулисной политики распространяют атеизм, сея в обществе хаос и зарабатывая хорошие деньги в мутной воде продажности и беспринципности. Стремясь лишь к самовозвеличению и безграничному господству, они хотели бы убить Бога, но, так как это невозможно, они стараются разорвать связь людей со своим высшим началом, широко распространяя атеистические и материалистические системы ценностей в обществе.

Темнота – это всего лишь следствие отсутствия света. Все силы тьмы сами исчезнут, когда люди обратят свою жизнь к Богу и наполнят ее возвышенным содержанием. Если люди будут думать, что произошли от животных, то они и будут вести себя, как животные. Но если они поймут, что они – дети Бога, то смогут вести себя так, как это достойно божественных существ – сыновей и дочерей Бога. У человеческой жизни есть высшее предназначение. Именно это и следует преподавать в школах и во всех учебных заведениях мира.

## Три типа цивилизаций

*«Каждая душа – поприще их (Святых сил) борьбы с демоническим началом, и вся жизнь души – цепь выборов, встающих перед «Я», усиливающих или парализующих помощь ему со стороны Святых начал».*

**Даниил Андреев («Роза мира»)**



На протяжении тысячелетий человечество стремилось к развитию праведного типа сознания и всячески пресекало появление демонических и животных наклонностей. Древние тексты, записанные на санскрите, отмечают, что во Вселенной существует три типа цивилизаций: *Мантра*, *Янтра* и *Тантра*, чья деятельность основана на разных типах восприятия мира.

Деятельность, совершаемая под воздействием энергии невежества, формирует животный тип психики и приводит к развитию черной магии и эксплуатации других живых существ. Цивилизацию, основанную на этих принципах, относят к категории Тантры.

Страсть формирует необузданные желания и демонический тип личности, что приводит к упору на развитие технического прогресса. «Янтра» в переводе с санскрита означает «механизм». Классифицируя 14 типов планетных систем, существующих в нашей Вселенной, Веды руководствуются уровнем духовного развития их обитателей. Поэтому, несмотря на то, что некоторые демонические цивилизации превосходят планеты земного типа в своем техническом развитии, люди находятся на более высоком уровне духовного развития и обладают гораздо большей силой воли и целеустремленностью. В древнеиндийском эпосе «Махабхарата» рассказывается о мире *данавов* — одной из технократических цивилизаций. Уже 5000 лет назад на этой планете в качестве прислуги использовались *янтрапуруши* — «механические люди». В писаниях говорится, что отличить роботов от обитателей этой планеты можно было только «по отсутствию блеска жизни в глазах». Тем не менее земляне всегда выходили победителями из схваток с данавами именно благодаря своему более высокому мировосприятию, решительности и силе воли.

На санскрите *ман* означает «ум», а термин *траяте* имеет два значения: «защита» и «очищение». Цивилизации, основанные на возвышении, очищении и защите сознания от низших воздействий, относятся к категории Мантра. Представители этих цивилизаций находятся в гармонии с окружающим миром и, развиваясь духовно, раскрывают в себе дремлющие сверхъестественные способности и умение управлять силами природы. Тантрические цивилизации стремятся к порабощению психики других существ; технократические — к эксплуатации материальных ресурсов, а

представители высших цивилизаций стремятся способствовать духовному развитию всех обитателей этого мира. Описываемые в различных культурах битвы сил добра и зла являются борьбой высших и низших цивилизаций за распространение различных типов психики во Вселенной. Теологи отмечают, что все войны в истории человечества – это войны за души людей, ставящие своей целью распространение того или иного мировоззрения. То, что многие богатейшие люди планеты и влиятельные персоны совершают кровавые жертвоприношения с целью обретения абсолютного господства над человечеством, указывает на их связь с «темными» силами. Такие же ритуалы совершали *Гитлер*, *Берия* и другие тираны, уничтожавшие целые народы как подношение своим покровителям. Упомянувшееся ранее тайное мировое правительство фактически является проводником интересов низших цивилизаций и всячески способствует распространению демонического образа мыслей.

Страны Ислама, вследствие своей закрытости и консервативности, активно сопротивляются безнравственной «культуре», исходящей из Америки. Поэтому закулисное правительство создало и поддерживает миф о мировом терроризме, исходящем от мусульман, чтобы заручиться поддержкой общественного мнения в открытых военных действиях против них. О многом говорит тот факт, что после военных действий в Афганистане американцы первым делом установили там спутниковое телевидение – для приобщения отсталой страны к «прогрессивной культуре Запада».

Существует много гипотез о том, что огромный скачок в техническом развитии человечества стал возможным благодаря использованию инопланетных технологий. Некоторые исследователи считают, что технологический взрыв стал возможен благодаря исследованию обломков летающих тарелок, другие же утверждают, что в засекреченных лабораториях инопланетяне передают землянам свои электронные и биологические технологии. 26 апреля 1989 г. бывший военный эксперт правительства США *Милтон Вильям Купер* отправил 536 копий «Петиции Обвинения» каждому члену американского Сената и Палаты представителей. Петиция, хотя и не получила большого распространения, потрясла всех, кто с ней ознакомился. Она представляла публике не только

списки членов тайного международного правительства (*Збигнев Бжежинский, Генри Киссенджер, Джордж Буш, Нельсон Рокфеллер* и т.д.), но и поведала, что президент США *Эйзенхауэр* вступил в договорные отношения с цивилизацией большеносых серых пришельцев с планеты звезды Бетельгейзе (созвездие Орион) еще в 1954 г. Прибыв к нам на больших летательных аппаратах, которые астрономы первоначально приняли за астероиды, они высадились на военно-воздушной базе Холломан, а позже – на базе Эдварда, где и произошла заранее оговоренная встреча президента Эйзенхауэра с «братьями по разуму». Согласно договору, правительство получило некоторые «передовые» технологии взамен на разрешение похищать людей для «исследований». По свидетельству Купера, ему самому пришлось принимать участие в разборе одного инцидента, когда инопланетяне захватили в заложники группу американских ученых и уничтожили посланную для их освобождения группу элитных спецназовцев «Альфа». Как сообщает Купер, только на территории США на деньги от наркобизнеса уже построен ряд глубоких подземных объектов в рамках «совместного сотрудничества».

Приводя многочисленные доказательства, *Бернд фон Виттенбург* в своей книге «Шах планете Земля» утверждает, что ЦРУ привлекает огромные финансовые ресурсы через торговлю наркотиками для работы четырех подземных баз, где осуществляются совместные с инопланетянами исследовательские программы. Согласно приводимым источникам, американское правительство снабжает представителей «серых» цивилизаций необходимыми им полезными ископаемыми и разрешает проводить эксперименты со своими гражданами при условии сохранения им жизни и стирания памяти. Инопланетяне, в свою очередь, делятся своими технологиями, которые позволяют тайному правительству, управляющему Америкой и рядом других стран, превратить людей в послушных биороботов с помощью вживляемых микрочипов.

В своих книгах *Джон Фейворс* отмечает, что представители низших цивилизаций утратили способность испытывать счастье, поскольку в ходе технократической эволюции у них атрофировалось эмоциональное восприятие мира, и окружающую действительность они воспринимают, главным образом, только логически.

Пытаясь вернуть себе утраченные способности, они исследуют людей, желая понять, благодаря каким органам чувств человек обретает способность испытывать любовь, творческий подъем, возвышенные эмоции и радость жизни. Даже в земных условиях мы видим, что под воздействием сильных энергий низшего порядка человек может в значительной степени утратить способность к восприятию высших материй. Согласно ведической космологии, планеты земного типа относятся к первому уровню планет высшего типа. Это означает, что здесь рождаются искренние люди, находящиеся в начале своего духовного развития.

Для человека естественно стремление к духовности, и именно поэтому психологи называют «человеческим психотипом» сознание в состоянии благодати. Тех же, кто проявляет демонические или животные наклонности характера, еще наши предки называли «нелюдями». В наше время мало людей могут принять информацию о телепатических или непосредственных контактах людей с обитателями других миров, но эти контакты существовали и продолжают существовать на протяжении практически всей истории человечества.

Представители высших цивилизаций называются в Библии *ангелами* и *архангелами* (теми, кто находится на более высоком, чем ангелы, уровне). Их устремления находятся в гармонии с желаниями Бога и законами Вселенной. Поэтому они обладают необыкновенными способностями и постоянно стараются помогать людям, идущим по духовному пути, направляя их изнутри и устраивая цепь благоприятных «совпадений». Они относятся к нам как к своим младшим братьям, и ведут по жизни искреннего человека, посылая ему знания и умения, необходимые для раскрытия своего потенциала и выполнения своей миссии на Земле. Следуя высшему руководству, человек может осуществить все свои желания, цели и задачи.

В «Махабхарате» описывается, как *Арджуне* (герою «Бхагавад-Гиты») перед началом великой битвы был предложен выбор: воспользоваться помощью огромной превосходно вооруженной армии или руководством Высших сил. Отказавшись от армии и выбрав своим советником Кришну, Арджуна вышел победителем. *Дурьодхана* — представитель цивилизации данавов, противостоявший Арджуне,

наоборот, с радостью воспользовался великолепной армией, почитав Арджуна глупцом, и, в конечном счете, потерпел поражение.

Священные писания мира повествуют, что могущественные представители различных цивилизаций обладают способностью осознанно рождаться на разных планетах, чтобы воздействовать на ход развития их цивилизаций. Таким ставленником был и Дурьодхана, родившийся в царской династии на Земле, но сохранивший свои ярко выраженные демонические наклонности и связь с цивилизацией данавов.

Подобное влияние осуществляется на протяжении всей истории человечества, поэтому в ведической культуре воинов царских династий с пятилетнего возраста обучали элементам мистической йоги и глубокому духовному знанию, чтобы они были способны различить и на корню пресечь малейшее проявление негативных моделей поведения в обществе. Правителей и воинов древности называли *кшатриями* — теми, кто защищает от страданий. Кшатриев обучали мистической йоге для того, чтобы, даже сражаясь, они не отождествляли себя с телом и, в случае смерти, сразу переносились в высшую реальность, соответствующую их уровню сознания. Поэтому правители древности были бесстрашными воинами и миссией своей жизни считали защиту сознания людей от воздействия низших энергий. Они хорошо знали, что увеличение энергий страсти и невежества в обществе приводит так же и к негативным воздействиям со стороны внешних сил. Так же, как мы пытаемся избавиться от болезнетворных микробов и от пожирающих самих себя и окружающие их ткани раковых клеток, так и Природа старается избавиться от тех, кто своим поведением и своими мыслями становятся опасными для себя и всего окружающего их мира.

Понимание тесной взаимосвязи микро- и макрокосмоса, то есть состояния сознания человека и окружающей его среды прослеживается во всех духовных культурах мира. В древние времена считалось, что царь плохо выполняет свои обязанности по поддержанию порядка в обществе даже в том случае, если дождь просто не выпадал вовремя. Любой неблагоприятный фактор со стороны сил природы являлся указанием на то, что в государстве

кто-то перестал жить в гармонии с собой и окружающим его миром, вследствие чего и нарушилось течение благоприятных воздействий со стороны сил природы. Царю или императору следовало найти этого человека, выяснить причину его духовных или материальных проблем и устранить ее, позаботившись о нем, как о своем сыне и дочери. Правители древности следили за тем, чтобы люди жили в гармонии с Природой, чтобы они уважали ее видимые и тонкие законы – законы Бога, поэтому эти цари считались представителями или заместителями Бога на Земле.

Грамм профилактики стоит килограмма лечения. Предотвращение одурманивания людей алкоголем и атеистической философией потребительского отношения к жизни обойдется государству намного дешевле, чем ликвидация последствий экономических, социальных и техногенных катастроф, а так же крупномасштабных стихийных бедствий. Поскольку духовное знание передавалось из поколения в поколение, в древних культурах главное внимание уделялось защите престарелых людей – носителей мудрости и семейных традиций, сохранению чистоты женщин и детей, а так же – защите святых людей и коров, поскольку коровье молоко благотворно воздействует на сознание человека.

Древний трактат «Виманика-Шастра» подробно описывает обитателей разных планет, способы их передвижения в пространстве и различные типы летательных аппаратов для того, чтобы дать человеку знание, чего можно ожидать от той или иной встречи. Тонкое тело формирует внешние черты лица, поэтому даже неопытный в физиогномике человек может с большой долей вероятности оценить внутренний мир другого человека по его лицу. Аналогично этому, хотя представители некоторых цивилизаций могут изменять свою внешность, естественный облик обитателей низших миров неприятен для землян.

С другой стороны, высшие цивилизации (ангелы, архангелы, гандхарвы, чараны, сиддхи, дэвы, упадэвы и многие другие «небожители» и «полубоги») обладают необычайно привлекательной для нас внешностью. Многие из них с самого рождения наделены всеми мистическими совершенствами и могут перемещаться в пространстве по особым «эфирным коридорам». Говорится, что обитатели планеты сиддхов даже могут оставаться невидимыми,

но человек может ощутить их присутствие в помещении. Когда небожители появляются на Земле инкогнито и принимают внешность человека, мудрецы могут их узнать по некоторым признакам: они не моргают, на них не действует гравитация (они не приминают травы, даже когда делают вид, что ходят), они не потеют и их тела не выделяют неприятного запаха. Кроме того, свежие цветы, соприкасаясь с ними, никогда не вянут. Зная, что чистота помыслов дает людям внутреннюю связь с высшими силами, низшие цивилизации через своих представителей стараются развратить человеческое общество, а также дискредитировать религиозные учения или исказить их и использовать для пропаганды своих ценностей. Атеизм также был создан только для того, чтобы разорвать связь людей с Богом.

## Расцвет и упадок цивилизаций

В начале XX в. культуролог-экзистенциалист *Освальд Шпенглер* потряс ученый мир своим глобальным исследованием «Закат Европы», посвященным новому взгляду на развитие мировой цивилизации. Давая свои собственные толкования глобальным философским понятиям «культура» и «цивилизация», Шпенглер создает новую картину мировой истории, указывая, что в развитии любого общества можно выделить две стадии: культуру и цивилизацию. Если «культурную» стадию можно рассматривать именно как развитие под влиянием благодати, то «цивилизация» — это постепенное и закономерное угасание культуры из-за увеличения страсти и невежества в обществе. Эту формулу можно рассматривать на примере любых эпох и стран — схема остается той же.

*Эллинский период античной эпохи* — это, несомненно, ее расцвет, взлет. Жизнь древних греков вполне вписывалась в формулу «простая жизнь и возвышенное мышление». Эллина прославились своим здоровым образом жизни, огромным вниманием к красоте и простоте. «Спартанский образ жизни», «лаконичная речь» — выражения, ставшие нарицательными. Спарта славилась тем, что воспитывала в своих гражданах строгую дисциплину и железное здоровье. В Лаконике выработалась особая, очень краткая и выразительная манера речи. Одежда древнего грека —

простой холст, в который задрапировывались мужчины и женщины — красивая, легкая и свободная, не сковывающая движений, и в то же время подчеркивающая красоту тела. Греческий стол — множество овощей и фруктов, маслины, виноградный сок... Признаком правильного питания считалось, если человек, вставая из-за стола, испытывал легкое чувство голода.

Символом Древней Греции стали Олимпийские Игры — спортивные соревнования, которые были главным ежегодным событием в стране (на время Олимпийских Игр, посвященных Зевсу, в стране прекращались все войны). Но неверно думать, что жизнь древнего грека была посвящена исключительно развитию культуры тела. Греция дала миру бессмертное наследие — поэзию великого Гомера и мудрого Гесиода, пылкого Алкея и свободолюбивой Сапфо... Любимым зрелищем афинян были театральные представления на Великих Дионисиях — праздниках, посвященных богу Дионису. Причем смотрели они не какие-то низкопробные постановки — трагедии для сцены писали Эсхил, Софокл, Еврипид — те, кого до сих пор признают непревзойденными трагиками... Ученые греки коротали время в «палестрах» — беседках, где собирались философы, мудрецы, поэты. Там они могли побеседовать с Сократом, Протагором, Платоном... Так что и духовная жизнь Эллады процветала. Эпоха античности достигла взлета в IV в. до н.э., после чего пошла на спад. Этот период связывается с расцветом *Древнего Рима*.

Древний Рим был прямой противоположностью Греции. В отличие от Эллады, где хозяева и рабы одевались и питались одинаково, жили в похожих условиях, граждане Рима четко делились на патрициев и плебеев. Плебеи — забитый и несправедливый народ — жили в ужасных условиях, на городских окраинах, где дома стояли так тесно, что из окна можно было достать до стены соседнего дома. В домах, в целях экономии места, было по несколько этажей. В Риме было много коммунальных квартир. Жизнь патрициев — римской знати, наоборот, отличалась невиданной роскошью. Пресыщенные жизнью, они искали все новых и новых наслаждений, доходя в своих поисках до откровенных безумств. Их не удовлетворял простой прием пищи. Известно, что на пирах богатых римлян в середине трапезы выносились павлиньи



перья – чтобы, искусственно вызвав у себя рвоту, гости освободили в своих желудках место для оставшихся яств. Яства отличались от греческих – среди них уже преобладали мясные блюда, причем самыми изысканными считались те, что уже начали немного портиться и имели соответствующий запах. Сохранились скульптурные портреты римских патрициев – людей с признаками ожирения, либо какой-нибудь болезни...

Любимые зрелища римских граждан – вовсе не театр и не спортивные состязания. Для развлечения публики в центре «Вечного Города» был построен гигантский Колизей, представлявший собой большую театрализованную бойню. На кровавых гладиаторских боях сотнями гибли рабы и животные – львы, тигры (а в первых веках нашей эры их место заняли христиане). «Хлеба и зрелищ» – требовали плебеи от своих повелителей. Еда и ненасытная жестокость – вот что определяло жизнь и культуру римской публики.

Палестры сменились термами – особыми банями, где можно было получить дополнительные услуги в виде алкоголя и проституток (причем не только женщин). Поэты либо опускались до скабрёзных стишков (наподобие эпиграмм Приамовой тетради, наполненной пошлостями), либо вынуждены были уехать в изгнание (Овидий жил на берегах Понта Эвксинского, в тысячах километров от родного Лациниума, та же участь постигла Сенеку). Лишь немногие могли удержаться «на плаву». Власть Древнего Рима тоже стала притчей во языцех.

Из-за того, что браки в семье императора не могли заключаться с лицами «со стороны», это привело к постепенному вырождению императорского рода. Нерон имел садистские наклонности и отличался аморальным поведением. Калигула был очевидным маньяком. Правящих после него цезарей даже современники называли «слабоумными». Последний император Великой Римской Империи – мальчик Ромул Август – пробыл императором всего несколько месяцев, после чего был свергнут Одоакром. Древний Рим пал. Итак, развитие городов, процветание культуры масс, примитивизация искусства искусственное увеличение потребностей тела, еда, сон и секс, возведенные в культ, – все это признаки того, что Шпенглер называл «цивилизацией».

Рим и Греция – две стороны одной медали, называемой «античностью», но какая между ними разница! При взгляде на другие культуры мы увидим то же самое. Так же пал Вавилон. Такая же участь постигла Египет. Погибла цивилизация Хараппы... А что сейчас? Не нужно быть пророком, чтобы увидеть, как неуклонно к закату европейская цивилизация. То, что мы сейчас называем западной культурой, неуклонно проникает во все уголки земного шара. Крупнейшие города мира сейчас впору назвать «новым Вавилоном» или «новыми Содомом и Гоморрой».

Образ жизни большинства людей сложно назвать простым, а мышление – возвышенным. Каждый уважающий себя человек стремится окружить свое тело максимальным комфортом, зачастую искусственно увеличивая его потребности. Неумеренность в еде наряду с отсутствием правильного режима питания (так называемый «фаст фуд») приводит к тому, что люди уже не могут переварить пищу без лекарств. На упаковках продуктов питания все чаще и чаще фигурируют «ароматизаторы, идентичные натуральным» и прочие сомнительные добавки (консерванты, красители, эмульгаторы и т.п.).

Другая крайность – развитие извращенных вкусов, что-то наподобие того, что было у римлян. Никого не удивляет «пармезан с плесенью» или «японские» соусы из несвежей рыбы в ресторанных меню. Америка – само воплощение западного образа жизни – это страна, где подавляющее число жителей страдает ожирением. Наибольшее значение для современного человека («*homo civilis*») играют многочисленные развлекательные шоу, потакающие самым низменным инстинктам публики. То, что не задевает сильных эмоций – страха, отвращения, смеха, вожделения – успехом не пользуется. Поэтому самые популярные темы телевидения и прессы – криминал (убийства, терроризм, насилие), «экстрим» (наподобие «Фактора страха» или «Последнего героя», где участникам, например, могут предложить съесть перед камерой горсть тараканов), юмор (зачастую сомнительной ценности) и эротика.

Искусство становится все более и более примитивным, приспособляясь к «*vox populi*» и культуре потребления и удовлетворения телесных нужд. Мегаполисы – чудовищные, пере-

населенные города, где улицы забиты машинами (в Лас-Вегасе машин больше, чем жителей) — вполне обычное явление нашего времени. Бары, ночные стриптиз-клубы, казино, бордели — такие же характерные признаки современных городов, как термы и лупанарии — отличительные черты Рима... Не нужно быть пророком, чтобы увидеть — Европа и Америка серьезно больны и идут к закату. В чем выход? Важно вспомнить, что есть и что-то другое — не цивилизация, а культура. А культура — это, прежде всего, простая жизнь и возвышенное мышление. До сих пор, говоря о древности, мы вспоминаем о ведической культуре, египетской культуре, античной культуре — том бессмертном вкладе, который внесли ушедшие в небытие народы, и который не утратил ценности и по сей день. Что оставим будущему мы?

## Пробуждение Божественных сил

Почему же определенные силы так усиленно пытаются увести нас от Бога? Ответ прост: чтобы эксплуатировать нас. По-другому у них это просто не получится. Люди с чистым сердцем не зависят от внешних обстоятельств, они движимы бескорыстной любовью, их невозможно эксплуатировать, и поскольку они заботятся о благе других людей, их трудно подчинить или подкупить. Чистые люди действуют лишь из чувства долга и подчиняются лишь любви, или другим чистым людям. Ими очень трудно манипулировать. Кроме того, благодаря связи с Богом, в них пробуждаются необыкновенные способности обитателей высших миров.

В священных писаниях рассказывается о некоторых из них. Древние трактаты отмечают, что правдивость наделяет человека огромной психической силой. Если человек чист и лишен лицемерия, он становится един с Высшей Истиной, что наделяет произносимые им слова силой законов природы: высшие силы Вселенной принимают к исполнению его слова так же, как и указания Самого Бога. Все желания такого человека исполняются сами собой. Приверженность истине является источником духовного могущества всех благородных людей и святых. Если человек никогда не лгал, он так же может просто по звуку отличить правду от лжи (для мудрецов утверждение является доказательством, если звук чист).

Обет правдивости подчиняется высшему закону ненасилия и подразумевает, что следует говорить не просто правдивые, а благотворные слова. Поэтому разрешается утаить правду для того, чтобы спасти жизнь другого существа. Распространение достоверной, но негативной информации лишает человека благочестия и является разновидностью греховной деятельности.

Многие люди, начинающие свой духовный путь, часто страдают из-за того, что необоснованно вмешиваются в судьбы других людей, чем отталкивают их от Бога. Духовная жизнь радостна, если она осознанна и естественна. Желая помочь человеку, следует учитывать его духовный уровень так же, как учитель учитывает уровень ученика. Если первокласснику дать невыполнимую для него задачу, у него пропадет интерес к учебе. Спортсмен может надорваться, если неопытный тренер переоценит его способности. В духовной жизни, как и в медицине, строго следует соблюдать заповедь Гиппократов: «Не навреди!» Поэтому следует хорошо понимать, кому, сколько и как нужно сказать, и как следует общаться с людьми разного духовного уровня, вдохновляя их различным образом.

Святые определяют грех как «любой поступок, слово или мысль, не направленные на то, чтобы приносить радость Богу». Они хорошо понимают, что все беды людей происходят из забвения своей связи с личностным источником мироздания, гармонизирующим все другие отношения, поэтому всегда стараются способствовать возвышению сознания человека и восстановлению этой связи. Приверженность истине и не причинение вреда всему живому очищают сознание от материальной скверны и являются основой обретения бесконечных духовных совершенств, некоторые из которых описаны в Шримад-Бхагаватам и других трактатах по йоге:

- Способность видеть прошлое, настоящее и будущее человек обретает тогда, когда становится безразличным к внешним потерям и приобретениям, славе и бесчестью. (Но не следует думать, что человек без материальных желаний пассивен; наоборот, чистая неиссякаемая любовь делает его неутомимым в служении Богу и людям).

- Человек с чистым сердцем может пройти сквозь камень или любую преграду, если он сосредоточен на том, что всемогущий Господь, управляющий безграничным мирозданием, благодаря Своим непостижимым энергиям, одновременно находится в каждом атоме и в самых тонких элементах творения.
- Погружаясь в непрерывные размышления том, что Бог является олицетворением высшей чистоты и абсолютной благодати, человек достигает совершенства не обеспокоенности жаждой, голодом и другими потребностями жизни. Обходясь без воды и без пищи, он освобождается от иллюзии и скорби, его тело не болеет и не подвержено тлену. Вечная юность и свежесть являются качественными характеристиками Бога и всех духовных объектов.
- Способность слышать на любых расстояниях и понимать речь всех живых существ (в том числе животных и птиц) обретает тот, кто глубоко постиг, что пространство и небо являются проявлениями энергии Бога, и что Он, оставаясь индивидуальной личностью, одновременно является также воздухом и космическим пространством.
- Способность видеть на любых расстояниях обретает тот, кто ежедневно медитирует на Бога, существующего в соединении света Солнца и зрения.
- Если человек непрерывно осознает, что он пребывает в энергии Бога, его тело приобретает иную структуру и наделяется способностью перемещаться в пространстве вслед за умом.
- Можно ощутить боль другого существа и понять, что он чувствует, если ощущать единство всех живых существ как неотъемлемых частичек Господа.
- Неуязвимым в битве становится тот, кто непоколебимо предан Богу, глубоко медитируя на Его непобедимость.
- Общаться с небожителями и испытывать райские наслаждения могут те, кто избавились от влияния страсти и невежества.
- Ходить по воде или по лучу света и лишать веса любой предмет может тот, кто осознает действие времени в кос-

мическом проявлении и погружен в размышления о том, что Господь создает время и управляет им, однако Сам Он неподвержен влиянию законов времени.

- Получить опыт наслаждения любым объектом в любом из миров может тот, кто осознает природу материальной деятельности и понимает, что только Бог позволяет нам действовать ради плодов и получать плоды этой деятельности.
- Для того чтобы выйти из-под контроля материальной энергии и контролировать мысли других на расстоянии, направляя их изнутри, необходимо погрузиться в размышления о том, что качества материальной природы не затрагивают Бога, и что Он в безграничной степени наделен шестью достоинствами: Богатством, Силой, Славой, Красотой, Знанием и Отрешенностью. Отрешенность означает, что Бога не привлекают Его богатства и достоинства. Единственное, что Он ценит — это любовь живых существ, Его неотъемлемых частичек. Любовные взаимоотношения являются главным богатством Духовного мира, исполненного бесконечного многообразия и великолепия.
- Способность контролировать материальную энергию и манипулировать ею, создавать или уничтожать что-либо по своему желанию обретает мудрец, глубоко постигший то, как действуют и проявляют себя три качества материальной природы (благость, страсть и невежество), находящиеся под полным контролем Господа.
- Ложное самоотжествление является причиной материального рабства души и осуществляется благодаря действию *ложного эго* — тончайшей мистической энергии, заставляющей душу отождествлять себя с временным, иллюзорным материальным телом и побуждающей ее искать призрачных наслаждений в мертвых объектах материального мира. Сосредотачиваясь на том, что Всевышний Господь управляет действием ложного эго и находится внутри него, человек с чистым сердцем может взять любую вещь даже из бесконечно удаленной точки пространства, не сходя с места.
- Человек находится в непрерывном блаженстве, если ощу-

щает присутствие Бога во всем, что он видит. Тот, кто глубоко постиг, что Всевышний Господь, оставаясь личностью, с помощью Своих непостижимых энергий одновременно присутствует внутри и вне всего сущего, достигает высочайшего совершенства и находится в непрерывном общении с Богом. В таком состоянии человек может делать то, что является невозможным, подчиняя себе и нарушая деятельность всех законов природы.

Святые стараются не демонстрировать чудеса, чтобы не отвлекать людей от истинной цели — развития чистой, бескорыстной любви к Богу. Являясь неотъемлемой частичкой Бога, живое существо обладает теми же качествами, что и Он, но законы природы скрывают необыкновенные способности тех существ, которые склонны использовать их во вред себе и другим. Чем меньше вреда человек причиняет себе и другим своими мыслями, словами и поступками, тем больше божественных качеств и способностей раскрывается в нем.

### **Если вы видите цель, значит она достижима**

*«Когда человек целиком посвящает себя чему-то, то весь ход Вселенной меняется, чтобы помочь ему».*

**Гёте**

Уровень нашей жизни зависит от уровня энергий, с которыми мы соприкасаемся. В свою очередь, уровень этих энергий зависит от уровня наших целей. От наличия и высоты поставленных перед собой целей во многом зависит и сам тип нашего мышления: низший тип мышления — это умонастроение жертвы. Такие люди всегда ищут оправдания всех своих неудач и обвиняют в них кого угодно. Другой тип существования — когда человек «застыл» в своем развитии: он ничего не хочет менять, на данный момент его все устраивает, и он желает пребывать в таком состоянии вечно. Есть также мечтатели, которые просто мечтают, но ничего не меняют в себе и в своей жизни. Они не прилагают необходимые

усилия и поэтому все их мечты так и остаются пустыми фантазиями. Другим типом мышления обладают успешные люди. Их мечты становятся явью, потому что они превращают их в цели.

Цель – это мечта, соединенная усилиями для ее достижения. *Бог помогает тем, кто сам себе помогает.* Поэтому мы четко должны знать, чего хотим добиться, и зачем нам это нужно. **«В цель можно попасть, только если вы ее видите»** (Рами Блэкт).

Согласно статистике, в нашем обществе чуть меньше 3% людей имеют четкие, конкретные цели в жизни, и благодаря этому они достигают больше, чем все остальные вместе взятые. Наглядно это показал научный эксперимент, начатый в 1953 г. в Гарвардском университете США. Ко всем выпускникам обратились с вопросом, есть ли у них цель в жизни и чувствуют ли они целеустремленность. Оказалось, что около 80% не имеют каких-то конкретных планов на будущее, 17% знали, чего они хотят добиться в материальном плане, и только у 3% были весьма конкретные цели и задачи в жизни, записанные на бумаге, достижению которых они готовы были посвятить всю свою жизнь.

В течение следующих 25 лет, наблюдая за их успехами, исследователи обнаружили, что те 17%, которые знали, чего хотели, занимали хорошие руководящие посты или открыли свое дело и добились больше, чем 80% «плывущих по течению». Но успех тех 3% выпускников, у которых был четкий и детализированный, записанный на бумаге план достижения своих ясно видимых и конкретных целей, превзошел суммарный успех всех остальных вместе взятых. Один бизнесмен, прошедший много дорогих курсов по менеджменту, сказал, что самым ценным и важным правилом определения, насколько будет человек успешен и насколько он готов быть лидером, является вопрос о том, каким он видит себя через 5 лет, чего хочет достигнуть, и что конкретно он для этого делает.

Неудачники обычно ничего не могут ответить на этот вопрос, в лучшем случае – «как обстоятельства сложатся». Для нас очень важно определиться с тем, чего мы хотим достичь в жизни, записать свою миссию, свои планы, свою цель и постоянно сверяться с ними, периодически возвращаться к ним и проверять, идем ли мы по тому пути, который выбрали. С течением времени мы можем



пересматривать свои планы, у нас могут появляться новые, более перспективные цели, но *если мы сами не напишем сценарий своей жизни, за нас его напишут другие*. Как говорится, **«Если вы не знаете, куда хотите попасть, то очень удивитесь, попав не туда!»**.

*Работа с написанной миссией ускоряет утверждение миссии и планов в подсознании, а именно подсознательные программы определяют ход нашей жизни*. Нужно нарисовать и четко визуализировать картинку того, чего мы хотим добиться в жизни, и это должна быть такая цель, которая будет нас вдохновлять днем и ночью, которая будет поднимать нас с постели и наполнять неиссякаемой творческой энергией. *Энтузиазм возникает только из наличия цели*. Уже само это чувство, что мы идем по Пути, что наша жизнь не бессмысленна, наделяет ощущением счастья и психологической стабильности. Кроме того, наличие цели способно сильно облегчить страдания. Пример тому – рожаящая женщина, которая, благодаря сильному желанию иметь ребенка, может легко вынести боль, сопутствующую родам. Чем выше цель, тем меньше внимания мы обращаем на недостатки других.

С другой стороны, человека, занятого бессмысленной деятельностью, будет раздражать каждый пустяк. Чем выше цель, тем выше потенциал вашей жизни. Высокая цель всегда связана со смертью ложного эго: «Если вы не нашли, ради чего стоит умереть, – значит, вы не умеете жить» (*Мартин Лютер Кинг*). При выборе целей жизни не следует думать, что вы автоматически станете счастливы, если вам будут доступны все удовольствия жизни. Современная реклама уже практически подменила эти понятия. Но удовольствия – это категория внешняя, а счастье – это категория внутренняя. К удовольствиям относятся те вещи, которые можно купить за деньги, а счастье – это ощущение полноты жизни в связи с Богом.

Ощущение полноты жизни складывается из 6 составляющих:

- 1) *умиротворения, которое является следствием духовного прогресса;*
- 2) *гармоничных взаимоотношений с окружающими;*
- 3) *здоровья;*
- 4) *реальных достижений в жизни;*

- 5) *финансовой независимости;*
- б) *вдохновляющих целей и задач в жизни.*

Гармоничное развитие личности подразумевает наличие целей на всех этих шести уровнях. Это могут быть, например:

*На физическом* – достижение физического здоровья, очищение организма от шлаков, развитие гибкости тела, избавление от какой-либо болезни, желание хорошо выглядеть, замедлить процесс старения и т.д.

*На интеллектуальном* – изучение нового материала, иностранного языка, прочтение определенных книг, развитие силы воли, получение научной степени и т.д.

*В плане достижений* – желание найти себя и творчески реализоваться в социальном плане. *Счастье в этом мире всегда связано с реализацией себя в служении людям.* Поэтому очень важно заниматься той деятельностью, которая соответствует вашей психофизической природе и способствует раскрытию ваших талантов. Очень важно заниматься тем, что нам нравится и соответствует нашей природе, пусть даже и несколько часов в день. По большому счету, любое ваше достижение, любая, даже самая маленькая победа над самим собой придает уверенности в себе и важна для достижения более крупных целей. У меня, например, очень сильно выросла уверенность в своих силах, когда я после трех безуспешных попыток одолел самую противную в моей жизни программу «Соло на клавиатуре» и все-таки научился печатать вслепую.

*На духовном уровне вашей целью может стать развитие чистой, безусловной любви к Богу.* В современной культуре под духовными целями подразумевают соблюдение заповедей религии, изучение духовной литературы и даже посещение театра и выставок. Хотя это может помогать духовному развитию, но целью быть не может, а только средством, и относится к интеллектуальному уровню. Мы приходим в этот мир только для того, чтобы очищать сознание и учиться накапливать любовь. Высшая цель жизни находится только на духовном уровне.

*На финансовом уровне* это может быть достижение определенного уровня комфорта, обретение определенных материаль-

ных благ и т.д. Хотя у разных людей разные представления о материальном достатке, каждый из нас нуждается в определенном прожиточном минимуме, приносящем ему чувство удовлетворения, и этот аспект немаловажен даже для духовных людей: чрезмерная материальная зависимость порождает духовную деградацию.

Наличие высокой вдохновляющей цели жизни очень важно для каждого человека. Кризисом среднего возраста называют ситуацию, когда человек ставит перед собой низкую конечную цель жизни (заработать миллион, защитить диссертацию, дать детям хорошее образование и т.д.), а, достигнув этого, упирается в энергетическую стенку, созданную своим сознанием, и теряет интерес к жизни. Яркий пример тому — люди, для которых достижения в карьере — главный смысл жизни: когда они теряют работу, быстро гасают.

Следует хорошо понимать, что удовольствия или материальные блага — это не цель, а лишь декорации жизни, поэтому не стоит и забывать о самом действии — настоящей, духовной жизни, чтобы заслужить аплодисменты главного зрителя — Бога. Одно другому не мешает, но, как говорится, глупцы живут для того, чтобы есть, а мудрые едят для того, чтобы жить. Если у человека нет возвышенной цели в жизни, то у него не будет ощущения, что он, в действительности, по-настоящему живет, то есть — живет не зря. Для того чтобы эта цель вдохновляла нас, она должна быть высокой, направленной на благо миру и немного ...недостижимой. Например, лучший и, в общем-то, единственно правильный вариант — это достигнуть любви к Богу, Божественной любви. Ее производными могут быть следующие цели: достигнуть единения с Богом, научиться жить в гармонии с мирозданием, избавиться от эгоизма, распространить божественную любовь по всему миру, спасти человечество и т.д. И более предметные цели, например, найти средство от неизлечимых болезней, возродить культуру своего народа и т.д. Если цель видна — значит, она достижима.

Важно знать, что существует закон притяжения: о чем мы думаем, то и притягиваем. Желания — самая сильная энергия во Вселенной. Буддийские мастера утверждают, что главная способность человека, необходимая для духовного и материального прогресса

са, – это воображение, умение в деталях увидеть желаемое будущее. Один из законов Вселенной таков: раз у тебя есть желание или мечта, значит, у тебя есть способность ее реализовать. Другой, не менее важный закон: все создается вначале в уме, в сознании, и только потом проявляется на физическом уровне. Не пройдя этот уровень, невозможно чего-то достичь в этом мире. Поэтому очень важно дать свободу своему воображению.

«Воображение – это предстоящий показ событий жизни» (*Альберт Эйнштейн*). Все творение, в том числе и мысли человека, состоит из всемогущей энергии Бога, проявляющейся бесконечно разнообразными способами. Детализированные, хорошо сформированные мысли, устремленные к одной цели, создают яркий устойчивый мыслеобраз, который легко материализуется в грубой реальности благодаря прямой тесной связи человека и Вселенной (микро- и макрокосма). Благодаря этой связи, человек оказывается в той ситуации, которая соответствует его внутреннему видению и мироощущению.

Всегда нужно помнить, что в основе всего лежат наши мысли – мы своими мыслями и желаниями творим реальность вокруг себя. «Мы сейчас есть то, что мы желали раньше, и будущее определяется нашими желаниями сейчас», – утверждал просветленный *Будда*. Помимо этого, необходимо учесть, что мы взаимосвязаны и зависим от желаний других, поэтому в наших интересах действовать на благо всего мира.

**«Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь необычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твое сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновленном, огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим, чем мог бы вообразить»,** – пишет *Патанджали* (автор основных трактатов по йоге). Способности человека раскрываются в соответствии с высотой его целей, а так же силой и чистотой движущих им желаний.

## Путь Прави

Законы Вселенной таковы, что она может исполнить *любые* наши желания. Но у каждого осуществленного желания есть свои последствия. И если все ваши желания будут сразу же исполняться, вы очень скоро поймете, что желать очень даже небезопасно. Поэтому и существует задержка во времени между желаемым и действительным, а так же между действием и его последствием – чтобы мы не сразу же пошли в ад за свои ошибочные мысли или поступки, а чтобы у нас было время одуматься и исправиться, если что. Даже если мы раньше поступали неправильно, у нас всегда есть возможность исправиться и начать новую жизнь – это ли не подарок Бога?

Иногда люди спрашивают: «Что бы вы сделали, если бы были волшебником?». Если бы я был волшебником, оставил бы все так, как есть. Этот мир уже совершенен, зачем в нем что-то менять? Единственное, что бы я сделал, – это продолжал бы работать над собой, потому что единственный несовершенный элемент в этом творении на данный момент – это наши собственные желания. Весь материальный мир создан лишь для того, чтобы помочь нам направить свои желания в правильное русло. И я это принимаю.

Чего же нам следует желать, и какие желания и поступки являются правильными, а какие – нет? На самом деле, в древних русских словах заключен глубокий смысл и ответ. Слова «правильный», «правда», «прав» и другие относятся ко всему, что находится в гармонии с эволюционным развитием нашей Вселенной, имеющей свастичную форму и вращающейся по часовой стрелке, в правую сторону. Древние народы хорошо это знали, поэтому свастика испокон веков являлась символом благополучия, гармонии и процветания во многих культурах мира, она до сих пор украшает священные храмы Востока (жаль только, что Гитлер испохабил ее смысл в глазах многих людей, сделав символ гармонии во Вселенной своим талисманом и атрибутом нацизма).

Согласно верованиям древних славян, все космические миры условно разделяются на три типа: Высшие, Средние, и Низшие планетные системы, или – *Правь, Явь и Навь*. Любые

поступки, способствующие духовному прогрессу и приводящие человека в более высокие миры Прави, называются правильными или же в своем определении содержат корень «прав»: правдивый, праведный и т.д. (то же самое прослеживается и в английском языке).

Славяне испокон веков назывались православными, так как прославляли путь прави, ведущий к Богу. Любые же действия, ведущие к постепенной деградации личности, назывались не правильными, или «левыми». До сих пор сохранилось много выражений наподобие: «левый товар», «продать налево», «пойти налево» и т.д., что указывает на оскверняющее душу влияние этих поступков. Все желания души, альтруистичные и бескорыстные по своей природе и дающие нам огромное вдохновение и радость, являются путем Прави. Другие же желания, которые исходят от ложного эго и эгоистичны по своей природе (как бы благородно они не звучали), – ведут к деградации, несчастью и мраку.

Синоним эгоизма – это раковая клетка, которой наплевать на весь организм в целом и которая живет лишь в угоду своим интересам, отравляя этим и себя, и окружающее ее пространство. Поэтому к хорошим результатам приводят лишь правильные, способствующие духовному прогрессу желания и поступки. Путем Прави является культивирование благодати, страсть и невежество являются «левыми» и неблагоприятными энергиями для человека.

Поступая правильно, то есть в гармонии со Вселенной, человек начинает ощущать тесную связь между своими мыслями и происходящими вокруг него событиями, начинает понимать действие тонких законов и постепенно обретает способность контролировать и правильно направлять свои мысли. Все мистические и духовные практики основаны на успокоении ума, с целью сфокусировать и направить всю силу мысли на достижение одной цели. Только лишь правильная жизнь, то есть – жизнь в гармонии с мирозданием – может принести полное успокоение ума и наделить неиссякаемой радостью жизни.

## Секреты здоровья и долголетия

*«Вся Вселенная — единая энергоинформационная система, все части которой, включая и человека, взаимосвязаны».*

**В. Вернадский**

Современная цивилизация нарушила естественный биологический ритм жизни большей части человечества, поэтому первым шагом на пути к здоровью и благополучию является правильный режим дня. Человек соприкасается с движением Солнца и с Силой Времени каждую секунду своей жизни. Являясь микрокосмосом, наш организм прочно связан тонкими энергиями с макрокосмосом, т.е. с ритмами Вселенной, и поэтому каждую секунду осуществляет вполне определенные процессы, зависящие от фазы движения Солнца.

Вся эта система работает с огромной точностью. Человек ничего не может изменить в деятельности Солнца и Времени, и потому его режим дня строго регламентирован. Итак, начнем с самого начала. Полночь — это точка, в которой Солнце находится в своем самом нижнем положении (*надир*). В это время наш организм должен находиться в состоянии максимального отдыха. Если учитывать, что человек с 18 до 45 лет должен спать в среднем 6–7 часов, то самое лучшее время для сна — это три часа до и четыре часа после полуночи. Таким образом, человек должен спать с 21.00 до 3.00–4.00. Возможны и такие варианты: с 22.00 до 4–5 утра, и с 20.00 вечера до 2–3 ночи. Как бы у вас ни сложились обстоятельства, по крайней мере, с 22.00 до 2.00 ночи надо обязательно спать. Сон в эти часы не заменить никаким отдыхом в другое время. Один час сна в период с 20 до 24 часов по эффективности равен 2 часам сна в любой другой период времени. Поэтому всегда старайтесь лечь спать пораньше.

Конечно, существует много трудностей на пути того, кто хочет жить в соответствии с ритмами Вселенной, так как современная цивилизация подталкивает человека к саморазрушению. Однако если вы все же сможете приучить себя следовать этому режиму сна, результат превзойдет все ваши ожидания. Следуя этому расписанию, вы будете лучше высыпаться и, кроме того, в течение

дня сможете сделать в два раза больше дел. Это связано с тем, что в раннее утреннее время ум работает намного быстрее и сосредоточеннее, чем днем. Неудивительно, что Япония, где рабочий день начинается в 5 утра и заканчивается к обеду, значительно опережает большинство стран именно благодаря многим интеллектуальным технологиям. Эту страну, как видно, не зря называют Страной Восходящего Солнца, так как там люди еще послушны его движению.

Кстати, именно японские ученые сделали немаловажное открытие: в организме бодрствующего человека непосредственно перед восходом Солнца происходит быстрая настройка, своего рода, пробуждение всех жизненно важных органов, вплоть до полного изменения химического состава крови, чего не происходит в состоянии сна. Если человек встает до восхода Солнца, то его организм настраивается на предстоящие электромагнитные изменения Земли и окружающего пространства. Те же, кто в это время спит, будут подвержены влиянию магнитных бурь и других энергетических воздействий.

Если человек встает позже, то получается, как в поговорке: поднялся, но не проснулся. Организм продолжает спать. Разумеется, менять свой режим надо постепенно и каждый день ложиться спать раньше на 5–10 минут. За 2–3 месяца можно легко научиться ложиться спать рано.

## Последствия нарушения режима сна

Самые глубокие процессы в нашем организме «отдыхают» раньше, более поверхностные – позже. Разум и ум отдыхают активнее всего с 21.00 до 23.00. Поэтому, если не заснули хотя бы в 22.00, то у вас будут страдать функции ума и разума. Если пренебрегать этой информацией, ложась спать после 23.00, то умственные способности человека и его разум будут постепенно снижаться.

Снижение силы ума и интеллекта происходит не сразу. Поэтому многим трудно заметить в себе эти проблемы, хотя их признаки отследить можно. На первых порах – это снижение концентрации внимания или чрезмерная напряженность ума. На снижение силы разума указывают усиление вредных привычек,



уменьшение силы воли и увеличение потребностей в сексе, еде, сне и конфликтах, беспричинная раздражительность. Продолжительный поздний отход ко сну обычно приводит к хронической психической усталости и чрезмерной психической напряженности, которую часто пытаются снять курением или употреблением кофе в больших количествах. Также часто в подобных случаях нарушается сосудистая регуляция и, как результат, повышается артериальное давление. Землистый цвет лица, усталый тусклый взгляд, психическая заторможенность, головные боли — все это признаки усталости в уме и разуме при позднем отходе ко сну.

Если же человек не спит с 23.00 до 1 часа ночи, то у него будет отмечаться понижение жизненного тонуса всего организма, через некоторое время появятся нарушения мышечной и нервной системы. Поэтому, если человек хотя бы несколько дней не отдыхает именно в это время, то практически сразу почувствует слабость, пессимизм, вялость, снижение аппетита, тяжесть в теле, физическую и психическую разбитость. Если не отдыхать с часу ночи до трех, то будет уменьшаться эмоциональная сила. Появятся чрезмерная раздражительность, агрессивность, антагонизм.

Конечно, каждый человек имеет свою индивидуальную потребность во сне. Она сильно зависит от возраста, соблюдения режима дня, конституции и рода деятельности. Если деятельность человека проходит в суете и сильном нервном напряжении, то ему показано спать 7–8 часов. Однако во всех случаях ложиться спать позже 22:00 вредно и для психического, и для физического здоровья. Депрессия — следствие хронической усталости ума и разума. Чем более спокойный и возвышенный образ жизни ведет человек, тем меньше времени ему нужно для сна. В состоянии, когда снижена сила разума, человек не может понять, что делать хорошо, а что — плохо. Ему трудно разобраться — как поступать в жизненных ситуациях. Особенно это опасно в периоды, когда приходится определить, кого выбрать в мужа или жены, или решать, какой трудовой деятельностью заниматься. Святым достаточно спать 3 часа и меньше.

Духовные люди могут спать с 21.00 до 0.00 или 1 часа ночи, получая эмоциональную силу от общения с Богом, от молитв, обращенных к Всевышнему, и эта сила будет постоянно возрастать.

Если человек без проблем для психики и здоровья встает до 3 часов утра, то он способен глубоко постичь свою духовную природу. В это время активность Солнца очень слаба, а Луна продолжает действовать на ум достаточно сильно. В результате этого, ум естественным образом умиротворен и спокоен. В такие ранние утренние часы особенно благоприятно думать о Боге и славить Его. Однако люди, предпочитающие вставать в это время, имеют достаточно чувствительную психику, и им не рекомендуется долго находиться в людных местах. Поэтому такой ранний подъем обычно рекомендован, в основном, для священнослужителей, отреченных от обычной мирской жизни, живущих в монастырях и проводящих ночные богослужения.

Те, кто способен вставать с 3-х до 4-х утра, также имеют достаточно сил, чтобы постичь свою духовную природу. При этом их психическая чувствительность не настолько высока, чтобы было необходимо вести отрешенный образ жизни. При подъеме в это раннее время рекомендуется заниматься только духовной практикой. Утренние часы самой природой предназначены исключительно для этого. В этот период Время готовит людям большой сюрприз: для них раскрываются глубокие тайны души и мироздания. Единственное условие — они должны стараться больше общаться с теми, кто стремится к святости, и меньше — с теми, чье сознание поглощено греховной деятельностью.

*Если человек начинает свой день с 4 до 5 утра*, то он способен из пессимиста стать оптимистом. Именно в это время Земля пребывает в атмосфере оптимизма. Все певчие птицы, находясь в благодати, чувствуют это и начинают петь на разные мотивы. Те, кто активно бодрствует в это время, способны быть хорошими учеными, поэтами, композиторами, певцами, а также — просто жизнерадостными людьми. Раннее вставание ассоциируется с радостной оптимистичной песней: «Нас утро встречает прохладой, нас ветром встречает река!..» Это раннее время предназначено для радости и творческого труда.

*Люди, которые могут каждый день вставать с 5 до 6 часов утра*, будут способны всю жизнь сохранять физическое здоровье и бодрость духа. Кроме того, их способность победить любую болезнь будет достаточно высока. В это время Солнце еще

не активно, а Луна уже не активна, поэтому ум становится очень чувствительным к восприятию любой информации, и она быстро и глубоко откладывается в памяти. Это — благоприятное время для чтения возвышающих сознание книг.

Те, кто поднимается с 6 до 7 утра, встают после Солнца. Это значит, что они не признают Законов Времени, но все же стараются не спать слишком много. Их тонус будет несколько ниже, чем хотелось бы, и дела будут идти не совсем плохо, но с явными промахами. Их здоровье будет более-менее нормальным. Это не касается критических ситуаций в их жизни. Тот, кто склонен вставать в это время, не будет иметь достаточного запаса как физической, так и психической прочности. Естественно, им не стоит рассчитывать на какой-то явный прогресс в своей жизни. То, что зимой Солнце встает значительно позже, а на Чукотке его вообще не видно полгода, вовсе не означает, что люди где-то должны спать дольше или же отправляться в зимнюю спячку. Важно не то, видим мы на горизонте Солнце или нет, а его положение, когда оно начинает определенным образом воздействовать на ту точку поверхности Земли, где мы с вами находимся.

Не имеет значения, делает Солнце вертикальный оборот вокруг этой точки или косой. Полный оборот Солнца относительно нашего видения все равно будет 360 градусов, и 0 градусов (надир) будет соответствовать полуночи, 90 градусов — 6 часам утра, а 180 градусов (зенит) — полудню. Именно в 6 часов утра Солнце начинает активно воздействовать на наш организм. Те, кто встает рано, знают, что до 6 часов утра природа всегда спокойная, но сразу после шести появляется легкий ветерок и Земля из умиротворенного состояния переходит в бодрое. Это происходит всегда в одно и то же время и зимой, и летом, независимо от того, переводят люди часы вперед или назад. Человек должен просыпаться раньше Земли (раньше 6 часов по солнечному времени), чтобы успеть психически перенять ее сегодняшней настрой. Только в этом случае погода не будет нам причинять всевозможные беспокойства, связанные с магнитными бурями и т.д. Поэтому тот, кто встает позже 6 утра, уже не сможет быть настоящим оптимистом, его радость не будет натуральной, естественной, солнечной, а будет натянутой и искусственной.

## Последствия нарушения режима сна

*Если человек поднимается с 7 до 8 утра*, то ему гарантирован более низкий психический и физический жизненный тонус, чем тот, что был заложен в него на момент его рождения по судьбе. Весь день у такого человека пройдет или в суете, или в ощущении нехватки энергии, сил, концентрации внимания для успешной деятельности. У тех, кто встает в это время, есть склонность к гипотонии, мигреням, пониженному аппетиту, снижению иммунитета, пассивной жизненной позиции, пониженной кислотности в желудке и ферментативной недостаточности в печени. А если жизнь заставляет их преодолевать трудности, то появляются нервозность, суетливость, перенапряжение и, наоборот, склонность к ожорству, повышению артериального давления, повышенной кислотности и воспалительным процессам в организме. Таким образом, Время само наказывает тех, кто не считается с ним. Время – один из аспектов воли Бога в этом мире, и тот, кто на самом низшем – физическом – уровне не входит в ритм законов мироздания, выражает неповиновение порядку, установленному Всевышним, и, как нарушитель, должен быть наказан.

*Те, кто встают с 8 до 9 утра*, несомненно, уже не могут победить недостатки своего характера и обычно имеют какие то вредные привычки. Подъем в это время сулит столкновение с большими жизненными трудностями, хроническими и неизлечимыми болезнями, разочарованиями и неудачами. Такие люди будут идти на поводу у событий, не имея сил изменить что-либо в жизни. Те, кто умудряется спать до 9 и дольше, встретятся в своей жизни с депрессией, апатией, нежеланием жить, разочарованием в своей судьбе, страхами, мнительностью, гневливостью, а также с неконтролируемыми привычками, несчастными случаями, тяжелыми болезнями и преждевременным старением. Серьезные изменения в режиме нельзя производить внезапно, иначе, если Вы сразу начнете вставать на пару часов раньше, будете ощущать усталость и сонливость в течение всего дня. Учиться просыпаться в ранние утренние часы лучше постепенно, вставая минут на 15 раньше каждую неделю. При этом вы всегда должны ложиться достаточно рано, чтобы хорошо выспаться. «Кто рано ложится и рано встает, тому Бог богатство, здоровье и мудрость дает!» – русская поговорка.

Многие говорят, что им очень трудно заснуть, когда они ложатся спать рано. Однако в беседе они признаются, что, в действительности, их клонит ко сну в районе 20 или 21 часов, но потом эта сонливость проходит. Это объясняется чередованием активности тонкой формы стихий в нашем теле, – воздуха, воды и огня. С 20 до 22 часов в человеческом организме преобладает тяжелая энергия воды, вызывающая сонливость, вялость и побуждающая человека отойти ко сну. В 22 часа «включается» тонкий элемент огня, отвечающий за сжигание накопившихся за день токсинов и остальные восстановительные процессы организма.

Если в момент активизации тонкого элемента огня человек бодрствует, то предназначенная для восстановления организма энергия начинает питать мозг и придает бодрость сознанию. Получается интересный эффект: человек еще 10 минут назад «клевал носом» и его сильно клонило ко сну, а тут вдруг он снова чувствует прилив сил, и ему уже очень трудно заснуть. Его сознание становится активным, и он говорит, что он – «сова». Но эта поздняя бодрость ложная, так как мозг уже гораздо менее продуктивен, чем в дневные или утренние часы. Поэтому всегда старайтесь отойти ко сну тогда, когда организм наиболее предрасположен к этому и, чтобы не нарушать восстановительные процессы организма, хотя бы в 21.50 вы должны уже крепко спать.

Перед сном очень важно хорошо психологически расслабиться, поэтому вечернее время лучше посвятить приятному общению с близкими, подвести итоги дня и составить планы на завтра. Завтрашний день начинается с сегодняшнего вечера, с того, как и во сколько вы ляжете спать. Если вас что-то беспокоит, запишите это на бумагу, чтобы подумать об этом позже. Перед сном поблагодарите Бога за еще один подаренный вам день жизни, пожелайте всем людям счастья и заведите свой будильник на 10 минут раньше, чтобы сделать еще один шаг ближе к естественным ритмам жизни.

## **Восстанавливаете ли вы свои силы?**

Многие люди даже после достаточно продолжительного сна чувствуют себя достаточно усталыми и разбитыми, потому что отходят

ко сну или слишком поздно, или же – в состоянии психического и мышечного напряжения. Наиболее эффективно наш организм восстанавливается только в состоянии полного расслабления. Исследуя различные состояния сознания, американские ученые пришли к интересному выводу: человеку сон не нужен. Ему нужен отдых. Здоровые люди способны полностью восстанавливать свои силы в состоянии дремоты – глубокого расслабления организма с сохранением активного сознания. Бессознательный сон и сон со сновидениями не являются необходимыми для человека. Индийские йоги в состоянии глубокого расслабления могут полностью восстановить свои силы всего за 15 минут сна. Эта техника, известная как практика *шавасаны*, стала основой для аутогенной тренировки в западных странах. На продолжительность сна в значительной степени влияет отношение человека к жизни. Быстро и легко встают те, кто увлечен жизнью и любит свою работу. Дольше всех спят те, кто пытается спрятаться во снах от окружающей их действительности. Многие успешные люди спят не больше 4–5 часов в день: им просто неинтересно спать, и они жалеют потерянного таким образом времени. Очень хорошо, если человек может 4–5 раз в день уединиться на 10–15 минут, лечь и глубоко расслабиться – это помогает спать меньше, сохранять высокую работоспособность, бодрость и ясность мысли. Качество сна является важным фактором, влияющим на здоровье и общее самочувствие. Для того чтобы хорошо отдохнуть за короткий промежуток времени и проснуться бодрым, очень важно хорошо расслабиться перед сном. Для этого просто представьте себя лежащим в горячей ванне, из которой вытекает вода. Когда вся вода вытечет, тело становится полностью расслабленным и тяжелым. В таком приятном расслаблении и засыпайте, с приятными мыслями о завтрашнем дне. Перед сном не следует заниматься какой-либо активной деятельностью или смотреть телевизор. Очень важен постоянный доступ свежего воздуха в то помещение, в котором вы спите. Всегда оставляйте хотя бы щелочку в форточке для доступа свежего воздуха. Вы сможете лучше успокоиться и расслабиться, если спальная комната и постельное белье будут голубых или зеленоватых оттенков.

**С какой ноги вставать?** Проснувшись, не стоит лежать в постели слишком долго, также не следует и резко вскакивать. Нахождение в постели дольше 10 минут после пробуждения приводит к потере жизненного тонуса. Во время сна вы могли получить много ценной информации от своих ангелов-хранителей, особенно, если вы молились об этом перед сном. Поэтому, проснувшись, можно проанализировать свои сновидения, подумать с радостью о новом дне и поблагодарить Бога за еще один подаренный день жизни. Позитивный настрой важен как при отходе ко сну, так и при пробуждении. Для того чтобы разбудить спящие в вас жизненные силы, сладко потянитесь сначала одной ногой, потом другой, а затем — и обеими вместе.

Первой коснуться пола должна та нога, которая ноздря лучше дышит. Поднесите ладонь к носу и выдохните через нос (дышать всегда лучше только через нос). Если лучше дышит правая ноздря, то вставайте с правой ноги, а если левая — пусть первой пола коснется левая. Это поможет организму быстрее настроить течение энергий благоприятным образом. Если утром не избавиться от токсинов, которые скапливаются в кишечнике в результате восстановительных функций организма в течение ночи, то с началом активной деятельности большая часть из них попадет обратно в кровь. Поэтому перед тем, как утром принять душ или облиться водой, полезно опорожнить кишечник. Это будет гораздо проще сделать, если выпить один или два стакана воды сразу после того, как вы почистили зубы и язык.

**Как лучше расположить свою кровать?** Согласно Васту-Шастре (прародитель Фен-Шуй), лучше всего спать головой на Восток или на Юг. Сон головой на Восток способствует духовному развитию человека, на Юг — увеличивает продолжительность его жизни. Не следует спать головой на Север или Северо-Восток. Это объясняется тем, что и вся планета Земля, и человеческое тело обладают схожими характеристиками, как у обыкновенного магнита. Магнитное поле Земли идет с Севера на Юг, а магнитное поле человека — с головы до ног. Вы помните, как ведут себя два магнита, приложенные друг к другу северными полюсами, — их крутит, они не могут находиться в таком положении. Аналогичным образом, если человек спит головой на Север, то это приводит к

разбалансировке его магнитного поля более сильным магнитным полем Земли, и это может вызвать плохое кровообращение, учащенное сердцебиение и плохое самочувствие в общем. Просыпаясь, человек не будет ощущать себя отдохнувшим. А если спать головой к Югу, то его магнитное поле будет гармонизироваться магнитным полем Земли, и после сна человек будет чувствовать себя бодрым и полным сил.

## Физическая активность

*«Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно».*

**Рене Декарт**

Малоподвижный образ жизни и недостаток физической активности у многих людей приводит к ухудшению настроения и качеств характера. Из-за пониженного жизненного тонуса многие люди неосознанно восполняют недостаток жизненной энергии за счет других – через различные ссоры и конфликтные ситуации, поскольку нарушается здоровый энергетический обмен между человеком и окружающей его средой. В настоящее время гиподинамия, или недостаточная физическая активность, уже стала источником большого количества заболеваний. Как говорили древние греки, движение – это жизнь. Поэтому старайтесь каждый день хотя бы 30–40 минут уделять гимнастике и физическим упражнениям. Хорошо укрепляет сердце быстрая ходьба. Лучше всего развивают все группы мышц плавание и борьба. Если по часу в день вы будете заниматься йогой, то никогда не будете болеть. Лучшее время для утренних прогулок и занятий йогой – 5–7 часов утра, в это время высока активность легких, что заряжает организм жизненной энергией на весь день. Для других физических упражнений лучшее время – после 11 утра. Простой и наиболее эффективной зарядкой является комплекс динамической пранаямы *Сурья Намаскар*, подробное описание которого содержится в книгах по йоге.

Наша Земля испускает целительные биотоки, так называемые *волны Шумана*, которые содержат весь спектр частот человеческого тела. В этой связи неблагоприятно жить выше третьего



этажа, а также в железобетонных строениях с заземленным контуром; получению этой живительной энергии препятствует также и современная обувь на резиновой подошве. Отсутствие прямого контакта с землей приводит к деформации и дефициту биополя, нервно-психическим заболеваниям и заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Поэтому всем людям (особенно живущим в городе) рекомендуется почаще бывать на природе и ходить босиком.

## Дыхание жизни

*«Добро поддерживает и лелеет жизнь;  
Зло уничтожает и препятствует ей».*

**Альберт Швейцер**

Во время Второй мировой войны всю научную элиту России вывезли подальше от линии фронта в Новосибирск, где для них был создан особый Академгородок. В годы Советской власти в этом научном центре были сосредоточены все лучшие умы России и самые передовые научные технологии. Исследования велись в самых разных направлениях, и в одной из лабораторий изучалось то, что не исследовалось больше нигде в мире — здоровье. В то время как ученые других стран изучали болезни и искали способы борьбы с ними, русские пошли от обратного и захотели понять, что такое здоровье, и от каких факторов оно зависит.

Исследователи создали целый сложный диагностический комплекс, который они между собой называли «комбайн», потому что он позволял проводить всестороннее обследование испытуемого человека при различных физических нагрузках. Наряду с измерением давления и частоты пульса, глубины и частоты дыхания, ученые фиксировали одновременно до сорока различных показателей, включая химический состав крови в легких, в мозгу, в сердце, а так же характеристики других органов. Все испытуемые проходили сложное анкетирование с целью выяснения самых мельчайших факторов, влияющих на их жизнь. Ученых интересовало абсолютно все: профессия, образование, семейное положение, мировоззрение, хобби, питание, привычки и т.д. — более 200 вопросов. Все полученные данные обра-

батывались в мощнейшем в то время вычислительном центре. Вывод оказался неожиданным.

Результаты многолетних исследований показали, что всех абсолютно здоровых людей отличает только один показатель — это высокое содержание углекислого газа в крови — до 6,5%. Оказывается, от количества  $\text{CO}_2$  в крови зависят все обменные процессы в организме. Еще со школьной скамьи мы знаем, что красные кровяные тельца — эритроциты — переносят молекулы кислорода из легких в ткани. Но при низком содержании углекислого газа молекулы кислорода, транспортируемые эритроцитами, не могут от них «отклеиться», в результате чего эритроциты могут длительное время путешествовать в нашей кровеносной системе, облепленные одними и теми же молекулами кислорода! Наблюдается парадоксальное явление, открытое еще внуком *Нильса Бора* и получившее название эффекта *Верига Бора*: *при недостатке углекислого газа в крови, организм испытывает острое кислородное голодание* даже при перенасыщении крови кислородом!

Атмосферный кислород, который мы получаем из воздуха, — это вообще палка о двух концах. Во-первых, кислорода организму катастрофически не хватает, ибо атмосферный кислород не попадает в клетку; для этого он должен превратиться в атомарный, ионизированный кислород. Во-вторых, чем больше атмосферного кислорода в организме, тем больше свободных радикалов, что может привести к большим неприятностям.

Содержание кислорода в атмосфере соответствует его содержанию в нашей крови, а вот количество  $\text{CO}_2$  в — в сотни раз меньше, чем это необходимо нашему организму. Поэтому глубокое и частое дыхание способствует вымыванию углекислого газа из организма что, в свою очередь, вызывает нарушение всех обменных процессов. Один из исследователей, *Константин Павлович Бутейко*, кратко излагает теорию болезней глубокого дыхания следующим образом: «Все очень просто. Глубокий (под глубоким подразумевается самый обычный) вдох, по существующему мнению, дает нам якобы много кислорода. Да, он полезен, но полезен только в определенной, очень небольшой дозе, значительно меньше той, которую мы вдыхаем. Остальное его количество, попавшее в организм, пропадает напрасно, более того — оно начи-

нает вредить. Заполнив «пустые вагончики» гемоглобина кислородом, кровь ими насытилась. Остальной, лишний кислород все равно в нее не попадет, не будет принесен в клетку. Но если мы глубоко вдохнули, то мы так же сильно и выдохнем. При выдохе уйдет лишний, неиспользованный кислород. Но он унесет с собою, попросту вымоет следом (попутно) и еще кое-что, и это кое-что – углекислый газ. В отличие от кислорода, он традиционно считается ненужным, вредным. Но при его содержании в крови меньше 3,5% наступает смерть. А в промежутке между 6,5% и 3,5% лежит куча всяческих болезней. Организм не может позволить вымывание  $\text{CO}_2$  ниже 3,5%, ему не хочется погибать. Поэтому он принимает защитные меры: закладывает нос, спазмирует гладкую мускулатуру (желудок, кишечник, сердце), сужает сосуды, по которым уходит смертельно опасная утечка. В результате этого мы получаем болезни сердца, сахарный диабет, туберкулез легких, вегетативно-сосудистую дистонию и т. д. Многие из этих болезней называют неизлечимыми, но это неверно. Их можно и нужно лечить. Но только методом от обратного – сделать свое глубокое дыхание неглубоким».

Йоги утверждают, что в момент рождения нам дается определенное количество вдохов, и наше пребывание в этом теле заканчивается, когда количество этих вдохов подходит к концу. Задержка дыхания приводит к увеличению продолжительности жизни. Здесь важно отметить, что глубина и частота дыхания зависят от скорости протекания метаболических процессов в организме. Чем выше метаболизм – тем глубже и чаще мы дышим. В своей книге «Мы, или Как прожить 150 лет», академик *В.В. Литвин* отмечает, что главным фактором, определяющим продолжительность жизни, является скорость протекания метаболических процессов в организме. У хищников самое частое дыхание и самая низкая продолжительность жизни (10–15 лет) именно вследствие высокой скорости протекания метаболических процессов, что необходимо для быстрого выведения трупных ядов из организма. Галапагосские черепахи же достигают возраста 300 лет именно вследствие медленного обмена веществ. Сейчас ученые, которые все время стремятся усовершенствовать творение Бога, подсчитали, что, если понизить температуру нашего тела хотя бы на один

градус и таким образом замедлить скорость протекания метаболических процессов, то это позволит увеличить продолжительность нашей жизни до 200 или даже 300 лет!

Усилия этих ученых похожи на попытки построить лестницу в небо, чтобы попасть в рай, не утруждая себя совершением добрых дел. Люди безо всяких опасных экспериментов могут жить очень долго, если не будут нарушать законы природы. В настоящее время на Востоке, Тибете и Западном Китае существуют 5 народностей, представители которых часто доживают до 120–140 лет. Старейшим человеком на земле, который мог подтвердить свой возраст документально, был *доктор Ли*, родившийся в Тибете. Когда ему было 150 лет, он получил от императорского китайского правительства особый сертификат, удостоверяющий, что ему действительно 150 лет, а родился он в 1667 году. Когда ему исполнилось 200 лет, он получил вторую грамоту. Документы свидетельствуют, что умер он в возрасте 256 лет. Но даже этот возраст не считается внушительным для гималайских йогов, о которых рассказывает *Николай Перих*.

Исследователи из Новосибирского Академгородка установили, что употребление мяса, алкоголя, наркотиков, сигарет и других интоксикаций вызывает метаболический взрыв в организме и резкое увеличение глубины и частоты нашего дыхания: все железы внутренней секреции начинают работать в бешеном темпе, стремясь как можно скорее избавиться от этих веществ. Все это приводит к быстрому разрушению организма, его преждевременному старению и увяданию. Если такие «авралы» случаются довольно часто, то общее самочувствие человека, впрочем, как и продолжительность его жизни, оставляют желать лучшего.

Ученые так же установили, что среди людей с одинаковым образом жизни более здоровыми являются верующие (это было достаточно смелым заявлением в начале 60-х гг., в самый разгар советской власти) и оптимисты.

Восточные учения тоже особо подчеркивают одну важную деталь: наше дыхание определяется не только нашим питанием, но и, в значительной мере, — состоянием нашего сознания. Практически все негативные или, как их еще называют, греховные мысли или эмоции мгновенно вызывают учащение и углубление

дыхания. (Проанализируйте, как мы дышим под влиянием гнева, обиды, жадности, зависти, похоти и т.д.)

Эмоции же более высокого порядка, наоборот, вызывают естественное уменьшение дыхания: от духовных и возвышенных переживаний у нас просто «дух захватывает», а в состоянии духовного транса дыхание почти полностью останавливается.

Разумному и вдумчивому эта информация может дать много пищи для размышления: воздействие энергий высшего порядка (сознание в благодати), сохраняет и продлевает жизнь, воздействие же энергий низшего порядка (страсть и невежество) значительно ее сокращает. *Просто впуская в свое сознание негативную мысль, человек уже тем самым сокращает свою жизнь*<sup>88</sup>.

Поэтому все классические системы йоги и медитативные практики начинаются с освоения ступеней *ямы* и *ниямы*. *Яма* — это отказ от всего, что способствует увеличению глубины и частоты дыхания на физическом уровне (нечистоплотность в питании и поступках); к уровню *ниямы* относится изучение священных писаний, повторение мантр и молитв с целью очищения ума от негативных мыслей, что устраняет тонкие причины глубокого дыхания.

Восточные практики сравнивают ум с водной гладью, а беспоконья ума — с рябью и волнами на воде, которые искажают видение человека и лишают его способности ясно мыслить. Дыхание и ум тесно взаимосвязаны: спокоен ум — спокойно и наше дыхание, возбужден ум — возбуждено и наше дыхание. Но существует и обратная связь. Поэтому во всех медитативных практиках огромная роль отводится успокоению и контролю ума посредством успокоения и контроля дыхания, что необходимо для постижения Абсолютной Истины. Когда ум спокоен, муть материальных желаний оседает и человек достигает состояния духовного просветления.

Осознанно управляя своим дыханием и тщательно контролируя свои эмоции и сознание, опытные йоги снижают скорость метаболических процессов в организме до самого минимума, благодаря чему некоторые из них исчисляють продолжительность своей жизни веками. Разумеется, они не могут подтвердить свой возраст документально: когда они родились, еще не было паспортов и не выдавались свидетельства о рождении. Зато они хорошо помнят события, происходившие сотни лет назад. Один из таких йогов раз

в 12 лет выходит из медитации и посещает Кумбха-Мелу – собрание йогов в Аллахабаде. В свои 600 лет он выглядит, как юноша.

Для того чтобы жить долго и счастливо, нам нет необходимости понижать температуру своего тела. Мы и без этого сможем прожить в два или в три раза дольше, если будем избегать всего того, что увеличивает скорость метаболических процессов в нашем организме. Чистая и здоровая жизнь в благости сохраняет нам молодость, здоровье и красоту, а страсть и невежество – разрушают их.

В трактатах по йоге упоминается, что, делая свое дыхание более легким, человек облегчает себе жизнь и может изменить к лучшему всю свою судьбу, потому что карма человека записывается в его тонком теле, которое непосредственно зависит от движения *праны*, то есть нашей жизненной энергии в организме. Но перед тем как перейти к практике, необходимо еще немного теории.

У каждого человека между вдохом и выдохом, а так же между выдохом и вдохом существует естественная пауза, по продолжительности которой можно судить о его здоровье и количестве углекислого газа в крови. *Контрольной паузой* называют естественный промежуток времени между выдохом (или вдохом) в спокойном состоянии до того момента, как у вас возникнет желание вдохнуть (выдохнуть). *Задержанной паузой* является волевое подавление желание вдохнуть (выдохнуть), в след за которым следует неизбежное увеличение глубины и частоты дыхания. Другими словами, если ваша естественная пауза составляет 15 секунд, то мыслью вы можете задержать дыхание и на значительно более длительный период, после чего организму потребуется некоторое время, чтобы отдышаться и восстановить свой естественный ритм.

У абсолютно здоровых людей контрольная пауза составляет не менее 45 секунд. Английские физиологи *Холден* и *Пристли* в изданной ими в 1937 г. книге «Дыхание» отмечают, что в те времена такое дыхание не было редкостью среди моряков английского флота, куда брали людей только с самым отменным здоровьем. Многих последователей доктора Бутейко можно узнать по тому, что они всегда ходят с секундомером в кармане: по увеличению или уменьшению частоты своего дыхания они определяют, что для них вредно, а что – полезно. Вполне возможно, что вот так, с

секундомером в руках, можно попасть в рай, если тщательно избегать всего, что увеличивает глубину и частоту нашего дыхания.

Контрольная пауза между вдохом и выдохом продолжительностью 60 секунд соответствует уровню углекислого газа в крови 6,5%. Если она менее 5 секунд – это значит, что уровень  $\text{CO}_2$  в крови приближается к уровню 3,5%.

**0–2 с** – предсмертное состояние;

**2–5 с** – контрольная пауза между вдохом и выдохом от двух до пяти секунд указывает на плохое состояние здоровья, наличие тяжелых и скрытых заболеваний;

**5–10 с** – зона повышенного риска: любой неблагоприятный фактор приводит к падению здоровья в зону опасности для жизни;

**10–20 с** – плохое здоровье под преобладающим влиянием энергий невежества (нерегулируемая и неупорядоченная жизнь, неправильное и несбалансированное питание, вредные привычки, плохие отношения с окружающими и т.д.);

**20–24 с** – первый переходный период. 20 с – нижняя граница перехода в зону устойчивого здоровья с заметным влиянием энергии страсти в сочетании с невежеством;

**После 24 с** – все тяжелые стадии хронических заболеваний остаются позади. Острые заболевания (грипп, простуда и т.п.) с помощью дыхательных гимнастик преодолеваются за 1–3 суток. С точки зрения современной западной медицины, это – «практически здоровый человек»;

**30 с** – рубеж, на котором уходят многие хронические болезни, а прочие переходят в легкую стадию;

**40–44 с** – второй переходный период. 40 с – нижняя граница перехода в зону устойчивого здоровья под влиянием страсти с остаточными элементами невежества в грубом и эфирном теле и с элементами благодати на уровне хороших бытовых привычек и стремления к самосознанию;

**После 44 с** – высокая устойчивость здоровья в энергии страсти: огромная работоспособность, оптимизм, прекрасное самочувствие;

**50 с** – глобальная чистка нервной системы. Изменение мироощущения, созерцание, глубокие понимания и прочие психические изменения. Человек буквально меняется на глазах. Энергия

благости начинает подавлять энергии невежества и страсти. Человек стремится к знанию и чистоте. Все болезни (кроме онкологии и некоторых очень тяжелых кармических заболеваний) уходят в прошлое;

**60–64 с** – переходный период. 60 с – нижняя граница перехода в зону устойчивого здоровья в энергии благости. Устойчивое стремление к духовности;

**На уровне с естественной паузой выше 64 с** находятся йоги-мистики, на этом уровне начинают проявляться сверхъестественные способности.

**После 80 с** начинается уровень сверхздоровья: человек становится неподвержен болезням, его здоровью уже не могут навредить какие-либо неблагоприятные факторы или воздействия окружающей среды.

Чем выше естественная пауза между вдохом и выдохом, тем меньше глубина и частота нашего дыхания. Дыхание здорового человека – это легкое, почти незаметное дыхание. Некоторые дыхательные упражнения, в случае их неправильного выполнения, могут принести больше вреда, чем пользы, поэтому ими лучше заниматься только под руководством опытного специалиста. Тем не менее существует один метод, именуемый «*дыханием Жизни*», который достаточно прост в исполнении, универсален и достаточно эффективен для всех.

«Дыхание Жизни» представляет собой набор естественных факторов, каждый из которых сам по себе способствует уменьшению частоты дыхания. Объединяясь вместе, они переводят организм в режим здорового, поверхностного дыхания и дают мощный терапевтический эффект. Каждый из этих факторов очень важен сам по себе, и некоторые из них вы должны научиться соблюдать всегда, когда это только возможно: в общественном транспорте, слушая лекции в учебном заведении или же находясь на деловой конференции – таким образом, вы постоянно будете вносить определенный вклад в копилку своего здоровья.

Чтобы полностью расправить все альвеолы легких, по утрам полезно проводить несколько циклов полного дыхания: вдохнуть животом, а затем продолжить вдыхать до отказа полной грудью и выдохнуть в обратном порядке – сначала грудью, потом – живо-



том. Это позволит вам дышать всем объемом легких, что, в свою очередь, заметно снизит частоту дыхания.

Итак, приступим.

1) **Удобная поза.** Любое напряжение вызывает рефлекторное увеличение глубины и частоты дыхания. Это — аксиома. Поэтому, чем удобнее вы устроились, тем меньше ваш расход кислорода. В быту и на работе это означает, что вы должны оборудовать свой рабочий стол или рабочее место так, чтобы вам не приходилось находиться в неудобной позе. Очень важно правильно подобрать стул и отрегулировать высоту вашего стола. В комплексном упражнении это означает, что вы можете сесть в любую удобную и комфортную для вас позу — позу лотоса, полулотоса, скрестив ноги по-турецки, или же просто сесть на стул. При этом сиденье не должно быть ни слишком жестким, ни слишком мягким: жесткое вызывает неудобство и напряжение, а слишком мягкое — требует дополнительных усилий для поддержания равновесия. При этом не нужно облокачиваться на спинку стула. Итак, мы уселись.

2) **Правильная осанка.** Поднимите плечи наверх, максимально отведите их назад и опустите. Все очень просто. Любые нарушения осанки тут же вызывают напряжение внутренних органов, что так же влечет за собой учащение дыхания.

3) **Расслабление диафрагмы** (мембраны, которая отделяет грудную полость от брюшной). Это нетрудно: втяните в себя живот, помогая при этом ладонями, и резко отпустите. Вот и все. Диафрагма расслаблена.

4) **Расслабление основания мозга.** 78% коры головного мозга рефлекторно связано с деятельностью пальцев рук. Поэтому удивительно, что многие гениальные люди часто что-то мастерили, были хорошими скульпторами, живописцами, занимались лепкой и т.д. — то есть, их пальцы были в постоянном движении. Поэтому для умственного развития детей очень важно занимать их ручным творчеством. Расслабить кору головного мозга через рефлекторную связь очень просто: для этого нужно поднять обе руки вверх над головой и сильно потрясти 20–30 секунд расслабленными кистями рук. Многие при этом сразу же ощущают заметную свежесть в голове.

5) **Поднятие зрачков вверх.** Это можно делать с закрытыми

глазами или с открытыми – не имеет значения. При поднятии зрачков вверх у человека сразу же происходит уменьшение потребления кислорода и начинает увеличиваться  $\text{CO}_2$  в крови. Для некоторых людей, которые давно не поднимали зрачки вверх, это может оказаться непростым заданием, но, как правило, в течение нескольких дней глазные мышцы быстро восстанавливают свою активность. При этом любопытно отметить, что на древнегреческом слово «человек» буквально означало «смотрящий вверх», а слово «космос» переводится как «украшение». Иными словами, только человеку дано устремлять свой взор ввысь как в прямом, так и в переносном смысле. С физиологической точки зрения, человек в действительности является единственным млекопитающим, который может поднять зрачки вверх; животным же, чтобы посмотреть вверх, необходимо поднять вверх голову.

6) **Расслабление мышц лица.** Психическое напряжение так же вызывает учащение дыхания, а наше психическое состояние тесно связано с мимикой. Расслабляя мышцы лица, мы способствуем нашему внутреннему расслаблению. Расслаблять мышцы лица необходимо с мысли о том, что расслабляется основание языка, губы нужно вытянуть в трубочку и затем отпустить, немного поддув их. Представьте, что все мышцы лица свободно висят на нем, и ваши щеки расслаблены, как у бульдога. Периодическое полное расслабление мышц лица необходимо вам, чтобы сохранять их в тонусе – это способствует сохранению красоты вашего лица.

7) **Расслабление мышечное.** Представьте, что, хорошо разогревшись, вы лежите в горячей ванне, уровень воды в которой постепенно понижается. Когда вода полностью вытечет, ваше тело становится совсем расслабленным и тяжелым, как мокрая вата. Слова «мышцы» и «психика» в подсознании связаны с напряжением, поэтому для достижения расслабления в формулах самовнушения необходима именно правильная постановка слов, и для достижения расслабления первым должно идти именно слово «расслабление», сразу направляющее организм определенным образом.

8) **Расслабление психическое.**

9) **Дыхание – естественное.** О дыхании не нужно думать вообще. Организм сам обо всем позаботится. Дышите как дышится и думайте о чем хотите. В этом состоянии можно медитировать,

заниматься визуализацией тех ситуаций, в которых вы хотели бы оказаться, мечтать, слушать спокойную музыку, лекции и т.д. Иногда вам захочется сделать глубокий вдох или зевнуть, и это тоже очень хорошо: так происходит переключение режимов дыхания. Вернувшись через 10–15 минут к своему дыханию, вы с удивлением обнаружите, что оно само собой стало более легким и поверхностным, а между вдохом и выдохом появляется естественная все более продолжительная пауза.

**10) Максимальная продолжительность одного занятия – до появления первых неприятных ощущений:** устала спина, глаза устали, затекли ноги и т.д. Как мы уже знаем, любое неприятное ощущение вызывает внутреннее напряжение и увеличивает частоту дыхания. У многих людей очень слабые мышцы спины, поэтому им иногда трудно даже просто сохранять правильную осанку. Необходимо хотя бы немного отдохнуть перед тем, как продолжить занятия.

С помощью этой методики можно излечивать заболевания дыхательных путей, сахарный диабет, аллергию, практически все заболевания обмена веществ и целый список других болезней при условии, что пациент уже отрегулировал свой режим дня и перестал употреблять вещества, вызывающие ускорение метаболических процессов в организме, а именно: алкоголь, табак, вегетарианские и кофеиносодержащие продукты. В лечебных целях этому упражнению необходимо уделять хотя бы 2–4 часа в день. Для начала это может быть несколько подходов по 10–15 минут, затем по 20, 30 минут и т.д. Если заниматься по 4 часа в день, сахарный диабет пройдет за 3–4 месяца.

Успокоив свое дыхание перед сном, вы сможете лучше выспаться за более короткий промежуток времени, а если подышать так минут 10–15 перед едой, то вы сможете лучше насытиться гораздо меньшим количеством пищи. Помимо всего прочего, вы станете гораздо спокойнее и увереннее в себе. Эта практика не имеет противопоказаний, эффективна, проста в исполнении, легка и доступна каждому. При этом всегда следует хорошо помнить, что наша главная цель – это не просто долгая, а долгая и счастливая жизнь в служении Богу и людям. О человеческой жизни следует судить не по ее продолжительности или по количеству

сделанных нами вдохов, а по ее качеству, то есть — по количеству моментов, когда захватывает дух! От всего сердца я желаю вам как можно больше таких мгновений и прекрасных переживаний в жизни!

## Голодание как лекарство

*«Покой и голод — лучшие лекарства».*

**Шрила Прабхупада**

В нашем организме ежесекундно происходят обменно-восстановительные процессы с выделением побочных продуктов распада, которые, накапливаясь, становятся причиной преждевременного старения и возникновения многочисленных заболеваний. Природой заложен механизм самоочистки — организм сам освобождается от большого количества шлаков в те дни, когда мы голодаем. Поэтому многие оздоровительные методики и духовные традиции рекомендуют периодическое воздержание от еды.

Книга *Поля Брэгга «Чудо голодания»* по праву считается одной из самых лучших книг о здоровье; я и многие мои друзья стали вегетарианцами и начали очищать свое тело от токсинов голоданием именно благодаря этой книге, с которой я рекомендую вам ознакомиться. Голодание издревле использовалось как для очищения организма, так и для очищения сознания. Воздерживаясь от еды, человек дает возможность организму «устроить субботник» и очистить тело от накопившихся в нем шлаков. Если организм очень загрязнен, то при голодании человек ощущает слабость, головокружение и тошноту. В этом случае обязательно пить не менее 2 литров чистой воды, чтобы вывести токсины из организма.

К «сухому» голоданию, то есть без употребления жидкости, можно переходить после того, как вы будете себя хорошо чувствовать без пищи. Лечебное голодание может продолжаться 14, 30 и более дней, но проводить его следует под наблюдением специалиста или после приобретения определенного навыка. При длительном голодании возврат к прежней диете следует производить не раньше, чем через неделю (или через столько же дней, сколько времени вы голодали): начинать с разбавленных соков,

потом перейти на натуральный сок, затем — фрукты, вареные овощи в малых количествах и т.д. Голодать длительное время не трудно: уже на третий день чувство голода проходит, так как желудок понимает, что хозяин настроен серьезно, и перестает выделять желудочный сок.

Труднее всего постепенно выходить из поста, так как даже малое количество пищи вызывает выделение желудочного сока и сильное чувство голода. По этой причине лучше голодать, чем недоедать. Систематическое недоедание вызывает постоянное выделение желудочного сока и организм начинает «поедать» сам себя, что приводит к развитию дистрофии, в то время как голодание переводит тело в оздоровительный режим. При голодании высвобождается много энергии, которая способствует духовным практикам. Серьезные адепты в буддистских монастырях каждые три месяца соблюдают 21-дневный пост, сочетая его с непрерывным изучением писаний и медитацией. Первые 7 дней этого поста они обходятся без воды. Такая практика позволяет им быстрее достигать состояния просветления и раскрывать в себе целительные силы.

Широко известно, что Иисус достиг просветления в результате 40-дневного поста и непрерывной искренней молитвы. Индийские йоги утверждают, что наиболее благоприятными для голодания являются 11-й день после полнолуния и 11-й день после новолуния каждого месяца. 36-часовой пост в эти лунные фазы приводит к очищению не только грубых структур тела, но и всех энергетических каналов, что способствует духовному развитию человека. Для физического же здоровья один день поста в эти дни приносит эффект трехдневного голодания.

Длительное голодание (более 3-х дней) в большинстве случаев нежелательно. Гораздо более эффективными являются «разгрузочные дни» каждую неделю или раз в две недели. Поль Брэгг рекомендует 24-часовое (суточное), или 36-часовое голодание (две ночи и один день). При выходе из поста не следует переедать. Следует съесть немного легкой пищи и учесть, что ваш желудок за это время немного уменьшился в объеме. Регулярный отдых от еды — это самый недорогой способ поддерживать хорошее здоровье на протяжении всей жизни!

## Расправьте плечи!

*«Человек молод до тех пор, пока гибок его позвоночник».*

### Китайская поговорка

Аюрведа утверждает, что по осанке человека можно предсказать его будущее: если человек сутулится — он не достигнет своей цели; а если сгорблен — значит, у него ее нет. Вся энергетическая система человека целиком зависит от его правильной осанки, и если она нарушается, то происходит сбой деятельности всех жизненно важных центров. До тех пор, пока у человека сохраняется правильная осанка, он поддерживает связь с космосом, благодаря чему получает дополнительные силы для решения задач, поставленных перед ним судьбой. Если перед человеком стоит светлая цель, которую он должен достичь, то его жизненная сила (кундалини) сама пробивает все энергетические застои в организме, выпрямляет позвоночник и расправляет плечи, чтобы все силы Вселенной могли помогать человеку в его миссии.

Наши предки о человеке, который увидел ясную цель и поверил в свои силы, так и говорили: «расправил плечи». С другой стороны, когда человек погружен в мрачные мысли и обременен многочисленными проблемами, этот невидимый груз давит его к земле и искривляет осанку. Какими бы непреодолимыми ни казались вам временные трудности, всегда сохраняйте уверенность, что это — временные испытания, которые устраивает вам судьба. Каждому человеку даются уроки по его возможностям.

Все жизненные задачи посылаются согласно нашим способностям и для нашей же пользы. Никогда не вешайте нос и не сутультесь. Если у вас нет сил или цели в жизни — расправьте плечи, и они непременно появятся. Позвоночник — это наша космическая антенна, поэтому никогда не сутультесь и не теряйте связь с силами космоса, детьми которого мы являемся. Расправить плечи очень просто: поднимите их вверх, отведите назад и опустите. Старайтесь, чтобы ваша спина всегда была прямой: когда вы идете, когда сидите, когда работаете или едете в транспорте. Отрегулируйте высоту своего стола и стула так, чтобы вам не пришлось сутулиться. Поскольку стандартная высота всех кухонных столов

90 см, многие хозяйки вынуждены сутулиться, когда готовят на кухне. Поэтому лучше немного приподнять стол или увеличить его ножки так, чтобы было удобно работать не наклоняясь. Поскольку почти все кресла и диваны искривляют осанку, сделайте небольшой валик и подкладывайте его себе под спину, когда сидите. Периодически посещайте мануального терапевта, очень важно найти хорошего специалиста. Занимаясь физическими упражнениями, обращайтесь особое внимание на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Кроме огромной пользы, правильная осанка придаст красоту вашей фигуре. Прямой стан во все времена был синонимом красоты.

## Закаливание

Многие люди смогли избавиться от серьезных недугов благодаря уникальной оздоровительной системе *Порфирия Иванова*, важнейшими составляющими которой являются ежедневное обливание холодной водой, ежедневное нахождение босиком на земле, еженедельное голодание и доброжелательное отношение к себе и ко всему миру. На данный момент эта методика признана лучшей в мире системой по восстановлению и укреплению защитных сил человеческого организма. Интересным является то, как она была открыта.

Перед Второй мировой войной, живя в деревне, Порфирий Иванов заболел так сильно и безнадежно, что, в конце концов, решил поскорее избавить родных от хлопот ухода за калеккой. Чтобы окончательно добить себя и поскорее отправиться в мир иной, он поздно ночью, в 40-градусный мороз, вылил на себя ведро ледяной воды, вернулся в хату и приготовился помирать. К великому его огорчению, умереть в этот день не получилось. Тогда следующей ночью он опять вышел во двор, для верности постоял босиком на трескучем морозе и опять окатил себя колючей от холода водой. Вернувшись домой, он ощутил улучшение самочувствия и вдруг осознал, что все болезни происходят от того, что люди удаляются от природы, а между тем, если довериться и идти к ней навстречу, она, как любящая мать, полностью исцелит свое доверившееся дитя. Учитель Порфирий так и назвал свою

оздоровительную методику – «*Детка*», чтобы люди всегда помнили, что они – не покорители природы, а ее дети, и относились к ней с любовью и заботой. Уникальная система Порфирия Иванова наделила богатырским здоровьем и его самого, и его многочисленных последователей.

Закаливание можно начинать в любом возрасте, в любое время года. Обливаться из ведра лучше, чем стоять под душем; перед тем как вылить воду на себя, сначала плесните немного на ноги. В закаливании главное – не переусердствовать: контакт с холодной средой должен быть кратковременным, не более 1 минуты. При пребывании в холодной воде более 1 минуты начинается переохлаждение организма, а это нежелательно. Непродолжительное воздействие холодной воды приносит согревающий эффект, так как вызывает кратковременное сужение сосудов с их последующим расширением. При воздействии горячей воды сосуды, наоборот, сначала расширяются, а потом сужаются, что приводит к охлаждению тела. Поэтому горячий душ полезно завершать холодным обливанием. Обливаться следует всегда, возвращаясь из города домой – тем самым мы смываем с себя энергетическую грязь. Простое обливание не полностью очищает кожу и поры тела от сальных выделений в течение дня. Ночью же в результате включения процессов самоочистки организма через кожу выходят шлаки и токсины, которые после 10 часов утра кожа начинает впитывать обратно. Поэтому регулярно посещайте баню или сауну и пользуйтесь гелем для душа (в отличие от мыла, он не нарушает pH-баланс кожи). Следите за порядком в доме и часто делайте влажную уборку – все это также входит в «технику астральной безопасности».

Подобное притягивает подобное: чистое тело, чистый ум и чистый дом – основа чистой и счастливой жизни. Если в голову приходят неприятные мысли или вы чем-то раздражены, то, скорее всего, это вызвано именно «загрязнением» тонкого тела. В него реально мог войти кто-то маленький и не очень хороший. Негативные мысли и эмоции боятся прохладной воды. Облившись, вы сразу заметите ощутимую перемену в своем сознании. Воспитатели детских домов, применяющие методику Порфирия Иванова для закаливания детей, отмечают снижение



у детей агрессии, улучшение характера и успеваемости на уроках. Летом 2001 г. я руководил детским экологическим центром в г. Сочи. Каждое утро, встретив рассвет, дети бежали под водопад и менялись к лучшему прямо на глазах.

Йоги говорят, что существует 7 тел человека, включая духовное. Интересным является тот факт, что русская матрешка — это ни что иное, как наглядное пособие для начинающих йогов. Внешние оболочки — это 6 грубых и тонких временных материальных тел поверх вечной и неделимой души: *физическое, эфирное, астральное, ментальное, буддхическое, нирваническое* тела. Только тогда, когда человек оставит все грубые и тонкие материальные желания, он сможет постигнуть и понять свою душу, а также вещи, относящиеся к чистой духовной природе. Йоги утверждают: информация о болезнях человека, судьба и многое другое «записаны» в энергетических структурах человеческого организма, и, очищая их, человек улучшает свою судьбу и увеличивает способность к самосовершенствованию.

Сейчас мы подобны драгоценным камням, покрытым слоем грязи, и обливание холодной водой помогает очистить не только грубое, но и энергетические структуры, а так же активизирует жизненную силу человека. Обливание холодной водой производит сложный мистический эффект: находящиеся в области позвоночника энергетические центры (чакры), похожие на цветки лотоса, как бы «сжимаются» (или «скручиваются»), выдавливая из себя грязную энергию — результат неблагоприятных энергетических воздействий. При этом активизируется их деятельность и восстанавливается защитный энергетический кокон вокруг человека. Энергетический кокон представляет своего рода невидимую защиту человека от различных неблагоприятных воздействий тонкого (астрального) плана. Человек с «открытым» коконом легко подвергается влиянию чужих мыслей, принимая их за свои. Он так же открыт для целого ряда других неблагоприятных факторов, в том числе и для тонких сущностей.

Современная психиатрия не признает фактов существования одержимости, в действительности же большинство душевнобольных, особенно с диагнозом шизофрения, являются жертвой вошедших в их тело тонких сущностей, наиболее распространен-

ных из которых наши предки называли *лярвами*, в Индии же их называют *пишачами*. Наш орган зрения способен воспринимать только очень узкий диапазон от четырех до семи тысяч ангстрем; все, что выше или ниже этого частотного диапазона, мы воспринимаем как ослепительный свет или же непроглядную тьму. Так же и наше ухо весьма ограничено: мы не воспринимаем даже того ультра- и инфразвукового диапазона, на котором общаются большинство обитателей этого мира. Поэтому отрицать существование того, что лично я не могу воспринять своим глазом и ухом, весьма неразумно. Эти невидимые для большинства людей сущности подпитываются флюидами негативных эмоций, исходящих от человека. Поэтому они стараются войти в тонкое тело человека, чтобы воздействовать на его сознание и побуждать его источать негативные эмоции. Практически все пьяницы, дебоширящие и горланящие нечленораздельные звуки, как пиявками, облеплены тонкими сущностями, которые упиваются происходящим и подначивают его сделать еще какую-нибудь гадость, от которой ему и другим станет совсем плохо.

Когда человек спит непрерывно более полутора часов, он может выходить в своем тонком теле сновидений, летать или путешествовать в других мирах. Если вы кого-то будите и он долго не может проснуться, возможно, ему требуется некоторое время для возвращения в грубую реальность. Когда человек просыпается, у него сохраняется связь с тонким миром, и очень важно после пробуждения «закрыть» эту дверь, или оборвать связь с тонким миром. Именно это и происходит во время обливания холодной водой. Существуют и другие факторы, открывающие нас для влияния астрального плана. К ним относятся: опорожнение кишечника, занятие сексом, бритье, стрижка ногтей и волос, посещение кладбища и крематория, прикосновение к испражнениям и нечистым вещам, к мертвому телу или плоти убитых существ, переживание сильных негативных эмоций: гнева, страха, ненависти и т.д. После всех вышеперечисленных действий йоги рекомендуют облиться прохладной водой и надеть свежую одежду. Женщинам достаточно облить только тело, длинные волосы мочить каждый раз необязательно, чтобы не простудиться. Если нет возможности облиться, можно хотя бы окропить себя освященной именем

Бога водой – это тоже способствует очищению тонкого тела (как известно, в церквях очищают окроплением святой водой). Йоги обливаются холодной водой 2–3 раза в день, даже в самые холодные зимние месяцы, и утверждают, что это чрезвычайно способствует духовному прогрессу и очищению сознания от посторонних мыслей и нежелательных энергетических воздействий, но не стоит этого делать непосредственно перед сном.

Внешняя и внутренняя чистота помогают человеку достичь более высоких уровней духовного понимания. В то же время следует хорошо понимать, что человек подвержен негативным воздействиям ровно настолько, насколько он сам неприязненно относится к другим, то есть – насколько он сам открыт негативу, насколько он сам готов впустить негатив внутрь себя. Чистота помыслов – единственная защита от оскверняющего воздействия окружающего нас мира. «Чистота – это Сила!» Ничто не может повредить тому, кто движим любовью и не позволяет плохим мыслям посещать свое сознание. Поэтому символом духовного совершенства является прекрасный лотос, всегда остающийся сухим, даже находясь в грязной воде. Святых сравнивают с этим цветком потому, что, даже находясь в материальном мире, они всегда находятся в состоянии чистой безусловной любви.

## Любовь как путь реализации личности

*«Любить – это находить в счастье другого свое собственное счастье».*

Лейбниц

### Притча о Любящем Сердце

*В один из солнечных дней красивый парень стоял на площади посреди города и с гордостью хвастался самым прекрасным сердцем в округе. Он был окружен толпой людей, которые искренне восхищались безупречностью его сердца. Оно было действительно идеально – ни вмятинки, ни царапинки. И каждый в толпе соглашался, что это самое прекрасное сердце, которое*

они когда-либо видели. Парень был очень этим горд и просто сиял от счастья. Неожиданно из толпы вперед вышел старик и сказал, обращаясь к парню: «Твое сердце по красоте и близко не стояло рядом с моим!» Тогда вся толпа взглянула на сердце старика. Оно было помято, все в шрамах, в некоторых местах куски сердца были вынуты и вместо них были вставлены другие, которые совсем не подходили, края сердца были рваными. К тому же в некоторых местах в сердце старика явно не хватало кусочков. Толпа уставилась на старика – как он мог сказать, что его сердце красивее? Парень взглянул на сердце старика и засмеялся: «Ты, возможно, шутишь, старик! Сравни свое сердце с моим! Мое идеально! А твое?! Твое сердце – это мешанина шрамов и слез!» «Да, – ответил старик, – твое сердце выглядит идеально, но я бы никогда не согласился обменяться нашими сердцами. Смотри! Каждый шрам на моем сердце – это человек, которому я отдал свою любовь – я вырывал кусок моего сердца и отдавал этому человеку. И он часто взамен отдавал мне свою любовь – свой кусок сердца, которое заполняло пустые пространства в моем. Но поскольку кусочки разных сердец точно не подходят друг к другу, поэтому у меня в сердце есть равные края, которые я берегу, потому что они напоминают мне о любви, которой мы делились. Иногда я отдавал куски моего сердца, но другие люди не возвращали мне свои – поэтому вы можете видеть пустые дыры в сердце – когда ты отдаешь свою любовь, не всегда есть гарантии на взаимность. И хоть эти дыры приносят боль, они мне напоминают о любви, которой я делился, и я надеюсь, что в один прекрасный день эти кусочки сердца ко мне вернуться. Теперь ты видишь, что означает истинная красота?» Толпа замерла. Молодой человек молча стоял ошеломленный. Из его глаз стекали слезы. Он подошел к старику, достал свое сердце и оторвал от него кусок. Дрожащими руками он протянул часть своего сердца старику. Старик взял его подарок и вставил в свое сердце. Потом он в ответ оторвал кусок от своего избитого сердца и вставил его в дыру, образовавшуюся в сердце молодого человека. Кусок подошел, но не идеально, и некоторые края выступали, а некоторые были рваными. Молодой человек посмотрел на свое сердце, уже не

*идеальное, но более красивое, чем оно было раньше, пока любовь старика не коснулась его. И они, обнявшись, пошли по дороге.*

Любите друг друга, дарите счастье близким людям и не забывайте почаще улыбаться и говорить им приятные, нежные слова!

## Семь уровней любви

Вся наша жизнь — это вечный поиск Любви и великая школа возвышенных взаимоотношений. Наш путь начинается с грубых животных инстинктов и достигает своего совершенства в среде чистых духовных эмоций. Мы рождены только лишь для того, чтобы научиться взаимоотношениям обитателей духовного мира. Потребность бескорыстно любить заложена в каждом и напоминает нам о нашей духовной природе, а также о том, что наш истинный дом — это царство Бога, мир чистой любви. Недаром именно светлые, чистые взаимоотношения являются основой любых представлений о счастье.

Чтобы вызвать к себе любовь окружающих, мы должны обладать притягательными для других качествами. Это значит, что, искренне стремясь к возвышенным отношениям, мы просто вынуждены становиться лучше. Если человек хочет приносить другим радость — это указывают на то, что он счастлив и хочет поделиться с ними своей любовью. В противовес этому, любое действие, совершенное с намерением причинить боль другим, сообщает о том, что этот человек глубоко несчастен и подсознательно хочет силой привлечь к себе внимание и отомстить за недостаток любви. *Любой наш поступок — это, по сути, поиск или проявление любви.* Из-за нищеты сердца люди испытывают одиночество и страшную пустоту в жизни, начинают пить и употреблять наркотики.

Любой негативный поступок человека — это крик о помощи. *Как это ни парадоксально, больше всего в любви нуждается именно тот, кто в данный момент меньше всего ее достоин.* Святые люди испытывают сострадание к таким людям, и даже в обмен на боль стараются согреть их теплом своей души: любовь нельзя купить или украсть, ею можно только поделиться. Одна из основных причин страданий многих людей в наше время — это то, что они

начинают ценить материальные приобретения больше, чем развитие своих хороших качеств, которые привлекают любовь окружающих. Обращая внимание лишь на ценность подарков, а не на проявления любви, со временем люди приходят лишь к глубокому разочарованию.

Научиться любить – это внутренний труд. Лишь бескорыстно отдавая любовь, мы постепенно сами становимся достойными ее. И если человек не пытается себя обмануть, то, чтобы обрести настоящую любовь, ему придется пожертвовать ленью, самолюбием, завистью – всем тем, что мешает проявиться нашим хорошим чертам. Путь любви – это нелегкий путь отказа от всепоглощающей корысти к обретению полной внутренней свободы, свободы от эго. Христианская традиция выделяет два типа сознания: греховность и святость. Но мы не становимся святыми в одно мгновение. Веды сравнивают духовный рост с прорастанием лианы любви и подробно описывают различные стадии этого роста. Любовь между мужчиной и женщиной стали воспевать поэты средневековья, и с тех пор понятие любви значительно ограничилось. В действительности же любовь является проявлением энергии души в ее взаимоотношениях с Богом и всем его творением. Разумеется, раскрытие способности любить отражается и на всех отношениях человека с окружающими, и в первую очередь – с самыми близкими ему людьми. Поскольку душа – понятие женского рода, индийские писания связывают различные стадии пробуждения божественной любви с именами великих женщин и богинь древней ведической традиции: *Рати, Шачи, Савитри, Парвати, Сарасвати, Лакшми и Шримати Радхарани*.

1. На первом уровне восприятия мира находятся люди, для которых материальные приобретения и сексуальные наслаждения являются смыслом жизни и основной причиной создать семью и взять на себя нелегкое бремя воспитания детей. Такие семьи нередко распадаются, если хотя бы один из супругов находит другого неспособным материально его обеспечить или удовлетворить сексуальные потребности. К сожалению, современная цивилизация стаскивает и удерживает человека на этом грубом материальном уровне антропоцентризма, где каждый

человек считает себя центром мироздания и стремится безгранично эксплуатировать ресурсы планеты и всех окружающих для собственного наслаждения. Сейчас усилия всех СМИ направлены именно на то, чтобы люди видели смысл своего существования в приобретении все большего количества товаров и услуг, и строили взаимоотношения, главным образом, лишь на основе половой близости. Этим начальным уровнем развития любовных отношений заведует *Паму* – целомудренная жена Купидона. Всевышний Господь наделил этого прекрасного полубога способностью пробуждать плотские желания в сердцах живых существ для того, чтобы продолжать жизнь во Вселенной.

2. Те, кто возвысились над корыстными устремлениями и находят счастье в достижении поставленных перед собой творческих целей, являются очевидными двигателями прогресса. Они совершают великие открытия, живут ради искусства, строят мосты через Ла-Манш, внедряют новейшие технологии и всячески стремятся изменить внешнюю жизнь общества к лучшему. Такие личности могут привлекать значительные материальные ресурсы благодаря тому, что используют их для осуществления творческих целей.

Если первый уровень объединяет тех, чей смысл жизни – приобретение, то на второй ступени находятся люди творчества. Благодаря тому, что деньги для них – не цель, а средство, они обладают сильной внутренней энергией, которая позволяет им добиваться успеха в жизни и проживать ее более ярко и насыщенно. Подобное притягивает подобное, поэтому женщины, которых восхищают такие целеустремленные личности и которые рады терпеть вместе с ними любые трудности, тоже находятся на этом уровне внутреннего развития. Его олицетворяет собой *Шачидеви*, супруга царя небес – Индры (в греческой традиции – Зевса). Эта богиня служит мужу так же, как любящая рабыня служит своему господину. Благодаря самопожертвованию таких женщин, их мужья могут достичь любой поставленной цели. Именно о них говорится, что за каждым великим мужчиной стоит великая женщина.

*Дороти Карнеги*, чей муж стал всемирно известным бизнес-консультантом, в своей книге «Как помочь мужу преуспеть в деле»

приводит замечательный пример: в конце 90-х гг. прошлого века, в электрической компании в г. Детройте работал молодой механик за 11 долларов в неделю. Трудился он по 10 часов в день, а, приходя домой, зачастую по полночи работал у себя в сарае, пытаясь изобрести новый тип двигателя. Его отец считал, что парень тратит время впустую, соседи называли сумасшедшим, никто не верил, что из этих занятий выйдет что-либо путное. Никто, кроме его жены. Она помогала ему работать по ночам, по несколько часов держа над его головой керосиновую лампу. Синели руки, зубы стучали от холода, она то и дело простужалась, но она так верила в мужа!!! Спустя годы из сарая раздался шум. Соседи увидели, как по дороге без лошади, в одной телеге ехали сумасшедший и его жена. Чудака звали *Генри Форд*. Когда, беря интервью у Форда, один журналист поинтересовался, кем бы Форд хотел стать в следующей жизни, гений ответил просто: «Кем угодно, лишь бы рядом со мной была моя жена».

«Верьте в своего мужа и, если он стоит того (а если вы вышли за него замуж, видимо, он того достоин), положите свои силы во имя его успеха. Мой муж не знает, сколько что стоит в магазине, зато я могу проснуться ночью и сказать, в каком ящике лежит тот или иной документ, и на какой странице содержатся сведения, необходимые ему сегодня. Сортировать носки и стирать пыль — скучноватое занятие. Но ведь вы можете учиться вместе с мужем, чтобы однажды оказаться полезной ему. Вы можете подарить ему атмосферу, в которую всегда будет приятно возвращаться, вы можете создать ему надежный тыл. Жена своего мужа — это сложная профессия; это женщина, которая преуспела в ста и одной специальности. Идеальная домохозяйка, отлично разбирающаяся в делах своего мужа, — лучшее, что может пожелать для себя мужчина. Освободите его от рутины, и он станет Богом в своем деле», — эти слова принадлежат *Мэйми Эйзенхауэр*, ее муж стал президентом Америки.

Мужчины более приспособлены для открытой активной деятельности в обществе, но необходимую для этого психическую силу и вдохновение они получают от женщин. Как ледокол ломает лед благодаря работе двигателя, так и мужчина получает огромную внутреннюю силу благодаря заботе и поддержке своей верной любящей жены.



3. По мере духовного роста творческие люди постепенно приходят к пониманию, что путь к счастью и процветанию лежит не только через внешние изменения в обществе, а в большей степени — через развитие таких общечеловеческих ценностей, как милосердие, справедливость и доброта. Те, кто искренне стремятся развить в себе возвышенные качества характера, находят умиротворение и радость в чистых и возвышенных отношениях. Благодетельство души является главной отличительной чертой людей, находящихся на этом уровне и выше. Олицетворением любви, проявляемой на этом уровне, является принцесса *Савитри*, которая оставила царскую роскошь и ушла жить в лесную хижину, чтобы верой и правдой служить благородному Сатьявану, очарованная красотой его души. Целомудрие Савитри и сила ее любви поразили даже повелителя смерти Ямараджа, который был вынужден уступить ее просьбе и продлить срок жизни ее мужа. На этом уровне красота и глубина взаимоотношений двух любящих друг друга сердец превосходят силу смерти, и в следующей жизни они встречаются снова.

4. Человек с возвышенным складом ума всегда стремится приносить пользу окружающим. Он совершенствует свой талант, внутренний мир и все свои способности в духе служения обществу. На этом уровне человек начинает постигать мудрость устройства космического мироздания и понимает важность выполнения долга. Бескорыстно исполняя свой долг, человек ощущает присутствие и помощь Высших сил и наполняется глубокой признательностью к Богу — безграничному источнику Любви — и испытывая желание действовать под его руководством. На этом уровне муж и жена с нежностью служат и помогают друг другу так же, как помогают друг другу брат и сестра, стремясь поделиться с окружающими радостью духовного общения. Воспитание детей, наделенных всеми добродетелями, становится их служением Богу и обществу. Сама богиня *Дурга* — олицетворенная мать-природа, в таком умонастроении служит своему великому супругу — Господу Шиве. Практически все восточные культуры основывались на этом надежном фундаменте бескорыстного служения обществу.

Древнеяпонская культура *Бусидо* является одним из таких примеров достижения внутренней и внешней гармонии через

бескорыстное выполнение долга. Слово «самурай» в переводе означает «слуга». Истинный самурай – это совершенный слуга, безупречно владеющий своими чувствами и лишенный даже тени корысти. Приверженность *дхарме* – бескорыстное выполнение своих обязанностей – являлось так же сутью культуры Древней Индии и ведического мировоззрения в целом.

Бескорыстное служение по своей сути соответствует изначальной природе души и поэтому несет с собой умиротворение и внутреннюю радость, которые являются причиной и следствием дальнейшего духовного просветления. Чем выше духовный уровень человека, чем он бескорыстнее, тем меньше его интересует богатство, но тем доступнее оно становится, и в этом кроется глубокий секрет этого мира иллюзий. Пример этому – сам Господь Шива. Являясь повелителем всех мистических сил и выполняя любые желания всех, кто ему поклоняется, сам он не заботится даже о том, чтобы построить себе дом, и живет просто под деревом. Несмотря на то, что в его подчинении находится вся могущественная материальная энергия, он полностью умиротворен и ни в чем не нуждается. Большую часть своего времени всеблагодатный Шива проводит в медитации, созерцая Всевышнего Господа своим внутренним зрением и заботясь только о благополучии всех живых существ.

5. Проявлением еще более возвышенного обмена между супругами являются отношения, подобные отношениям Богини знания *Сарасвати* и архитектора Вселенной Господа Брахмы (в славянской традиции – Сварога), творца Вселенной. На этом уровне взаимоотношения супругов приводят к их взаимному духовному росту, поскольку каждый из них своими духовными качествами и деяниями вдохновляет другого еще лучше служить Богу. Люди, находящиеся на этом уровне, рассматривают духовное развитие как главную цель своей жизни, и действуют так, чтобы каждый шаг приближал их к Богу.

6. Духовным возвышением через самопожертвование можно назвать такое состояние души, когда человек жертвует своим счастьем ради блага других, и таким образом приближается еще

ближе к Богу. Совершенством таких глубоких чувств является любовь к Богу Богини процветания — *Лакшми*. На этом уровне любовь ко всем живым существам побуждает человека жертвовать всеми своими интересами ради духовного возвышения окружающих. Практически все основатели истинных мировых религий действовали, исходя из умонастроения, присущего этому уровню.

7. Чувства, которые питает *Шримати Радхарани* к Кришне, являются наивысшим, непостижимым проявлением любви. На этом уровне не существует ничего, кроме всепроникающей бескорыстной любви, которая способна управлять даже самим Богом. Достигнув этого уровня, человек утрачивает двойственное восприятие мира и перестает считать кого-то хуже, а кого-то — лучше. Для такого человека не существует врагов, горя и зла, и каждый его поступок продиктован только любовью. Тот, кто обрел такую возвышенную любовь, получает право стать обитателем духовного мира.

Духовный рост или наша способность любить прямо пропорциональны нашему отказу от корысти во всех ее проявлениях. По мере нашего отказа от корысти наше служение близким и окружающим начинает приносить нам все больше и больше внутреннего удовлетворения и внутренней радости, постепенно становясь нашей потребностью и превращаясь в любовь. Если человек сосредоточен только на личной выгоде и собственных удовольствиях, то процесс работы ему никакой особенной радости не приносит; его интересует лишь результат: сколько ему заплатят, или что он за это получит. Но на более высоких уровнях та же самая деятельность может восприниматься как хобби и стать наградой уже сама по себе.

Изменение нашего сознания и пробуждение чистой любви ничего не стоит нам в денежном отношении и не требует сверхъестественных усилий. Необходимо только добавить духовную составляющую в повседневную жизнь, и все происходящие вокруг события вдруг станут приобретать для нас совершенно другое значение.

## Имитация любви

*«Фрейд — мой личный враг; все обман, и все — ложь!»*

**Анна Ахматова**

Мы живем в то время, когда из-за потребительского отношения к жизни люди стремятся выжать из жизни как можно больше, а взамен отдать как можно меньше усилий. Поэтому все более популярны становятся быстрорастворимые суррогаты на искусственной основе: суп быстрого приготовления, пюре быстрого приготовления, любовь быстрого приготовления...

Сейчас многие люди не хотят тратить душевные силы на пробуждение чистой любви так же, как не хотят тратить время на приготовление пищи. Но чем больше люди потребляют «ароматизаторов, идентичных натуральным» вместо настоящей, здоровой пищи, тем больше болеют. И чем больше занимаются сексом без любви, тем несчастнее они становятся. «Отношения, идентичные натуральным»... Стремясь к безудержному потреблению, человечество постепенно скатывается до уровня двуногих животных, рекламируя распущенность и случайные связи как величайшее достижение современности. Но людей это «достижение» не делает счастливее.

Статистика указывает, что молодые люди, рано начавшие половую жизнь, в два раза чаще страдают от депрессий и в полтора раза чаще подвержены суициду. *Фрейд* утверждает, что половая распущенность способна осчастливить весь мир, но большинство семей становятся несчастными и распадаются именно по причине супружеских измен. Семья — это ячейка общества. Если люди несчастливы в семьях, то как может стать счастливым все общество? Потребительские отношения убивают зачатки всех прекрасных чувств. Если юноша рано познает «взрослую жизнь», то он уже не сможет писать трепетные стихи своей возлюбленной, а благоговейное отношение к представительницам прекрасного пола сменяют пошлые шутки. Люди теряют свою возвышенную индивидуальность, когда соглашаются с тем, что любовью можно «заняться».

Опустившиеся люди обычно стремятся развратить и всех остальных, в глубине души завидуя их чистоте. Иногда опустившиеся сверстницы насмеются над своей скромной и целомудрен-

ной подругой: «Ты еще девственница? Значит, ты дурнушка и никому не нужна!». Но истина проста: эта девушка в любой момент может стать такой, как они, но они никогда не смогут стать такой, как она. Они это хорошо понимают, и именно поэтому стараются «помочь» ей стать такой, «как все». Но имитация любви является предательством своих идеалов и поэтому опустошает сердце, в результате чего человек начинает презирать самого себя. Если человек не уважает себя, то он не сможет уважать и других – каждый судит по себе. Не стоит спешить. Как пел *Виктор Цой*, «жизнь стоит того, чтобы жить, а любовь стоит того, чтобы ждать!»

## Печальные плоды сексуальной революции

В 70-х годах в школах США были введены уроки «полового воспитания», где свободное общение с противоположным полом было принято как норма человеческого общения, что привело к росту наркомании, проституции, изнасилований, СПИДа... Выявлено, что высокий уровень сексуальной активности американских подростков значимо связан с такими преступными действиями, как угон автомашин, кражи, насилие. В связи с этим представляет интерес исследование, проведенное департаментом полиции и народного образования в г. Фуллертоне, штат Калифорния (США), в марте 1998 г. Вот его данные:

### **Основные проблемы в школе в 1940 г.:**

1. *Ученики разговаривают во время уроков.*
2. *Жуют жвачку.*
3. *Шумят.*
4. *Бегают по коридорам.*
5. *Не соблюдают очередей.*
6. *Одеваются не по правилам.*
7. *Сорят в классах.*

### **Основные проблемы в школе в 1998 г.:**

1. *Употребление наркотиков.*
2. *Употребление алкоголя.*

3. Беременности.
4. Самоубийства.
5. Изнасилования.
6. Ограбления.
7. Избиения.

Комментарии излишни. Следует только подчеркнуть, что все эти изменения произошли за неполные 50 лет в течение «сексуальной революции». Америка дает ярчайший пример развращенности нравов, где до 30% населения гомосексуалисты и лесбиянки, а каждый шестой ребенок в Америке подвергается инцесту, то есть – сексуальному насилию со стороны взрослых. Одних наркоманов 55 млн.

Картину упадка дополняет другая цифра: по разным причинам здесь не работает половина трудоспособного по возрасту населения, в психиатрической помощи нуждаются 37 млн американцев. Более половины всех больничных коек в США занимают душевнобольные. Таковы последствия раннего «сексуального воспитания». Из-за ранних аборт и других последствий «раннего взросления» многие американки не могут стать матерями и с радостью усыновляют брошенных детей из России. Чьих детей будем усыновлять мы, если последуем по пути американцев?

## Трагедия молодых

*Мы медленно умираем, и не надо врать, что ничего с нами не случилось, что мы будем жить... У нас не будет любви, не будет семей, мы не родим детей. Вы понимаете, что происходит с нами, с поколением, которое пришло после вас?! «Мы еще живы, и нас уже нет».*

*«Мне 18 лет. Вот уже два года, как я больна СПИДом. В больнице я не одна, здесь у меня такие же подружки и друзья. Теперь на все смотрю иначе, чем раньше.*

*Зачем вы, взрослые, нас, своих детей, под «танк» бросили? Зачем вы смяли сексом, порнухой, наркотиками?... Вы, Вы виноваты в наших болезнях и наших смертях! Вам хотелось рас-*

*кованности, расслабленности, свободы. Вы развели «голубых», проповедуете свободные связи, афишируете режиссеров-гомиков. Вы лелеете все это, удовлетворяете свое беснование. А мы умираем.*

*Мы медленно умираем, и не надо врать, что ничего с нами не случилось, что мы будем жить... У нас не будет любви, не будет семей, мы не родим детей. Вы понимаете, что происходит с нами, с поколением, которое пришло после вас?!*

*Мы еще живы, и нас уже нет. Нас лишили детства и отобрали наше будущее. Мы не знаем, что значит любовь, стыд, нравственность, позор. Все это ушло из школы, из жизни. Но вы-то знали! Вы дожили до 70–80 лет. А мы не доживем! Мы умрем молодыми! За что? Почему? Четверо из моих друзей, вчерашних школьников, умерли. В моргах лежат молодые. Мы хороним друг друга...*

*Почему вы нас не предупредили с вашим «безопасным сексом»? Нам хочется жить. Лучше бы нам Целину пахать, трактора водить, чем в иномарках от СПИДа умирать. СПИД и сифилис стали у молодежи чем-то вроде насморка...*

*Мы были маленькими, не знали, как рождаются дети, думали, что их находят в капусте, не зная бы нам ничего другого как можно дольше...*

*И никто вас не будет судить за нас. Вы же никого из нас собственными руками не убивали. Вы же растлевали нас, вы развращали нас вашими «картинками», вашими «произведениями». Вы жеманничали в школах, «открывая» нам глаза, как «хорошо» заниматься «этим» не в подвалах, а «цивилизованно», преподносили фильмы, брошюры. Таких насильников нынче не судят, их поощряют, выбирают во власть. Вы продолжаете это делать с другими детьми, которые младше нас. Остановитесь!*

*Как бы я теперь была благодарна тому, кто вырвал бы у меня из рук сигарету, кто отхлестал бы крапивой по заднему месту, когда меня еще можно было спасти, вытащить из-под «танка». Помогите тем, кто болеет за народ, остановите то, что происходит в стране повсюду. Помогите прекратить безумие. Примите законы и запретите порнорекламу,*

*порнолитературу, фильмы, наркотики, водку. Мы погибаем, и вы тоже.*

*Кто там, на «танке»? Пьяные, «голубые», свободные от стыда и ответственности?! А мы под ними... нас проехали. Все...»*

Я хотел как-то прокомментировать это письмо, но понял, что неспособен. Может быть, это сделаете вы.

## Сексуальная революция в России

Некоторые кампании усиленно пропагандируют свою резиновую продукцию для «безопасного секса» слоганом: «Ваш друг — презерватив!». Но могут ли эти маленькие «друзья человека» полностью обезопасить наше сексуальное общение? Немецкие ученые установили, что нет. При использовании презервативов парами, где один из партнеров заражен вирусом СПИДа, в 35 случаев из 100 в течение года происходит инфицирование. Нетрудно подсчитать, что при продолжении подобного эксперимента через 10 лет лишь 1 человек из этой группы мог бы утверждать, что презерватив сохранил его от СПИДа.

**Для справки:** Размеры вируса СПИДа — 0,1 микрона; вирус бактерии сифилиса — 1,5 микрона; сперматозоида — 3 микрона, длина — до 15 микрон. Поры латекса презерватива имеют размеры от 5 до 50 микрон, а это от 50 до 500 раз больше размеров вируса СПИДа (сравните кулак с дверным проемом). Из этого следует, что пропаганда презервативов в качестве наших надежных защитников лишь способствует эффективному сокращению нации, сдерживая рождаемость и усиливая стремительное распространение вирусных инфекций (вследствие необоснованной уверенности человека в своей полной защищенности). Не смотря на это, в России ведется активная пропаганда свободного сексуального общения и «безопасного секса» секса под видом сексуального обучения подростков. В настоящее время на территории России функционирует около 400 Центров Планирования Семьи, при этом более 300 из них финансируется зарубежными благотворительными фондами. При поддержке зару-



бежных благотворительных фондов в России в рамках программы «Планирование семьи» создана «Российская Ассоциация Планирования Семьи» (РАПС), известная выпуском просветительских брошюр по безопасному сексу для детей и подростков типа «Ваш друг – презерватив», «Любовь без риска», а для взрослых – рекламой «метода номер один» – добровольной стерилизацией граждан. Благодаря рекомендациям РАПСа, в России стерилизовано уже более 56 000 женщин детородного возраста – при нынешней-то рождаемости!

Важно напомнить высказывание *Адольфа Гитлера* по поводу политики немецкой администрации на оккупированных Восточных территориях: «Должны быть использованы: пресса, радио, кино, а также брошюры, буклеты и лекции, чтобы распространять среди русского населения идею, что вредно иметь несколько детей. Мы должны указывать на расходы, которые приносят дети, и на хорошие вещи, которые люди могли бы иметь за деньги, потраченные на детей. Мы должны намекать на опасность рождения детей для здоровья женщины. Параллельно этой пропаганде должна быть развернута широкомасштабная кампания в пользу использования противозачаточных средств... Должно быть освоено производство контрацептивов... Пропагандой должна быть рекомендована добровольная стерилизация».

А вот что говорят наши современники, щедро финансируемые из-за рубежа: «Хирургическая стерилизация, мужская и женская, является безопасным и экономичным методом постоянной контрацепции, поэтому мы должны целенаправленно расширять подготовку по хирургическим методам в области планирования семьи». «Призывающие к повышению рождаемости в России (то есть, Президент России? – *прим. автора.*) забывают о проблемах перенаселения в мировом масштабе», – Президент Российского общества по контрацепции, проф. *В.Н. Прилепская*; «Основное внимание мы сосредоточили на молодежи, т.к. это наиболее эффективная для воздействия группа населения... Мы решили максимально убрать из нашей литературы для молодых людей элемент страха», – генеральный директор РАПС *И.И. Гребешева*.

Недавно в одной из школ Центрального района г. Новосибирска между сотрудницей РАПСа и десятиклассницей состоялся следующий диалог после «просветительской лекции»:

**Школьница:** Так я не поняла, когда начинать-то надо?

**Ответ:** Как почувствуешь себя взрослой, так и начинай!

После такого обучения отсутствие сексуального опыта в подростковой среде становится неприличным\*.

Именно так и осуществляются международные программы по «планированию» российского населения, чтобы избежать «перенаселения планеты» в соответствии с теорией «Золотого миллиарда». Параллельно таким «благотворительным действиям» зарубежных фондов бывший премьер-министр Англии *Т. Блэр* делает недвусмысленные заявления о необходимости пересмотра границ. «Мы живем в демократическое время, и это несправедливо, что такой малочисленный народ владеет 65% сырьевых ресурсов планеты». Единственное, что пока еще сдерживает этих «добрых» политиков — это наличие у России ядерного потенциала. Но над этим активно работают в Грузии и на Украине. Кроме того, если наша рождаемость будет так же успешно «планироваться» и дальше, то очень скоро нашу страну просто некому будет защищать. Ситуация, в которую вовлекает подростка секс-пропаганда, драматична. Практика зарубежных и отечественных психологов и психиатров свидетельствует о чрезвычайной ранимости и напряженности психики переходного возраста (бред физического недостатка, психопатии, рост уровня тревожности и т. д.). Секс-пропаганда призывает подростка окунуться в радости безличного секса, умалчивая о многом. Подросток, ставший жертвой такой пропаганды, ведет беспорядочно-бессмысленную половую

---

\* Письма подростков показывают результаты такой «просветительской» работы: «Мне так мало лет, а я хочу умереть! Дело в том, что я на втором месяце беременности и очень боюсь делать аборт. Кто отец ребенка — я не знаю. Я совсем запуталась. Много пью и, к тому же, пару месяцев назад пробовала наркотики. Нет, я не стану наркоманкой! Но родители выгнали меня из дома, узнав обо всем этом. Я и подумать не могла, что такое может случиться! Я совсем запуталась. Как мне быть? Аня, 14 лет. Москва» «Проанализировав свои отношения с мужчинами, я пришла к выводу, что я — фригидная женщина. Семь партнеров за 4 года — и ни классического секса, ни страстных, сексуальных ласк, ни сплетенья тел, ни поцелуев. Я явно не возбуждаю их как женщина, они не хотят меня — быть может, видят насквозь, что я фригидна. На всякий случай указываю возраст моих партнеров: 29 лет (мне было 14), 13 и 20 лет (мне было тогда 15), 23 и 45 лет (мне было 16), 26 и 29 (мне было 17). Прошу, втолкуйте, что со мной. Катя, 18 лет» («АИФ Любовь», №15, 1999 г.).

жизнь, которую уже не в силах прекратить, посещает «тусовки» и пробует наркотики.

Американские исследователи говорят о чувстве несчастья, разочарования, неудовлетворения и склонности к суициду, которые испытывает до 30% подростков, ведущих половую жизнь. Часть из них страдает половыми расстройствами, другие осознают, что их «использовали», и погружаются в депрессию. Исследователи утверждают, что секс-пропаганда напрямую связана с задачей продвижения наркотиков. Чтобы увеличить спрос на наркотики, надо погрузить человека в состояние депрессии. Согласно исследованиям, подростки, раньше других проявляющие сексуальную активность, начинают употреблять спиртное и наркотики в течение следующего после полового контакта года (особенно это относится к женщинам).

По заключениям виднейших психиатров, программы секс-просвета расшатывают детскую психику и замедляют умственное развитие. Кроме того, чрезмерная активизация половой чакры влечет за собой увеличение агрессии и раздражительности в человеке, поскольку она отвечает, главным образом, за животные функции и инстинкты. Рост агрессивности, неизбежно связанный с преждевременной сексуализацией, приводит подростков в криминальные сообщества, что опять-таки создает угрозу их жизни. Неслучайно за последние годы смертность среди мальчиков и девочек 15–19 лет (контингент, принявший на себя основной удар «планировочной» пропаганды) увеличилась на 50%, а количество подростковых преступлений на сексуальной почве возросло более, чем в три раза. После принятия программы «Планирование семьи» заболеваемость подростков венерическими заболеваниями в России увеличилась в 50 раз. Рост заболеваемости сифилисом среди детей составил 43,6%. Сегодня каждый пятый случай выявления сифилиса и каждый третий случай выявления гонореи приходится на подростков в возрасте до 17 лет.

Вместо того чтобы наивно радоваться «бескорыстной помощи» западных стран и широко внедрять сексуальное «образование», вызывающее безусловный рефлекс, следует обратиться к бесценному опыту отечественной педагогики. Вот что писал о половом воспитании А.С. Макаренко: «Мой опыт говорит, что специальное, целеу-

стремленное, так называемое половое воспитание может привести только к печальным результатам. Оно будет «воспитывать» половое влечение в такой обстановке, как будто человек не пережил длинной культурной истории, как будто высокие формы половой любви уже не достигнуты во времена Данте, Петрарки и Шекспира, как будто идея целомудренности не реализовалась людьми еще в Древней Греции. Половое влечение не может быть социально правильно воспитано, если мыслить его существующим обособленно от всего развития личности. Но в то же время нельзя половую сферу рассматривать как основу всей человеческой психики и направлять на нее главное внимание воспитателя.

Культура половой жизни есть не начало, а завершение. Отдельно воспитывая половое чувство, мы еще не воспитываем гражданина, воспитывая же гражданина, мы тем самым воспитываем и половое чувство, но уже облагороженное основным направлением нашего педагогического внимания. Поэтому любовь не может быть выращена из простого зоологического полового влечения. Силы «любовной» любви могут быть найдены только в опыте неполовой человеческой симпатии. Молодой человек никогда не будет любить свою невесту и жену, если он не любил своих родителей, товарищей, друзей. И чем шире область этой неполовой любви, тем благороднее будет и любовь половая. Человек, который любит свою Родину, народ, свое дело, не станет развратником, его взгляд не увидит в женщине только самку. И совершенно точным представляется обратное заключение: тот, кто способен относиться к женщине с упрощенным и бесстыдным цинизмом, не заслуживает доверия как гражданин; его отношение к общему делу будет так же цинично, ему нельзя верить до конца...

Семья — важнейшая область, где человек проходит свой первый общественный путь! И если этот путь организован правильно, правильно пойдет и половое воспитание... Будущая любовь наших детей будет тем прекраснее, чем мудрее и немногословнее мы будем о ней говорить с нашими детьми, но эта сдержанность должна существовать рядом с постоянным и регулярным вниманием нашим к поведению ребенка. Никакая философия, никакая словесная мудрость не принесет пользы, если в семье нет правильного режима, нет законных пределов для поступка».

## Контроль сексуальной энергии

Основной целью активной сексуальной пропаганды является разрушение института семьи и ослабление интеллектуального и физического потенциала людей. Некоторым ученым известен один любопытный факт.

Во время Второй мировой войны *Адольф Гитлер* получил докладную записку, в которой проводилась интересная связь между результатами обследования советских военнопленных женщин и предположительными прогнозами военных действий. Обследования немецких врачей показали, что свыше 90% (!) русских незамужних женщин в возрасте до 21 года были девственницами. Заключение было таково, что *народ с таким нравственным потенциалом победить невозможно*. Несомненно, Гитлер хорошо понимал, о чем идет речь. Одной из самых тайных и хорошо финансируемых организаций Третьего Рейха была «*Ahnenerbe*» («Наследие предков»), деятельность которой была столь многоплановой, что в нее входило 50 научных институтов, работу которых координировал профессор *Вальтер Фюст*, специалист по древним культовым текстам, возглавлявший кафедру санскрита Мюнхенского университета. Президентом и уполномоченным этой секретной организации, соответственно иерархии СС, был *Генрих Гимлер*.

Начиная с 1938 г. в «Аненербе» трудились лучшие умы Германии и Европы, спектр исследований которых охватывал более 35 направлений, включая генетику и ядерное оружие; особое внимание уделялось изучению древних санскритских текстов, оккультных наук и паранормальных явлений. «Аненербе» проводило множество археологических раскопок и научных исследований на территории Индии и Тибета, которые считались «хранилищем древних арийских знаний». Поэтому Гитлеру и его приближенным, без сомнения, были хорошо известны утверждения древних трактатов о непобедимости того народа, где много девственниц: *«О силе народа можно судить по двум признакам: по уважению к старшим и непорочности дев»*.

Девственницы и целомудренные женщины обладают тонкой мистической энергией, которая улучшает карму государства и

увеличивает силу воли и целеустремленность мужчин. Именно на источник этой нравственной силы, дающей силу воли и духа русскому народу, и указывалось в этой докладной записке. Ее копия была направлена *Эрику Коху*, ставленнику Гитлера на Украине, у которого тоже были большие проблемы с этим свободолюбивым народом, и очень интересно, как Кох предложил решить эту проблему: «Научите их женщин пить, и с их нравственностью будет покончено!». Есть пища для размышления...

В человеческом теле постоянно циркулирует жизненная энергия, которая, трансформируясь, дает силу творчеству, возвышенным устремлениям, сексуальному желанию и т.д. Мудрецы древности знали эту особенность и умели накапливать свою жизненную энергию и управлять ею с целью лечения и омоложения организма, а так же для духовного совершенствования. Многие религиозные учения и духовные практики рекомендуют своим последователям контролировать сексуальную энергию с целью трансформации ее в энергии более высокого порядка – для достижения просветления и обретения особых способностей. С этой целью celibat практиковали многие великие личности, – такие, как *Леонардо да Винчи*, *Исаак Ньютон*, *Махатма Ганди* и другие.

Поскольку жизненная энергия направляется в те или иные жизненные центры под влиянием мыслей и желаний человека, celibat подразумевает не столько отсутствие сексуальных контактов на физическом уровне, сколько целомудрие и отсутствие полового желания на уровне ума. Информационная пропаганда преподносит сексуальную разнузданность как проявление доблести и героизма, но в прежние времена люди не одобряли чрезмерную похотливость и рассматривали ее скорее как порок. Хотя полный отказ от сексуального общения неестественен для большинства людей, но во многих культурах приветствовалось, если муж с женой вступали друг с другом в близость только для зачатия детей. В ордене Святого Франциска до сих пор существует такое понятие, как «монахи в миру» – так называют семейные пары, которые соблюдают целомудрие, соединяясь лишь для рождения ребенка. «Плотское потому-то и кажется привлекательным, что человек не пережил духовную радость» (*Протоиерей Евгений Шестун, настоятель Самарского храма в честь Сергия Радонежского*).

В современном мире постоянная смена партнеров постепенно входит в моду, и поэтому на Западе распадаются 9 из 10 семей. В Индии же число разводов пока достигло только 3%, из-за того, что многие индусы до сих пор рассматривают секс не как смысл жизни, а как божественный акт с целью призвать достойную душу в семью.

Недавно мне рассказали, что юноша из Москвы женился на индианке. Во время свадьбы красивая мать невесты спросила свою такую же очаровательную дочь: «Доченька, сколько у нас в семье детей?» «Двое», — ответила невеста. «Именно столько раз мы с твоим отцом находились в близости, — ответила мать. — Я знаю, что в современном мире другие нравы, но, поверь мне, доченька: это не делает отношения лучше и не является истинным проявлением любви. Мы с твоим папой прожили долгую и счастливую жизнь и до сих пор любим друг друга, чего я и тебе с твоим мужем тоже очень и очень желаю!». Когда юная индианка рассказала своему жениху, что ее родители впервые увидели друг друга только на своей свадьбе, пораженный юноша спросил у своего тестя, как это возможно — жениться на незнакомой девушке, тот, улыбаясь, сказал: «Вы женитесь на том, кого любите, а мы — любим того, на ком женимся! Современные люди часто ориентируются только на привлекательную внешность или материальный достаток, но главное — это уважение и любовь, поскольку процветание само приходит в тот дом, где муж и жена счастливы и довольны друг другом». Конечно, это — совершенно другая культурная традиция, но кое-что мы можем извлечь из этого и для себя.

В странах Запада, где все фильмы, журналы, реклама и мода целенаправленно бьют ниже пояса, секс стал главным развлечением для взрослых. Но он может принести так же и вред, если будет сопровождаться частой потерей жизненных сил. Немецкие врачи установили, что 30% мужчин испытывают головные боли вследствие регулярной потери семени. Связь между половой активностью представителей сильного пола и понижением их умственной деятельности была замечена еще давно, и именно поэтому средневековые врачи считали, что семенная жидкость состоит из частичек головного мозга мужчины. Не все ученые с этим согласны, но факт остается фактом: сохранный сексуаль-

ная энергия, преобразовываясь, питает мозг человека, а ее потеря приводит к значительному ослаблению его функций.

Потери жизненной силы во время сексуального контакта настолько значительны, что многие представители животного мира (рыбы и насекомые) погибают сразу после оплодотворения: у них просто не остается сил для поддержания собственной жизнедеятельности. Человек наделен гораздо большим потенциалом, тем не менее быстрый расход сексуальной энергии негативно сказывается так же и на его жизненном тоне. Для производства одной капли семени организм мужчины затрачивает 64 капли крови, поэтому одно семяизвержение ослабляет мужчину так же, как потеря 200 мл крови. Многочисленные старческие заболевания являются прямым следствием «бурной» и беспечной юности. Некоторые пары об этом знают и прерывают половой акт перед эякуляцией, но эта практика приносит вред физическому и психическому здоровью.

Вместо этого я рекомендую вам ознакомиться с книгой «Совершенствование мужской (женской) сексуальной энергии», в которой *Мантэк Чиа* подробно раскрывает секреты сохранения семени и обмена сексуальной энергией между супругами на основе древних даосских практик. Контроль сексуальной энергии осуществляется естественным образом, когда человек увлечен интересной творческой деятельностью, физически активен и нацелен на духовное развитие. Сохранение жизненных сил наделяет человека крепким здоровьем, острой памятью, ясным сознанием и внутренней силой, вызывает уважение окружающих и приводит к материальному процветанию.

## Законы наследственности

*«Что посеешь – то пожнешь».*

### Русская поговорка

Институт семьи является основой стабильности и нравственности в обществе. Именно хорошие семейные отношения побуждают людей поступать нравственным образом – так, чтобы подать хороший пример детям и чтобы не было стыдно перед своими



родителями. Дети, получившие хорошее воспитание и много любви, вырастая, становятся сильными личностями с позитивной жизненной установкой. Поэтому сейчас повсеместно насаждается культ насилия и безнравственности: здоровые отношения являются камнем преткновения для тех, кто стремится подчинить своему полному контролю человеческое сообщество. И именно поэтому от людей очень тщательно скрывают законы наследственности — для того чтобы здоровье и качества людей с каждым поколением были все ниже и ниже.

Повышение количества беспорядочных сексуальных контактов приводит к понижению *всех* качеств рождаемого ребенка. Многих людей шокирует это утверждение, но еще сто лет назад об этом знали в каждой деревне. Так кто же из нас невежественен? Мощнейшая пропаганда свободного сексуального общения основывается на предании анафеме законов наследственности или, говоря другими словами, — на тщательном сокрытии от людей элементарных правил рождения здорового добродетельного потомства. Чем меньше люди знают о сексе — тем больше они кидаются во все тяжкие, и тем больше ошибок они совершают. Скажите: вы знаете, от чего зависит — родится мальчик или девочка, от чего зависят здоровье и характер будущего ребенка? Если нет, я думаю, вам будет очень полезно ознакомиться с приводимой ниже информацией, которую так тщательно от вас скрывают. Раньше об этом рассказывали мамы и бабушки своим дочерям, а юношам — их отцы. Теперь же даже наши родители об этом не знают: в условиях информационной войны существует так же определенная информационная блокада. Пожалуйста, извините, что кому-то приводимая ниже информация попадет слишком поздно; по крайней мере, она может помочь вашим детям совершить меньше ошибок. Все люди хотели бы иметь хороших, умных и послушных детей, но многие родители, сами того не зная, наносят непоправимый вред здоровью своих детей еще задолго до их рождения. Состояние сознания родителей в момент зачатия определяет характер и устремления будущего ребенка, его нравственность и человеческие качества. А здоровье родителей, наличие или отсутствие вредных привычек являются определяющими в формировании здоровья будущего малыша и его дальнейшего

развития. Долгожданность и ожидаемость появления маленького существа являются залогом его физического и духовного здоровья. Издревле считалось, что самые хорошие дети появляются тогда, когда они зачаты с желанием и в любви. Поражение алкоголем зародышевой клетки, из которой должна была родиться двойня, приводит к рождению сиамских близнецов, а поражение алкоголем обычной яйцеклетки приводит к рождению олигофренов или дебилов. Хотя слово «дебил» воспринимается как ругательный жаргон, на самом деле – это медицинский термин, означающий врожденную заторможенность в умственном и физическом развитии, которыми в настоящий момент страдает каждый третий рождающийся в России младенец (для женской репродуктивной системы чревата любая рюмка алкоголя в любом возрасте).

Чтобы родить здорового ребенка, необходимо хорошо подготовиться к его зачатию. Фраза «подготовиться к зачатию ребенка» для некоторых звучит странно: если два человека дошли до интимных отношений, то единственное приготовление – это расстелить постель и – вперед! Зачем усложнять простые вещи? Но не все так просто, как кажется. Подумайте сами: что лучше – родить здорового, красивого, послушного и умного ребенка, или же мучиться всю жизнь с больным, умственно отсталым, пьяницей и наркоманом? Ребенок – это на всю жизнь, или, по крайней мере, до его совершеннолетия. Многие семейные пары стремятся завести детей для того, чтобы они приносили им радость, были помощниками в жизни и отрадой в старости. Чтобы эти радостные ожидания оправдались и жизнь не омрачилась врожденной болезнью ребенка или его дурным нравом, следует более ответственно относиться к тем действиям, от которых зависит будущее ребенка и ваше собственное счастье.

Дорогие товарищи взрослые или те, кто считает себя достаточно взрослым для общения с противоположным полом! Пожалуйста, будьте ответственными и знайте, что вы отличаетесь от детей. Можно исправить ошибки в школьной тетради, но ошибки в книге жизни исправить порой очень и очень трудно, а иногда – просто невозможно. История знает много примеров того, как безответственные дети богатых родителей проматывали огромные состояния и целые империи. Люди редко ценят то, что полу-

чили без усилий, а что не ценится, то легко и теряется. Только докатившись до нищеты, многие люди начинали осознавать, каким богатством они обладали. К своему большому стыду, они не могли передать своим детям ничего, кроме долгов.

Здоровье — это самое ценное богатство в жизни человека. Больному человеку даже большие деньги не принесут радость. Многие люди получают хорошее, крепкое здоровье в наследство от многих поколений своих предков. Но здоровье, как и любое другое богатство, можно растратить так, что кроме болезней нечего будет передать своим детям. Представьте, что нищий папа говорит своим детям: «Хотя мы и роемся сейчас на помойке, зато в молодости я был очень богатым! Вы должны гордиться своим происхождением, потому что ваш дедушка был очень знаменит! Он своими руками сколотил огромное состояние, которое ваш отец промотал все без остатка!» Вы согласитесь с тем, что это нелепая ситуация: как может тот, кто предал своих предков, бахвалиться их заслугами?

Тем не менее многие россияне, пропивая последние остатки здоровья, рассказывают своим детям-рахитам о силе и славе их прадедов — русских богатырей. Да если бы этот богатырь увидел, как его правнук бездумно проматывает оставшееся у него здоровье, обрекая своих детей на страдания и болезни, то, не раздумывая, свернул бы шею этому выродку — недостойному продолжателю рода, как Тарас Бульба убил своего сына-предателя. Те, кто мог сохранить былую славу России, сейчас пропивают остатки своих мозгов и здоровья, заранее обрекая на большую нищую жизнь и детей, и внуков. К сожалению, сейчас пьют не только парни, но и девушки, некоторые из них пьют и курят даже во время беременности, что приносит ребенку страдания еще в утробе и подрывает его здоровье еще до его рождения.

## **Телегония: закон передачи наследственных признаков**

Большой потерей для здоровья детей является не только слабое здоровье их родителей, но и их многочисленные половые связи, особенно матери. Многим знаком закон наследственности, из-

## Телегония: закон передачи наследственных признаков

вестный в науке как *телегония\**. Его открыл 150 лет назад приятель Чарльза Дарвина *Лорд Мартон*. Занимаясь селекцией, он попытался скрестить арабскую лошадь с самцом зебры. Несмотря на обоюдные усилия лошади и самца зебры, зачатия не произошло. Но большим сюрпризом оказалось то, что когда через полгода эта кобыла сразу забеременела от арабского скакуна, то родила жеребенка с полосками на спине!

Это открытие стало шоком для всего научного мира, хотя в большей степени нам стоит удивляться научной «близорукости». Согласно восточным учениям, каждый половой партнер оставляет в тонком теле женщины информационный «файл» со своими данными. На протяжении многих лет эта информация может накапливаться, а когда происходит зачатие, она просто приводится в действие.

Одними из первых исследователей телегонии были профессора *Флинт* и *Ладентек*. Они провели множество опытов на птицах и животных. Профессор Феликс Ладентек подробно описал телегонию в книге «Индивид, эволюция, наследственность и неodarвинисты», в главе «Телегония, или явление первого самца», где он делает далеко идущий вывод: «Не только первый самец имеет влияние на будущее потомство, но и всякий самец, который раньше оплодотворил мать... И ребенок, родившийся от женщины, у которой раньше были дети от разных любовников, может иметь признаки от всех этих предыдущих отцов!». В соответствии с данными исследованиями, ребенок, родившийся у здоровой женщины от здорового мужчины, наследует целый ряд заболеваний от ее предыдущих партнеров даже по прошествии продолжительного промежутка времени.

От случайных мужчин своей матери ребенок наследует психические заболевания, заболевания крови, венерические заболевания (даже если мать и отец не инфицированы), особенности

---

\* Слово «телегония» происходит от имени сына Одиссея — Телегона. Согласно преданию, Телегон, сын Одиссея от Кирки, отправился разыскивать отца и, высадившись на Итаке, в случайной схватке смертельно ранил не знавшего о нем Одиссея. Таким образом, Одиссея погубило неведение о своем сыне, рожденном вдали от него. Слово «телегон» происходит от греческого «рожденный вдали от отца».

внешности и многое другое. На протяжении последних ста пятидесяти лет ученые всего мира тщательно исследуют эффект телегонии и находят ему множество научных объяснений. По свидетельству директора Шведского института молекулярной биологии *Артува Мингрейма*, ученые этого института проводили сравнительный анализ ДНК одних и тех же людей в разные периоды их жизни. При этом выяснилось, что у женщины после родов в ДНК происходят заметные изменения. Более детальные исследования показали, что у нее появляются гены отца ее ребенка. Еще шведские ученые выяснили, что несущая в себе цепочки ДНК гиалуроновая кислота, находящаяся в мужских слизистых выделениях, во время близости попадает в яичники, где хранятся яйцеклетки, и внедряется в них. Таким образом, женщина, даже не забеременев, будет нести в себе яйцеклетки, в которых будут встроены цепочки ДНК всех ее предыдущих половых партнеров, и передаст своему будущему потомству их гены наряду с генами отца. Исследования в этом направлении проводились и в нашей стране.

В 1985 г. сотрудник Института физико-технических проблем АН СССР доктор биологических наук *Пётр Гаряев* при изучении молекулы наследственности ДНК методом лазерной спектроскопии обнаружил странный эффект. Однажды Гаряев, сняв несколько спектров, вынул пробирку с ДНК из прибора и по невнимательности вставил туда пустую пробирку. Решил заменить ее, но, случайно глянув на дисплей прибора, обнаружил, что спектры пустой пробирки были очень похожи на те, что перед этим снимались с ДНК, только уровень сигнала был меньше. Решив, что на пробирке остались следы ДНК, он заменил ее на идеально чистую. Результат – тот же! «Я был шокирован, – рассказывает исследователь, – лазерный луч встречался с какими-то невидимыми структурами, застрявшими в спектрометре, которые содержали информацию о молекулах наследственности». Чтобы убедиться, что все это не ошибка, старательно протерли кюветное отделение и даже продули его чистым азотом. Тогда характерные ДНК спектры исчезли, но через 3–4 минуты снова возникли. Казалось, их невозможно уничтожить! Год Пётр Гаряев проводил эти эксперименты. В конце концов, не осталось никаких сомнений: после удаления ДНК в приборе остается какой-то фантом – невидимый материальный

## Телегония: закон передачи наследственных признаков

след молекул ДНК. «Теперь вообразите, – комментирует свое открытие Гаряев, – если первый мужчина имеет физическую близость с девушкой, то он, очевидно, оставляет волновой «автограф» на всю жизнь на ее генетическом коде, и она на его – тоже».

В конце XX в. открытие известного биохимика, лауреата Нобелевской премии по физиологии и медицине *Стэнли Прузинера* позволило глубже проникнуть в этот предмет. Оказалось, что передача наследственной информации происходит не только через химическую структуру генов. Информация передается от белка к белку посредством энергетического обмена, то есть через биополе. В настоящее время большинство ученых склоняются к мнению, что общее расположение органов и систем записано не в структурах молекул хромосомного аппарата, хранящих преимущественно информацию о синтезе веществ биомассы организма, а именно в структурах биополей.

При зачатии далеко не вся генетическая информация передается от мужчины к женщине в хромосомном наборе сперматозоидов, большая часть генетической информации передается именно через биополе. И этот обмен – двусторонний. Поэтому в строении организма ребенка может выразиться взаимное несоответствие друг другу различных энергоинформационных модулей, унаследованных им от разных отцов по телегонии. Если зачатие ребенка предшествовали половые отношения его матери с одним или более партнером помимо отца по плоти, даже если при этом употреблялись противозачаточные средства, то при половом контакте происходило слияние биополей партнеров. В результате этого у рожденного такой женщиной ребенка, кроме отца по плоти, от которого он унаследовал половину хромосомного набора, есть еще множество отцов по телегонии, от которых он может многое унаследовать на биополевом уровне. И жизнь приводит тому много красноречивых примеров.

В 2000 г. в передаче «Моя семья» было рассказано, как русская женщина первоначально жила с негром, а затем вышла замуж за славянина и родила ему первенца, который имел черный цвет кожи. Телевидение это преподнесло как чудо. Но мы с вами уже разобрались в природе подобного «чуда». Многие современные девушки, не особо разборчивые в своих связях, утешают себя

мыслью о том, что «нагулявшись» (как это сейчас «модно»), они смогут найти себе хорошего парня и родить от него хорошего, здорового ребенка. Но, оказывается, не тут-то было... К сожалению, этот ребенок, скорее всего, будет не более здоров, чем все мужчины в жизни этой девушки вместе взятые. Родится нечто «среднее арифметическое», а точнее – «сборная команда в одном лице». Древние трактаты утверждают, что с помощью половой связи устанавливаются родственные связи, которые весьма и весьма ощутимы.

В Библии рассказывается, как одна женщина поверила в Иисуса после того, как он осудил ее, поняв, что она связана незаконными отношениями с несколькими мужчинами. Эта энергетическая связь реальна и ощутима, а чем больше у человека «связей на стороне», тем слабее его связь со своей семьей. Некоторые психологи утверждают, что супружеские измены укрепляют семьи, так как чувство вины побуждает супругов делать подарки друг другу и проявлять дополнительные знаки внимания. Подобные утверждения не имеют под собой никакого основания и способствуют лишь разрушению семей и деградации общества. В действительности же самые крепкие семьи – те, в которых супруги и умом, и телом связаны только друг с другом. Многие священные писания мира отмечают существование связи между первым мужчиной в жизни женщины и внешними данными родившихся у нее впоследствии детей.

В этой связи интересная информация содержится в Библии. Книга Бытия (38; 6-9) рассказывает о том, как Иуда отошел от своих братьев и женился на хананеянке, от которой у него было три сына: Ир, Онан и Шела. Когда старший сын Ир умер, Иуда попросил среднего сына, Онана, взять жену своего брата, «жениться на ней как деверь, и дать семя (наследника) брату своему». В условиях, когда многие мужчины погибали в междоусобных войнах, в арабских странах разрешалось брать несколько жен и зачинать ребенка в лоне жены убитого брата. При этом родившийся ребенок считался сыном или дочерью усопшего, а человек, давший семя, приходился ему не отцом, а деверем (тем, кто приводит в действие заложенную ранее программу). Поскольку Иуда сам «отошел от своих братьев», похоже, его сыновья тоже недолюбли-

вали друг друга, так как Библия подчеркивает, что «Онан знал, что семя будет не ему, а его брату (ребенок будет не его сыном, а сыном брата) поэтому, входя в лоно его жены, он изливал свое семя на землю, дабы не дать семя (наследника) брату своему». С тех пор плотские удовольствия, избегающие зачатия ребенка, называются именем этого библейского персонажа.

Должны ли современные девушки знать о законе наследственности, начиная интимную жизнь? Конечно. К сожалению, в наше время большинство женщин всех возрастов ничего не знают об этом таинстве. В итоге их первый мужчина – не лучший по набору физиологических и нравственных качеств. Он, первый, порочен уже тем, что использовал доверчивость юной особы и отсутствие у нее жизненного опыта. По существу, он поступил, как животное, удовлетворив свой инстинкт и не женившись на предмете своей животной страсти. Поэтому девушка, использованная и брошенная таким образом, во всех культурах считалась испорченной. Именно этот мужчина, не лучших качеств индивид (если не женился), заложил ее будущим детям худшую основу.

Поэтому наши предки осуждали «оступившихся» (потерявших девственность) девиц и не рекомендовали жениться на них своим сыновьям. По этой же причине родители особо оберегали невинность своей дочери, так как в случае обнаружения ее порочности жених имел право после свадьбы вернуть невесту родителям и искать себе другую жену: каждый мужчина стремится воспитывать именно *своих* детей. Частая смена партнеров возвращает в сознании женщины умонастроение проститутки и она легче идет на разрыв отношений с мужчиной. Согласно статистике, инициаторами разводов в 90% случаях являются женщины, у которых были добрачные половые контакты.

Автор многих научных статей и книг по работе с подсознанием *Рами Блект* отмечает еще один важный момент: при сексуальном контакте между партнерами происходит энергетический обмен подсознательными жизненными программами, которые управляют нашей судьбой, то есть кармой. Поэтому вследствие сексуального контакта с греховным человеком и неудачником по



жизни у человека может наступить определенная «черная» полоса жизненных неудач, изначально отсутствующая в его судьбе.

## Как родить богатыря

**«Забота о ребенке является главным долгом родителей, потому что если родители будут уделять должное внимание своим детям, все общество будет состоять из благочестивых людей, которые смогут поддерживать мир во всем мире и заботиться о процветании своей страны и всего человеческого рода»** (Шримад Бхагаватам, 3.31.5). При зачатии ребенка самая большая ошибка – пренебрежение к его судьбе, которое выражается, в первую очередь, в нежелании его иметь, а также в отсутствии интереса к знаниям о правильном его зачатии.

### Здоровье и правильное поведение супругов

Будущим родителям настоятельно рекомендуется совершать зачатие только в хорошем физическом состоянии: оба должны быть здоровы. К зачатию ребенка необходимо готовиться хотя бы за полгода. Мужу и жене следует прекратить употребление алкоголя и наркотиков, бросить курить. Желательно перейти на вегетарианство или снизить потребление мясной пищи.

Утром жена должна легко позавтракать (без зерновых), а во второй половине дня выпить молоко с мёдом (и шафраном, если есть). Ей нельзя испытывать чувства голода или переедать. Мужу необходимо плотно поесть пищи, приготовленной на топленом сливочном масле, и сладостей. Ни мужу, ни жене нельзя волноваться или нервничать. Перед зачатием супруги должны принять душ, придать своему телу приятный аромат и помолиться о ниспослании красивого, умного и здорового ребенка. Близость мужчины и женщины должна быть страстной и преисполненной любви. Чем больше ласки и удовольствия получают мужчина и женщина, тем крепче, сильнее и здоровее будет ребенок, тем больше у него будет жизненной силы. Наиболее подходящей считается классическая поза, при которой шансы женщины забеременеть максимальны. Когда все свершится, женщине рекомендуется полежать от 30 минут до часа, после чего обоим супругам следует принять омовение и восстановить силы вкусной

едой. Нельзя совершать зачатие ребенка, находясь в гневе, страхе или беспокойстве, на голодный или переполненный желудок, с полным мочевым пузырем, боля, находясь под воздействием одурманивающих веществ, не любя друг друга.

Древний трактат *«Гарбхопанишад»* подчеркивает, «что жизнь и назначение ребенка зависят от состояния ума родителей в момент зачатия». Там говорится, что все физические или психические нарушения ребенка являются результатом неправильного состояния ума родителей. Например, порочное умонастроение во время зачатия приводит к рождению слепых, парализованных, горбчатых и недоразвитых детей.

В Ведах так же говорится о возможности планировать пол ребенка. «Преобладание мужской энергии в момент зачатия приводит к рождению ребенка мужского пола, тогда как более сильное желание со стороны женщины приводит к появлению дочери...». Если вы хотите мальчика, то для увеличения мужской силы неделю до зачатия мужчина должен есть высококалорийную сладкую, кислую и соленую пищу, а женщине полезно устроить себе хотя бы один разгрузочный день и есть только легкую, а так же горькую, острую или вяжущую пищу. Чтобы увеличить силу, мужчине хотя бы в течение месяца перед зачатием следует воздерживаться от сексуальных отношений. Женская энергия активизируется гораздо медленнее мужской, поэтому, если вы хотите мальчика, то половой акт должен быть коротким; если же вы хотите девочку — необходимо пробудить всю женскую страсть с помощью нежной и продолжительной прелюдии. Если во время близости мужчина доставляет женщине большее удовольствие, чем себе, то рождается девочка, а если наоборот — мальчик.

### Время и место

Неподходящие для зачатия места: священные места, лес и вода. Супругам следует подготовить чистое, привлекательное место у себя дома, удобную кровать. От времени, выбранного для зачатия, зависят внутренние качества их будущего чада, отношения с родителями, желания, способности и таланты. Считая от начала месячного цикла (м.ц.), первые четыре дня категорически запрещаются для сексуальных отношений. Половой акт в первый день

м.ц. разрушает здоровье мужа, во второй день – здоровье жены, в третий день нарушает нормальное функционирование матки, а в четвертый день вредит силе и здоровью отца и ведет к зачатию ребенка, лишённого хороших и чистых качеств. Если рассматривать все дни цикла, начиная с первого и заканчивая двадцать восьмым, неблагоприятными для зачатия считаются все дни с первого по четвертый включительно, одиннадцатый, тринадцатый и с семнадцатого дня до начала м.ц. Самое подходящее время – с шестого дня после месячных, когда вероятность успешного зачатия наиболее велика, то есть во время овуляции. Если месячный цикл женщины составляет 30 дней, то овуляция обычно начинается на пятнадцатый день после начала цикла, а если 28 дней, то на четырнадцатый день.

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| -  | -  | -  | -  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | -  | +  | -  | +  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| +  | +  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |

Стоит учитывать, что оставшиеся дни являются подходящими, если они не падают на неблагоприятные лунные стадии и астрологические моменты: на одиннадцатую и тринадцатую ночь лунного месяца, на дни полной или новой луны, на время солнечного или лунного затмения

Каждый второй день женская яйцеклетка увеличивается или уменьшается в размерах, вследствие чего изменяется и ее энергетический статус. Поэтому, если рассматривать влияние дня от начала месячного цикла на зачатие мальчика или девочки, то выявляется следующая закономерность – *в четные дни женского цикла зачинаются мальчики, а в нечетные – девочки. Для зачатия мальчика наиболее благоприятен шестой или восьмой день, а для зачатия девочки – седьмой и девятый.* Тот, кто вступает в близость после захода солнца, увеличивает свою силу. Как правило, ночь – это время любовных утех, и подходящее для зачатия время – между тремя часами после захода солнца и тремя часами до вос-

хода. Лучшее время – между девятью и двенадцатью ночи, кроме времени, близкого к полуночи. Сумерки (закат солнца) – самый неблагоприятный период, так как в это время в лоно женщины с семенем мужчины могут войти развоплощенные существа, то есть привидения, духи или призраки, стремящиеся вновь обрести грубое тело. Они обладают далеко не самым лучшим характером для того, чтобы принести радость своим новым родителям и всем окружающим.

Опытный астролог может дать полезные рекомендации наиболее благоприятного времени для зачатия. Известно, что *император Филипп* – отец *Александра Македонского* – специально воспользовался помощью своего придворного астролога для того, чтобы зачать сына с задатками великого воина и правителя, чья слава сохранится в веках. О точности предсказаний хороших астрологов говорит тот факт, что ведические жрецы – волхвы – по звездам смогли узнать о предстоящем появлении посланца Бога и с большой точностью вычислить, где и в какой момент времени родится Иисус в этом мире, чтобы поднести ему свои дары.

В древние времена общество возлагало на родителей большую ответственность за рождение хороших детей. На Востоке до сих пор перед зачатием многие родители приглашают священника и устраивают в своем доме праздник, приглашая друзей и соседей с целью получить их благословления на рождение хорошего сына или дочери. Разумеется, никто из соседей не хочет, чтобы рядом родился хулиган или бандит, и поэтому они искренне благословляют молодых и тоже молятся, чтобы у них родился хороший, послушный ребенок, приносящий счастье всем окружающим.

Еще находясь в утробе матери, ребенок осознает окружающую действительность, отношение родителей к себе и друг к другу. Он слышит и понимает все, что ему говорят, поэтому после родов быстро развиваются те дети, которые прошли курс дородового воспитания, с которыми общались родители и читали вслух книги. Здоровое питание и приятное окружение матери во время беременности помогают избежать нарушений в развитии ребенка. Красивые образы, созерцаемые матерью, дают телесную красоту вынашиваемому ей ребенку. Ребенок всегда должен ощущать проявления родительской любви, даже когда его наказыва-

ют. До 4–5 лет ребенка нужно всячески ублажать, как короля; до 14 лет его следует воспитывать и, если надо – наказывать. После 14 лет к нему следует относиться, как к равному.

## Секрет счастливой семьи

Социологи и психологи из Флоридского института семьи и брака утверждают, что для счастья в семейной жизни необходимы 9 составляющих, и все они строго обязательны. С культурной точки, зрения для семейного счастья необходимы:

*Уважение;*

*Нежность и мягкость в отношениях;*

*Общие интересы и жизненные ценности;*

*Любовь к детям и интерес к их жизни;*

*Способность заботиться и отвечать на заботу;*

*Чуткое отношение к нуждам и желаниям друг друга;*

*Отсутствие желания властвовать;*

*Элементы игры, совместные развлечения;*

*Хорошо развитое чувство юмора.*

Шутки с возлюбленным приносят радость и освежают общение. Кроме того, любовь постоянно надо подогревать приятными чувствами и разнообразием. Приятного должно быть достаточно много, чтобы разнообразить обыденность ежедневных семейных обязанностей. Семья подобна костру, а дрова – это загадки, которые задает нам любимый человек. Этим и интересны отношения. Всегда интересно узнавать о другом человеке все новые и новые подробности, открывать в нем новые интересные грани его характера.

Человек, которого вы узнали полностью, становится уже не так интересен, и вас начинает тянуть к другому костру. Поэтому разумный человек растягивает дрова на длительный срок, а так же припасает новые, расширяя и совершенствуя свой внутренний мир. Этот ореол тайны и разумная дистанция в отношениях, необходимые для сохранения уважения друг к другу, целенаправленно поддерживались во многих культурных традициях за

## Уважение — это пространство любви

счет отделения женской половины дома, на которую мужчинам даже заглядывать было строжайше запрещено. Уважение неприкосновенности территории своего возлюбленного является проявлением уважения к его внутреннему миру, который подобен маленькой безграничной Вселенной. Только загадка и уважение способны сохранять отношения на приемлемом уровне. Помните, как ведут себя возлюбленные — они пытаются разгадать загадку любимого, и задача мужа и жены — сохранить эти отношения на всю жизнь.

Если муж и жена заботятся друг о друге, непрерывно совершенствуя свои особые — мужские или женские качества, они навсегда останутся притягательными друг для друга. Совершенствование качеств, присущих своему полу, — очень важный момент совершенствования наших взаимоотношений. Вместе мужчина и женщина образуют единый энергетический контур Ин-Янь, в котором соотношение мужских и женских качеств всегда является постоянной величиной. Если мужчина будет уходить от ответственности за поддержание семьи и развивать в себе женские качества, то, соответственно, будет возрастать количество мужских качеств в женщине. Если же женщина будет целенаправленно культивировать в себе женственность, покорность и мягкость — то это будет приводить к увеличению мужественности и желания защищать у мужчины. Поэтому очень важно, чтобы каждый из членов семьи культивировал качества характера, присущие именно его полу, помогая таким образом своему спутнику развивать свои. Если мужчина будет развивать мужественность и ответственность, а женщина — мягкость и женственность, то, заботясь друг о друге, они постоянно будут углублять свои отношения, открывая в себе и друг в друге все новые и новые грани своей личности.

## Уважение — это пространство любви

Многие современные люди, особенно молодые, не до конца понимают, для чего необходимо сохранять определенную дистанцию в отношениях с самым близким и любимым тобой человеком. Сейчас стало модным ссылаться на Камасутру, но именно древнеиндийские священные писания подчеркивают, что взаимоотношения сохраняются, только если в них присутствуют одновре-

менно два фактора: близость и благоговение. Этот закон связей непреложно действует на всех уровнях во Вселенной, начиная со строения атомов и заканчивая галактиками, – все сущее основано на притяжении и сохранении определенной дистанции, необходимой для предотвращения катастрофы. Электроны вращаются вокруг протонов именно благодаря их взаимному притяжению, но если расстояние между ними исчезнет, произойдет взрыв. Также и планеты удерживаются на своих орбитах благодаря их притяжению к более крупному телу, но они вдруг решат сократить свою дистанцию (например, если Луна вдруг решит упасть на Землю), произойдет катастрофа. Даже для здоровой работы пищеварения необходим здоровый баланс между желанием есть (притяжением пищи желудком) и способностью остановиться на определенном уровне, встать из-за стола с легким чувством голода.

Отношения с близкими нам людьми – это то, что мы в действительности ценим больше всего, и это именно то, к чему мы должны относиться с максимальной осторожностью и благоговением. Поэтому при всем нашем стремлении к безудержной близости, следует хорошо понимать, что именно прослойка из уважения между людьми позволяет их отношениям сохраняться и переходить на новый, более высокий уровень своего развития.

Любовь – это дело добровольное, – мы не можем заставить кого-то полюбить себя, и уж тем более невозможно удерживать любовь насильно. Необходимо признать, что любовь может существовать только в пространстве свободы, и уважение – это, в первую очередь, предоставление человеку свободы выбора: любить нас или не любить, или – продолжать нас любить или нет.

Любовь уходит, если мы лишаем человека права думать и действовать независимо от нас, если мы пытаемся лишить его внутренней свободы – того пространства, в котором существует и может гореть огонь любви. И если мы желаем поддержать этот огонь, если мы желаем помочь ему гореть все более и более ярко, то мы, в первую очередь, должны всячески оберегать и расширять это пространство любви – внутреннюю свободу близкого нам человека. Свобода выбора – это единственное и самое большое богатство, которым наградил нас Господь, именно им мы дорожим больше всего.

Поэтому если кто-то впускает нас в свой внутренний мир (и именно такая доверительность называется интимными, то есть сокровенными отношениями), то мы должны быть очень осторожны, чтобы ничего там не разбить и ни в чем его не ущемить, а, наоборот, чтобы только обогатить и расширить внутренний мир любимого нами человека своим внутренним миром. И этому мы должны учиться у Бога. Желая нашей любви, Он в то же время не посягает на нашу свободу выбора и предоставляет нам полное право: любить Его или же не любить. Более того, Он — единственный, кто может по праву лишить нас этой свободы, но Он этого никогда не делает, и именно поэтому любовь к Богу является самым сильным проявлением любви в этом мире. И кто же виноват в том, что в отношениях между людьми исчезает эта прослойка из уважения, то есть внутренняя свобода каждого из нас, являющаяся источником сладости взаимоотношений? Только наша корысть, существующая, в том числе, и на глубоко подсознательном уровне.

Мы сами убираем эту прослойку из уважения для того, чтобы окутать человека своей любовью, сделать его полностью зависимым от нас, и в один прекрасный день предъявить ультиматум: «дорогой, так, как я тебя люблю, тебя больше никто в этом мире не любит, и поэтому ТЫ ДОЛЖЕН (или должна) сделать для меня то-то и то-то...». То есть, шантажируя человека своей любовью и своей заботой о нем, мы просто лишаем человека свободы выбора и пытаемся принудить его делать то, что мы пожелаем. Но любое принуждение, пусть даже и под видом любви, вызывает протест и желание избавиться от такого рода взаимоотношений. И эволюция расставания выглядит примерно следующим образом: когда из отношений исчезает уважение, появляется фамильярность; фамильярность приводит к пренебрежению, пренебрежение является источником оскорблений, за которыми следует разрыв любых отношений. Говоря физическими терминами, когда между различными частицами исчезает необходимая дистанция, следует взрыв, и они разлетаются на такое расстояние, на котором уже не существует никакого взаимного притяжения. То есть развод.

Поэтому позвольте еще раз напомнить: любовь может существовать лишь в пространстве свободы, находящейся между



двумя людьми, которые добровольно соглашаются стать взаимозависимыми личностями, сохраняющими при этом свою свободу самоопределения, то есть свою внутреннюю свободу, свободу выбора. И единственный способ сохранить и углубить любовь — это обогащение и расширение внутреннего мира дорогого нам человека, наряду с собственным духовным развитием, увеличением притягательных качеств своего характера. Любовь не статична, она — динамична, поэтому мы должны непрерывно вкладывать энергию нашей души в развитие и поддержание наших взаимоотношений.

Еще не так давно во многих культурах мира внутренняя дистанция в общении с близкими нам людьми сохранялась с помощью уважительного обращения «Вы» ко всем, кто нас опекает. Еще сто лет назад на «Вы» обращались все дети к своим родителям, а жены — к мужьям не только в знатных семьях, но даже и в селах в России и на Украине. На Востоке эта традиция жива и поныне. Дистанция и определенная близость необходимы во всех видах отношений, и именно поэтому мы обращаемся Богу на «ты»: поскольку Он очень далеко от нас, таким близким и доверительным обращением мы втягиваем его вглубь своего сердца и так создаем определенную интимную близость, поскольку на «ты» обращаются лишь к равному и самому близкому другу. Обращаясь на «ты» к Богу, которого мы не видим, мы ощущаем Его непосредственную близость, с другой стороны, сохраняя некоторую внутреннюю дистанцию с близким нам человеком, мы тем самым заботимся о сохранении и развитии наших взаимоотношениях с ним.

### **Три вида наслаждений**

Различные виды духовных философий выделяют три основных понятия: понятие Бога, души и материальной энергии. При этом восприятие Бога на разных уровнях духовного развития может меняться: на первом уровне это ощущение божественности Природы, осознание гармонии и единства всего сущего как различных проявлений непостижимой энергии. Второй уровень — уровень Сверхдуши, Всепроницающего Вселенского Разума, стоящего за мирозданием и направляющего нас изнутри как голос совести,

интуиция, через вспышки озарения и т.д. Третий уровень — это восприятие Бога как личности, который частью своего разума управляет всем сущим и чья божественная энергия в соответствии с Его волей проявляет себя самыми разнообразными и непостижимыми способами. На первом уровне находятся люди, стремящиеся жить в гармонии с мирозданием; они могут называть себя атеистами, но, поскольку они осознанно подчиняются установленному Богом космическому порядку, в каком-то отношении они даже ближе к Богу, чем те, кто провозглашают себя верующими, и в то же время пренебрегают правилами и порядком, установленными свыше. Поэтому все основные молитвы в Бхакти-йоге (йоге любви) начинаются со слов **«Нама ом Вишну падайя Кришна престхайя бху тале...»** — «чтобы стать дорогим Богу (Кришна престхайя), нужно сначала научиться жить в гармонии и любви со всем Его творением на этой Земле (Вишну падайя... бху тале)». Законы Бога — это то, что мы называем общечеловеческими ценностями, и которые едины для всех людей во все времена и на всех континентах, к каким бы слоям общества, религиям или расам мы ни принадлежали: это милосердие, правдивость, сострадание и чистота.

В соответствии с тремя основными философскими концепциями (Бог, Материя и Душа), восточная психология выделяет три вида наслаждений, доступных для человека в этом мире:

1) сосредоточенность на материи побуждает человека искать удовольствие в обладании объектами этого материального мира (дом, машина, счет в банке, тело другого человека и т.д.);

2) развитие взаимоотношений с другими людьми и живыми существами дает наслаждение дружбой, преданностью, любовью, родительскими или покровительственными отношениями и т.д.;

3) сосредоточенность на Боге приводит к счастью взаимоотношения со Всевышним.

При этом ощущение счастья зависит не от того, сколько материальных удовольствий мы получаем по воле Судьбы, а от того, в какое русло мы устремляем силу своего сознания. Современная пропаганда направляет наше сознание на приобретение вещей, но во всех древних культурах мира такая сосредоточенность осуждалась. Необходимо отметить, что, чем выше «точка сборки»

нашего сознания, тем выше качество нашей жизни и тем доступнее становятся другие виды наслаждений.

Давайте для примера рассмотрим отношения сына с родителями или жены с мужем. Кто-то может играть роль послушного сына только лишь для того, чтобы родители передали ему все свое наследство, чтобы папа давал ему ключи от машины, а мама — больше денег на карманные расходы. Так же и жена может служить своему мужу лишь для того, чтобы получать от него дорогие подарки или чтобы он удовлетворил какие-то другие ее желания и т.д. С другой стороны, кто-то может искренне служить своим родителям или своему мужу просто для того, чтобы доставить им удовольствие и принести им искреннюю радость — из чувства любви, признательности, уважения или же просто для развития хороших взаимоотношений в семье. Все мы живые, и хорошо чувствуем, из каких побуждений кто-то заботится о нас или оказывает нам ту или иную услугу.

Искренняя и бескорыстная забота рождает в сердце ответные чувства, перерастающие в теплую привязанность и любовь. Как вы думаете, оставят ли родители не просто послушному, а искренне любящему их сыну наследство, будут ли они ему давать ключи от машины и необходимые деньги на карманные расходы? Разумеется! Но к ним прибавятся также любовь и теплые отношения родителей к своему сыну. Так же и муж будет счастлив выполнить любую просьбу верной и любящей его жены. Таким образом, если мы больше всего ценим именно отношения, то получаем и отношения, и материальные удовольствия (в первую очередь, потому, что мы их уже меньше ценим, чем развитие глубоких и искренних отношений) — что называется, «два в одном».

По-настоящему духовные люди рассматривают все свои отношения с другими людьми и с окружающим миром в целом как часть своих отношений с Богом, воспринимая каждого как частичку Бога и стараясь доставить Ему удовольствие каждым своим словом, действием или поступком. Все богооткровенные писания призывают нас заботиться о своих родителях, мужьях, женах и детях так же, как и обо всех живых существах в этом мире.

Поэтому стремящийся к духовному развитию человек и сосредоточенный в мыслях на Боге всегда естественным образом

с любовью заботится обо всех своих близких, вызывая ответную любовь в их сердцах и желание послужить ему всем, чем только возможно. Получается «три в одном»: более высокие устремления автоматически включают все другие виды наслаждений, так же, как большая матрешка вмещает в себя более меньшие. Служить Богу не означает отказываться от материальных богатств, совсем нет! Деньги вовсе не являются злом, как их часто представляют. Наоборот, в восточной традиции материальное процветание ассоциируется с богиней процветания Лакшми, супруги Всевышнего. Предназначение жены – служить мужу, поэтому Бог и Лакшми счастливы, когда мы используем свое материальное процветание в служении Богу и людям. Истории известно множество богатых и высокодуховных людей. С другой стороны, отсутствие денег совсем не является показателем высокой духовности человека.

Восточная психология учит, что успех во всех сферах деятельности является следствием хороших и правильно выстроенных взаимоотношений, а духовное развитие и стремление установить взаимоотношения с Богом является высшим фактором, влияющим на развитие отношений и на все сферы нашей жизнедеятельности в целом. Сегодня многие прогрессивные психологи обращают внимание человека на то, что необходимо жить осознанно, быть «Здесь и Сейчас», не сожалея о прошлом и не думая о том, что жизнь наладится к лучшему только когда-нибудь в будущем. И по-настоящему быть «здесь и сейчас» можно лишь сосредоточившись на самом высшем, духовном уровне, то есть, на наших отношениях с Богом, по воле которого мы зачем-то оказались именно в это время и в этом месте, с определенным набором способностей и с определенными окружающими нас людьми. Мы должны делать лучшее, на что мы способны именно ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, не откладывая на потом и не сожалея о прошлом. Думая так, мы будем жить полноценной насыщенной жизнью и сможем добиться наибольшего успеха на всех уровнях жизни. Смысл жизни – в наслаждении (целью любой нашей деятельности является стремление к наслаждениям); смысл и предназначение ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ жизни – развить вкус к высшим наслаждениям (или хотя бы к наслаждениям более высокого порядка).

## 7 этапов взаимоотношений в семье

Большинство фильмов про любовь заканчиваются счастливым концом: герой и героиня, наконец, соединяют свои судьбы и уже ничто не мешает им наслаждаться близостью до конца своей жизни. Хэппи энд. На самом же деле с началом совместной жизни не заканчиваются, а только начинаются настоящие испытания любви любой супружеской пары. Об этом очень полезно знать, поскольку отношения практически во всех семьях проходят один и тот же эволюционный цикл, состоящий из 7 этапов:

- 1) наслаждение;
- 2) пресыщение;
- 3) отвращение;
- 4) терпение;
- 5) исполнение долга;
- 6) служение;
- 7) любовь.

Поскольку в каждом человеке есть как хорошие, так и плохие черты характера, первоначальное состояние влюбленности характеризуется именно тем, что люди контактируют только с положительными сторонами друг друга. В каждом из нас есть и хорошее, и плохое, но, желая понравиться, мы осознанно или неосознанно преподносим себя только с самой лучшей стороны, и то же самое делает наш избранник — так уж устроено природой. В состоянии влюбленности мы неудержимо идеализируем своего избранника, приписывая ему в своем воображении такие качества, которыми он совсем не обладает, и совсем не замечаем недостатков друг друга, или же просто не придаем им значения.

С другой стороны, влюбленные готовы на все, чтобы сделать своего избранника счастливым, и в этом искреннем и прекрасном порыве мы проявляем все самые лучшие, возвышенные черты своего характера, жертвуя своими интересами и стремясь всеми способами сделать своего возлюбленного счастливым. Где-то это называют «зефирно-шоколадным» периодом, а где-то — «цветочно-конфетным». К сожалению, эти прекрасные, романтические

отношения первого уровня не могут продолжаться бесконечно, так как человек не может долго прятать от себя и от своего возлюбленного то плохое, что еще находится в его сердце.

Но этот период самозабвенной и романтической влюбленности является не чем иным, как своеобразным «рекламным роликом», демонстрирующим то, что ожидает нас в самом конце, если вместе со своим спутником мы сможем пройти весь путь очищения любви от корыстных мотивов и ожиданий. В начале любой духовной практики Господь дает нам почувствовать высший вкус, который будет нашим главным стимулом к достижению высочайшего духовного совершенства. И семейная жизнь — не что иное, как совместная духовная практика развития возвышенных духовных взаимоотношений.

Итак, на первом этапе совместной жизни влюбленные беззаботно наслаждаются друг другом и, находясь каждый в своей иллюзии, безудержно идеализируют своего партнера. На этом этапе для них рай и в шалаше. Но с течением времени они постепенно пресыщаются такой желанной некогда близостью и начинают уже внимательнее присматриваться к внутреннему миру, к образу жизни и привычкам друг друга, делая для себя как приятные, так и неприятные открытия. Постепенно мы начинаем пытаться изменить характер и поведение своего спутника так, чтобы он в полной мере мог исполнять все наши желания, и если этого не происходит, мы раздражаемся. Неудовлетворенные желания порождают гнев. Маятник взаимоотношений качается в другую сторону — от влюбленности к ненависти. Мы обвиняем своего избранника во всех (и даже в своих собственных) недостатках, и с помощью различных уловок или открытого шантажа «или ты делаешь так, как я хочу — или я ухожу!» пытаемся подстроить его под себя. Если корысть в отношениях слишком велика и никто не желает уступать желаниям другого, следует разрыв взаимоотношений. На этом уровне происходят почти все разводы.

Те, чьи отношения более возвышенны, готовы терпеть некоторые несоответствия в характерах и привычках друг друга ради того, чтобы продолжать оставаться вместе: ведь, в конце концов, они любят друг друга, и хорошего в каждом человеке все-таки больше, чем недостатков. Терпение — это уровень, когда мы пы-

таемся изменить не других, а себя. В эссе, посвященном семейным отношениям, одна из моих студенток очень точно подметила: «Когда начинаются ссоры, скандалы, когда начинает все раздражать... – это и есть тот сигнал, что нужно что-то изменить в себе!» Честные и искренние люди всегда стремятся улучшить качества своего характера и взаимоотношения с другими людьми, и в первую очередь – с теми, кого они любят. Они искренне радуются, когда другой человек тоже взрослеет внутренне и так же начинает отказываться от своих неоправданных ожиданий. На этом этапе человек начинает проявлять свои действительно человеческие качества, прилагая осознанные усилия для того, чтобы избавиться от эгоизма, измениться к лучшему самому и учиться любить других такими, какие они есть, а не такими, какими мы их хотим видеть. Когда мы заботимся о других только тогда, когда заботятся о нас – это только тренировка. Настоящая работа над собой начинается тогда, когда мы учимся согреть теплом своего сердца других людей, даже не рассчитывая на их взаимность.

С течением времени мужчина и женщина определенным образом распределяют между собой семейные обязанности, что помогает им упорядочить отношения и улучшить атмосферу в доме. Некоторые люди воспринимают семейные обязанности как рутину, с которой нужно мириться: «бизнес есть бизнес, ты – мне, я – тебе». Но когда человек думает о других больше, чем о себе, то семейные обязанности он выполняет с радостью, как служение своим близким. Благодаря бескорыстной заботе друг о друге и в радости, и в горе искренние души очищаются от всех несовершенств и постепенно возвышаются до уровня постоянных и чистых любовных эмоций и взаимоотношений. Достижение этого уровня и является итогом правильного развития семейных отношений, начинающихся с романтической влюбленности. Семейные отношения подвергаются многократным испытаниям, которые можно сравнить с многократным нагреванием золота до температуры плавления с целью очищения его от примесей.

«Все счастливые семьи счастливы одинаково, все несчастные семьи несчастны по-разному» – писал *Л.Н. Толстой*, и секрет этого счастья прост: в счастливых семьях каждый из супругов стремится отдать другому больше, чем получил. Настоящее семейное сча-

стье начинается с уровня бескорыстной заботы друг о друге.

Следует также отметить, что духовно развитые люди начинают свои отношения сразу с высокой ступени — с уровня бескорыстного исполнения долга, минуя эгоистические желания и сопутствующие им разочарования и обиды. И в этом тоже заключается причина высокого процента разводов на Западе (90–96%) и редких разводов (1,5–3%) в странах Востока: культура Запада — это материалистическая культура потребления, в которой люди отделены друг от друга стремлением к индивидуальной самодостаточности. Культура Востока — культура служения, культура бескорыстной заботы об окружающих нас людях. Материалистическая культура учит людей гордости и независимости; духовная же культура учит гармоничной взаимозависимости, чтобы мы снова научились действовать так, как здоровая часть тела действует в гармонии со всем организмом и со всеми его частями в отдельности.

Семья создана для работы над собой, и в этом неоценимую поддержку оказывают навыки вдохновляющего общения, помогающие нам раскрыть в себе и в том, с кем мы общаемся, лучшие качества нашего характера. К сожалению, многие из нас сознательно или бессознательно программируют других именно на плохие поступки и поведение. Суть заключается в том, что в этом мире все имеет природу личности. Поэтому нужно подкармливать своей энергией (своим вниманием, словами, поступками и т.д.) только те проявления личности своего партнера, которые вы хотите усилить. Североамериканские индейцы сравнивают это с двумя собаками, живущими в человеке: хорошей и плохой. В конечном итоге побеждает та, которую лучше кормят. Своими обвинениями вы усиливаете негативные качества в человеке; если же вы похвалите его за что-то, он подсознательно захочет повторить свой поступок, чтобы снова услышать похвалу в свой адрес. Причем, критикуя или хваля, мы вскармливаем соответствующую «собаку» так же и в себе. По законам невидимых связей, все негативные качества человека и его плохая судьба передаются тем, кто его критикует. (Поэтому если вас кто-то незаслуженно критикует, мысленно поблагодарите и пожалейте этого человека: только что его перешла часть вашей плохой кармы.)



С другой стороны, прославляя добродетели другого человека, мы взращиваем их в себе. Поэтому мудрецы говорят, что разумный человек постоянно должен культивировать в себе умонастроение пчелы и избегать умонастроения мухи: два этих насекомых, пролетая над одной и той же территорией, живут в разных измерениях и привлекаются совершенно разными вещами. «В каждом из нас есть и хорошее, и плохое. Мудрый человек ищет в другом хорошее. Находит и следует этому. А плохое? Его и искать незачем...», — пишет *Гичин Фунакоши* в книге «Каратэ-до — мой образ жизни».

Сосредотачиваясь на том, чтобы помочь своему партнеру раскрыть все его хорошие качества, вы сами совершаете стремительный духовный прогресс: в этом мире все взаимосвязано. В то же время не стоит бояться конфликтов, поскольку они просто неизбежны, и нужно научиться относиться к ним с достаточной долей юмора: «милые бранятся — только тешатся». Хорошим правилом будет, если, даже находясь в гневе, вы перед каждым своим упреком будете упоминать хотя бы по три хороших черты своего партнера: «у тебя просто замечательно получается это; я тебя очень ценю за то; ... но я не могу понять, как ты мог упустить это из виду и испортить то или это?!» Женщины должны давать выход своим эмоциям, иначе они будут болеть, но любой конфликт должен проходить по определенным правилам и не выходить за установленные рамки. Важное правило — никогда не переходить на личности. Можно сказать: «ты поступил глупо», но никогда не следует называть другого глупцом.

Любая конфликтная ситуация по сути является благом, поскольку побуждает нас еще более внимательно работать над собой. Для себя я это сравниваю с лестницей. Идея в постоянном самосовершенствовании: стоит только остановиться в своем внутреннем развитии или сдать немного назад — и тут же посыпятся проблемные ситуации, ты словно упираешься в тупик. Выход — возвыситься над ситуацией, и вы увидите, что уперлись не в стену, а в очередную ступеньку, возвысьтесь — и перед вами откроются новые, неведомые прежде перспективы. Избежать большинства проблем можно только постоянной работой над собой и непрерывным духовным прогрессом. Если остановиться — нам снова

устрают «тупик», хотя бы просто потому, что этот мир создан не для наслаждений, а для научения, хотя, как добрый отец, Бог сопроводил нашу учебу многими приятными вещами.

Все религии мира уделяют большое значение институту семьи, потому что это действительно ИНСТИТУТ – своеобразная Высшая Школа Духовной Жизни, интерактивный полигон по совершенствованию качеств своего характера. Так уж устроено свыше, что мужчину и женщину тянет друг к другу, и они хотят вместе быть счастливы, но в действительности они смогут быть счастливы, только когда станут полностью бескорыстны. Поэтому свободные сексуальные отношения ничему хорошему нас не научат: доходя до очередного уровня отвращения, то есть – сталкиваясь с необходимостью совершенствования качеств своего характера, человек снова и снова сбегает из школы... Но, в конечном счете, проигрывает лишь он сам.

Все, что создано Богом, имеет свое предназначение, и это предназначение является сутью, природой и неотъемлемым качеством этого творения. Например, неотъемлемое качество и суть сахара – быть сладким, суть соли – быть соленой, природа воды – быть текучей и влажной. Единственное же предназначение души, а также ее отличительное качество, свойства и природа – это любить и быть любимой. Только действия в соответствии со своей природой наполняют жизнь человека смыслом и счастьем. Человек может направлять свою любовь на мертвую материю или, наоборот, требовать любви от других, не отдавая должное количество любви взамен. Но подлинное счастье душа испытывает тогда, когда обменивается чистой и бескорыстной любовью с Богом и другими живыми существами – его неотъемлемыми частичками. Любить – значит желать счастья другим и делать все, чтобы они стали счастливы. Чем бескорыстнее чувства, тем больше счастья они приносят. Наиболее счастливы в этом мире матери, поскольку любовь матери воистину чиста и бескорыстна.

Чем же отличается влюбленность от зрелой, возвышенной любви? Состояние влюбленности характеризуется внутренней фразой: «я хочу, чтобы он (или она) был моим, и тогда я стану счастлива». Но любовь – это бескорыстное желание сделать другого человека счастливым. Люди сходятся, потому что они нужда-

ются друг в друге, но долго жить вместе и стать счастливыми они смогут, лишь пройдя весь путь от «я тебя хочу» до «я хочу тебя сделать счастливым».

## **Особенности природы мужчины и женщины**

Несмотря на широко рекламируемую эмансипацию, разумные люди понимают, что счастливыми и сильными они становятся благодаря правильной взаимозависимости. Крепкие и хорошие семьи отличаются тем, что супруги в них хорошо понимают и ценят различие природы друг друга. Что мы должны сделать, чтобы любимый человек чувствовал себя счастливым, находясь в нашем обществе? Что нужно делать, чтобы наилучшим образом позаботиться о нем? И чем именно определяются наши обязанности в семейных взаимоотношениях? А определяются они учетом особенностей природы мужчины и женщины. Мы настолько различны по своей природе, что порой кажется, что мужчины и женщины с разных планет. (Есть даже такая книга: «Мужчины – с Марса, а женщины – с Венеры».)

Нейрофизиологи объясняют эти различия существенным отличием в функционировании головного мозга. Левое полушарие у нас отвечает за аналитическое логическое мышление, речь (и за правую часть тела). А правое – за эмоциональное восприятие мира и образное, творческое мышление, за интуицию и фантазию (и за левую часть тела). У мужчин всегда работает только одно – или правое, или левое полушарие, у женщин же всегда работают оба, не выключаясь ни на мгновение. В этом заключаются их и сильные, и слабые стороны. Не обеспокоенный эмоциями мужчина всегда мыслит ясно и четко и способен принимать ответственные решения даже в самых сложных и экстремальных ситуациях. Мужчина силен в логической сфере, но зачастую беспомощен, когда дело касается чувств, и если его вывести из себя, то за свои действия он уже не отвечает. Поэтому успокоить детей, с любовью позаботиться обо всех членах семьи и создать атмосферу тепла и уюта лучше всего могут именно женщины, которые по своей природе более интуитивны, отзывчивы и сострадательны, так как

## Особенности природы мужчины и женщины

всегда воспринимают мир с помощью эмоционально окрашенной логики. Женщины более мягки по своей природе, и именно из-за своей мягкости женщине сложнее принять правильное решение: она постоянно находится под воздействием многих субъективных эмоциональных факторов, понять которые мужчина просто не в состоянии. Зато, даже под воздействием самых сильных чувств и эмоций она никогда не теряет рассудка и в критический момент способна помочь потерявшему над собой контроль мужчине.

У женщин более сильные чувства, более развиты инстинкт самосохранения и способность выживать в любых ситуациях. *И у мужчин, и у женщин есть свои слабые стороны, поэтому они так нуждаются друг в друге.* У мужчины слаба чувственная область, вследствие чего на него можно легко воздействовать слезами. У женщины же слабее разумная составляющая, ее можно легко запутать аргументами и обмануть, чем часто пользуются недобросовестные мужчины. За эмоции отвечает левая часть тела, а за разум — правая. Поэтому на Востоке на свадебной церемонии невеста садится слева от жениха: муж и жена садятся слабыми сторонами друг к другу. Правильное понимание взаимозависимости друг от друга помогает им отказаться от ненужной борьбы за превосходство, так как у каждого есть своя слабая сторона, которая защищается сильной стороной его «второй половинки». Семья становится сильной, если в ней есть такое понимание, и слабеет, если его нет.

Правильная забота друг о друге может сделать горькую одинокую жизнь сладкой, поэтому на свадьбе кричат: «Горько!», вдохновляя молодоженов обменяться поцелуями как проявлением нежности, чтобы сделать жизнь друг друга слаще. *Понимание своей природы и природы противоположного пола поможет семейной паре лучше заботиться друг о друге и сделать взаимоотношения действительно сладкими.* Провозглашенное равенство полов, то есть непонимание мужчиной и женщиной своих сильных и слабых сторон, а точнее — непонимание своей роли в космическом мироздании привело к тому, что в семье и в обществе перепутались представления об обязанностях мужчин и женщин. Если нет четкого разграничения мужского и женского поведения, то мужчины порой ведут себя как женщины, а женщины копируют при-

вычки мужчин. Самое удивительное, что никто этим недоволен, и оба пола упрекают в этом друг друга. Но природа устроила так, что счастья можно достичь, лишь выполняя в жизни свою роль, но никак не чужую. Удовлетворенность или самоактуализация – важнейший аспект психического, духовного и физического здоровья. Мужчине следует знать, что он достигает удовлетворения именно через мужественность, женщина же достигает удовлетворения через женственность. *Здоровая семья – это место, где каждый из супругов старается культивировать качества характера, свойственные его полу, помогая тем самым своей «второй половине» развивать свои.* Давайте же повнимательнее изучим наши отличительные черты.

**Физические различия.** Физическое тело мужчины более сильное, и это вполне очевидно: сколько бы женщина ни занималась каратэ, она никогда не превзойдет мужчину в силовом единоборстве. Кроме того, у мужчин более сильный разум и ярко выраженное стремление к лидерству. Поэтому их главная роль во взаимоотношениях – это оберегать и защищать женщин. Представительницы прекрасной половины человечества тоже являются сторонниками патриархата: даже на Западе 67% женщин твердо убеждены в том, что женщина-руководитель проигрывает руководителю-мужчине по большинству главных качеств.

**Различия в мышлении.** Мужчина проблему обдумывает, а женщина ее проговаривает. Поэтому мужчине нужно просто не мешать думать самостоятельно, а женщине нужно не мешать выговариваться. У женщин центры речи находятся в обоих полушариях, а у мужчин – только в левом. По этой причине женщина может одновременно слушать нескольких собеседниц и при этом говорить сама. А мужчина может только либо говорить, либо слушать. Зная об этом, женщина не должна перебивать мужа с его односторонним стилем разговора, а мужчина не должен волноваться по поводу ее словесной гиперактивности: мужчины обычно произносят не более 3–4 тысяч слов в день, женщины же для хорошего самочувствия должны произнести около 15–20 тысяч слов. Если мужчина хочет что-то сказать, то он обязательно это скажет,

но если не дать выговориться женщине, то каждое невысказанное ею слово превратится в стрелу, а речь – в стрельбу этими стрелами по живым мишеням. Поэтому секрет хорошего общения для мужчин и женщин прост: хотите сделать мужчину довольным – не мешайте ему думать и принимать ответственные решения самостоятельно; хотите удовлетворить женщину – поговорите с ней.

**Различия в удовлетворении.** По самой сути своей природы женщина не может жить одна. Мужчина более независим в жизни. Он стремится к женщине, но может жить и один, особенно если видит большую цель в жизни и идет к ней. Женщина же получает удовлетворение в жизни не от достижения цели, а от глубокой сердечной привязанности. Женщины нуждаются в том, чтобы муж постоянно подтверждал свою привязанность к ним и каждодневно оказывал им знаки внимания. Мужчины могут обходиться без постоянного внимания своих жен, но им в гораздо большей степени нужны признательность и внимание со стороны других людей, к чему женщины, окруженные заботой и вниманием мужа, как правило, безразличны.

Женщине важно, чтобы муж регулярно дарил ей цветы и маленькие подарки. Мужчине же нужны аплодисменты и восхищенные взгляды других людей, друзей, сослуживцев, публики. Говоря иначе, женщина психологически зависит от одного, самого близкого мужчины, а мужчина всегда зависит от многих, пусть даже не самых близких людей. Из-за этого возникает большинство семейных ссор: мужчина не понимает, почему он должен постоянно говорить своей жене, как он ее любит, ведь он однажды уже сказал ей об этом, а женщина не понимает, зачем мужу нужны друзья, товарищи, сослуживцы, поклонники и поклонницы (разве ему недостаточно того, что она его любит!), и сводит его с ума своей беспричинной ревностью. По своей природе женщина может чувствовать себя вполне счастливой в кругу семьи, мужчине же этот круг всегда кажется тесным. *Мужчина удовлетворяется через внешние достижения, через карьеру, внешний успех, а женщина – через семейные отношения.* Поэтому социально активными становятся, как правило, вполне благополучные в семейном отношении мужчины и несчастные в семейной жизни женщины.

*Разумная женщина всегда учитывает амбициозную природу мужчин.* Возвращаясь домой, мужчина в первую очередь должен осознавать, что он нужен. Ему обязательно надо дать почувствовать, что он очень важный, что он не просто герой, а спаситель всей семьи, и что бы мы без него все делали. Существует *закон 15 минут*: нельзя ничего требовать от мужчины в течение первых 15 минут встречи! 87% западных женщин критикуют мужчину сразу в первые минуты его возвращения домой. Это – роковая ошибка, в которой кроется одна из главных причин такого большого количества разводов в европейских странах. Первое, что нужно сделать – это с радостью встретить его и, не переставая его нахваливать, хорошо накормить. Соотношение усилий таково: 7 раз хорошо приготовленный вкусный обед вызывает в сознании мужчины желание сделать один подарок. Поэтому женщина не должна торопиться со своими просьбами, а лучше ей подождать накопления позитивного настроения в сознании мужчины. Торопливость в этом деле вызывает лишь ответное раздражение. Результаты исследований показывают, что рецепт борьбы с рецидивами преступлений до смешного прост: преступников нужно получше кормить! Например, в одной английской тюрьме улучшение питания молодых заключенных снизило число проступков и нарушений внутреннего режима на 25%. Что же касается тяжких преступлений, то их число снизилось на целых 40%! Чтобы защитить своего супруга от глупостей, его надо просто очень хорошо кормить, и он не захочет искать удовольствий на стороне.

**Успех мужчины и женщины.** Мужчине важен не просто успех, а осознание того, что он добился его самостоятельно, без посторонней помощи. Это – основа его самореализации как мужчины, и никто лучше женщины не старается разбить его надежду на самостоятельность. Она всегда старается помочь ему своим советом. Когда мужчина уже готов принять самостоятельное решение, и в его сердце уже появилась радость первооткрывателя, совет жены звучит как выстрел в спину. Почему это происходит? Из-за небольшого количества детей в семье. Помогать – естественное материнское чувство женщины по отношению к детям. Мало детей – муж станет ребенком для жены. Но муж давно уже не ре-

бенок, и его раздражают опека и контроль. И если он потеряет свое главное удовольствие – самостоятельно находить решение проблемы, тогда он будет глубоко разочарован. С другой стороны, благодаря своей интуитивной природе, женщина, не задумываясь, очень точно выдает то же решение, которое мужчина вынашивал длительное время. Женщины, помните: ваша интуиция не должна проявляться раньше высказывания мужчины! Мужчина ради этого живет. Он хочет быть нужным, и тогда, с радостью в сердце и спокойным выражением лица, он подарит вам решение проблемы. И не ждите продолжения общения. Как только мужчина нашел решение, его интерес к этой теме тут же пропадает. Мужчина же должен помнить, что озвучивать свое решение следует только после того, как женщина выговорится, иначе это будет выстрелом в спину уже для нее.

### Помогать мужчине – значит не мешать ему!

Желание улучшить то, что сделал мужчина, неблагоприятно сказывается на семейной жизни. Мужчина всегда очень гордится своим трудом и, если он сам того не попросит, лучше ничего не улучшать, иначе в его глазах это будет разрушением, а не улучшением. Не надо улучшать то, что сделал и решил мужчина: он этого не оценит. Ваш самый добрый совет он воспримет как личное оскорбление, особенно если у него что-то не получается. Самое лучшее в любой ситуации – это всем своим видом показывать, что вы в него верите и очень обрадоваться, когда он найдет выход из положения.

Мужчина всегда ждет от жены только положительной оценки своей деятельности. А для женщины важно не столько то, что ей сказали, сколько то, как именно ей это сказали, и что она при этом почувствовала. В этом – успех женщины. Ей очень важно то, как на нее посмотрели и какой эффект это произвело на тех, кто был рядом... На Востоке хорошо известно, что добрый взгляд несет исцеление, а злой – болезни. Мягкий взгляд – это не просто доброжелательное отношение, а реальная передача энергии на расстоянии – своеобразная валюта в отношениях. Женщины очень восприимчивы к изменениям во взгляде и интонации в голосе, в то время как мужчины придают этому очень мало значения. Для



женщин главное – настроение, и они выражают его всей своей жизнью. Именно это является причиной такого разнообразия женского гардероба. Мужчине достаточно одних брюк и рубашки. Но женщина выражает свои чувства через внешний вид. Сколько чувств, столько вариантов одежды ей нужно. Женщина испытывает дискомфорт, когда ее настроение меняется, а выразить через одежду она его не может. Поэтому женщина может стоять перед битком набитым гардеробом и говорить: «Мне нечего надеть» или «Я вчера это уже надевала!» – мужчинам этого не понять. Поэтому важно, чтобы мужчина регулярно дарил жене одежду и украшения, и всячески выражал ей свои нежные чувства.

**Различия в жизнедеятельности.** Для мужчины более важно, что он делает, а для женщины более важно с кем она это делает. И оба совершают ошибки на своем пути. Это естественно и не является большой проблемой для семейной жизни, но неправильное отношение к ошибкам близкого человека может разрушить отношения, складывавшиеся годами. Совет прост: надо научиться умиляться причудам любимого человека и восхищаться им. А ошибками мужа нужно вообще гордиться: «как здорово ты все разрешил!», а не «я же тебе говорила!». Нельзя провоцировать мужа: внутри каждого мужчины сидит драчун, и поэтому его мужское самолюбие лучше не задевать. Вся жизнь – это большая тренировка, и процесс совершенствования в школе жизни подразумевает падения. Если вы не можете этого понять, то лучше не изображайте из себя тренера. Всегда помните, что неудача – это ступенька на пути к успеху. Всегда восхищайтесь любыми результатами своего спутника, всегда подбадривайте и хвалите за его усилия, ведь любая ошибка делает его более опытным. Если не хвалить хозяйку за новые, пусть даже и неумело приготовленные блюда, возможно, всю жизнь придется есть один и тот же борщ.

Любовь – это похвала. Любящий человек, увидев хорошее, говорит об этом, а, увидев плохое – молчит. Мужчина развивается только тогда, когда принимает самостоятельные решения и берет всю ответственность на себя; в женщине же развиваются хорошие качества благодаря покорности мужу. Важный момент: если мужчина просит совета у женщины – знайте, что проиграете

## Особенности природы мужчины и женщины

в любом случае, какой бы совет вы ему ни дали. Вариант первый и, вроде бы, самый лучший: вы дали мужу хороший совет, и он его послушался. Он победил. Но в этом случае он лишается того, что очень важно для каждого мужчины – ощущения победителя. И в этом случае он не развивается внутренне, так как не принимал всей ответственности данного решения на себя. Вариант второй: вы дали правильный совет и мужчина его не послушался. Что происходит при этом? Мужчина начинает внутренне от вас отдаляться, так как для мужского самолюбия невыносима мысль о превосходстве женщины, о том, что вы оказались правы, а он нет.

Даже если вы не произносите при этом ни слова, в глубине души он подозревает, что вы над ним насмеяетесь: «я же тебе говорила!». А если вы произносите это вслух, то этим вы просто отталкиваете его от себя и теряете всякую привлекательность в его глазах как женщина и верная спутница жизни. Вариант третий: вы дали неверный совет и мужчина послушал его и ошибся. В этом случае всю ответственность за свой неверный поступок мужчина спихивает на вас: «послушал женщину!», и уж тем более никак не развивается духовно. Вариант четвертый: вы дали неверный совет, но мужчина поступил по-своему и победил. В этом случае мужчина испытывает полное удовлетворение от победы, но при этом начинает нелестно думать или отзываться о ваших интеллектуальных способностях. А вам это нужно? Так что же делать? Совсем не давать никаких советов мужчине? Совет давать нужно.

Но Веды дают совет женщинам: мужчине совет давать нужно так же, как министр дает советы царю. Советник или министр для того и нужен царю, чтобы советоваться с ним. Но у министра от его советов зависит наличие головы на плечах, а у вас – наличие мужа. Никогда не нужно прямо указывать, как именно нужно поступать мужу или царю. Они этого не потерпят. Вы можете представить им свое видение тех или иных последствий различных возможных вариантов решения, оставив принятие окончательного решения за тем, кто ответственен: «Какое бы вы ни приняли решение, несомненно, это будет самое мудрое и правильное решение в данной сложившейся ситуации. Мы примем любое ваше решение, Ваше Величество!»; «Это не такая уж трудная задача для тебя, мой милый! У тебя все получится, я верю в тебя!». Когда от

него зависят и в него верят, человек приложит все свои усилия, чтобы оправдать это доверие. При этом в случае неудачи не нужно его обвинять в этом. Более того, милые женщины, знайте: неудача мужчины – это ваш звездный час; в этот момент вы можете поднять свой рейтинг в его глазах на небывалую высоту, если будете всячески утешать его и оправдывать: «Ты сделал лучшее, что в твоих силах. Ты же не знал, что обстоятельства сложатся именно так. В следующий раз у нас обязательно все получится. Я это знаю. Не придавай значения этой временной неудаче. Ты так старался! Ты – самый лучший!». Вы должны знать: мужчина никогда не чувствует себя таким незащищенным, как во время неудачи. В этот момент он – как ребенок, и очень раним, пусть даже и не подает вида. И нападать на него в этот момент – все равно что бить лежащего. Именно в этот момент он больше всего, чем когда бы то ни было, нуждается в вашей поддержке и помощи, как в медсестре – раненый. Именно это и означает «быть спутницей жизни». Все ошибаются, и в этом ничего страшного: главное, чтобы ваши отношения от этого не пострадали. Наоборот, при вашей поддержке они от этого могут стать даже лучше.

Помните, что мужчина развивается только тогда, когда принимает самостоятельные решения и берет всю ответственность на себя. Мужчина, сознавая свою собственную ошибку, приобретает очень важный и необходимый для него опыт. «Проиграть битву – еще не значит проиграть войну», «не ошибается только тот, кто ничего не делает»... Повторяйте эти слова своему мужу, веря в него как в своего героя. Жена никогда не должна демонстрировать своего превосходства над мужчиной. Если женщина сможет вести себя так, чтобы в ее присутствии мужчина чувствовал себя героем, она сможет его контролировать. Это – секрет женщин Востока. Когда английские психологи решили выяснить, какие слова в устах женщины более всего радуют слух мужчины, они изучили мнения почти полутора тысяч холостых и женатых мужчин, в результате чего вывели формулу самых благозвучных для любого мужчины женских слов. Ими оказались... – что бы вы думали? – слова согласия, которые в концентрированном виде выглядят так: «Да, милый! Хорошо, милый! Как скажешь, так и будет, милый!». Нет нужды говорить о важности согласия между мужем и

женой. Есть согласие – есть семья, любовь и счастье; нет согласия – есть вражда, ссоры, слезы, измены, болезни и разводы... Чего ждет женщина от мужчины? Любви и заботы. Чего ждет мужчина от женщины? Любви и согласия. Семейные психологи, сексологи и другие специалисты, занимающиеся проблемами семьи знают, что самые крепкие и счастливые семьи те, где присутствует традиционная и очевидная, а не размытая иерархия: «муж – жена – дети». То есть, в семьях, где главенство мужа неоспоримо, и где жена часто говорит своему супругу: «Да, милый! Хорошо, милый! Как скажешь, так и будет, милый!».

Если женщина сохраняет свою женственность, у нее развивается интуиция и мистическая сила, способная тайным образом влиять на мужчину. Сила женской психической энергии такова, что муж постепенно становится таким, каким его видит жена. Восхищенный взгляд женщины может вдохновить мужчину на любые подвиги. Если женщина искренне уверена в том, что ее муж – самый добрый, самый щедрый, самый отзывчивый, таким он и станет. Для этого нужны знание, терпение и вера. Верьте в него, и его энтузиазм и желание заботиться о вас будут только увеличиваться.

**Различия в эмоциональности.** Женщина всегда намного эмоциональнее мужчины. Поэтому ей необходимо хорошее общение, которое должно проходить по особым правилам. Когда женщина приходит к мужчине с проблемой, она нуждается в том, чтобы ее поняли и пожалели, а не дали совет. Мужчина часто этого не понимает. Он слушает женщину, находит в ее словах проблему, и дает логичное решение этой проблемы. Но женщина ждет не логического решения, а эмоционального участия. Для женщины проблема решена, когда поняли ее чувства. Женщине необходимо общение, и нередко она просто придумывает какой-то предлог, чтобы пообщаться с мужчиной. Поэтому следующий совет достаточно сложен для мужчин: любить женщину – значит любить ее слушать. Это – главный признак совместимости, все остальные – вторичны. Женщина слабее, она не подходит для трудностей, она проще и сердце ее мягче. Именно поэтому ей нужны мягкость и спокойствие. Женщина ожидает, что мужчина обеспечит ей всестороннюю защиту: физическую, материальную и, самое главное,

эмоциональную. Женщины чувственны по природе, и поэтому они склонны искать подоплеку во всем («что он хотел этим сказать?»). Поэтому мужчина должен научиться проявлять нежные чувства и разговаривать с женщиной столько, пока она не насытится теплотой общения. В заботе о женщине нужно знать, что она нуждается в постоянной ласке и похвале, как ребенок. Хотя бы три раза в день мужчина должен обнять свою жену и сказать ей нежные, приятные слова. Регулярная теплота нужна женщине так же, как мужчине – регулярная еда. Старая истина гласит, что *мужчина любит глазами, а женщина – ушами*. Compliments вам вообще ничего не стоят. Только не бойтесь – говорите слова любви сразу, как только почувствуете искреннюю потребность говорить о любви. Не стесняйтесь, разрешите, позвольте себе проявлять любовь.

О влиянии женской красоты на мужчин следует упомянуть отдельно. Согласно исследованиям Массачусетского университета, образ красотки возбуждает у молодого мужчины те же самые центры головного мозга, что и кокаин. Привлекательный женский образ влияет на мужчину подобно наркотику. Женская красота – это одна из тех сил, которые наполняют мужчин неиссякаемой творческой энергией. Фактически, только красота женщины способна преодолеть лень мужчины, поднять его с дивана и побудить его сделать что-то для дома. Поэтому у всех восточных красавиц всегда существовало одно главное правило: никогда не появляться перед мужем не омывшись и не приведя себя в полный порядок. Мужчине достаточно одного раза увидеть жену помятой, неумытой и уловить какой-то неприятный запах, чтобы уже навсегда перестать относиться к ней как к божеству. В Библии есть интересное утверждение: «да убоится жена мужа». На Востоке это означает, что жена должна бояться показаться мужу некрасивой или непривлекательной. Все это входит в ее обязанности по сохранению семейного очага. И в этом так же состоит часть ее служения своему мужу. Если женщина не боится показаться перед мужем в косметической маске и в бигуди, но боится предстать в таком виде перед соседом, то мужчина делает вывод, что жене сосед уже гораздо важнее, чем он, со всеми вытекающими из этого последствиями. На Востоке считается, что женщина должна наряжаться исключительно для мужа и блистать только в его при-

## Особенности природы мужчины и женщины

сутствии, а в его отсутствие одеваться скромно и не пользоваться косметикой. В западных же странах женщины наряжаются, главным образом, только выходя из дома.

**Различия в сфере деятельности.** Сфера деятельности мужчины лежит за пределами дома. От женщины же ожидается создание комфорта и уюта в доме, и для этого ей нужно предоставить полную свободу и необходимые финансовые возможности. Дом — это сфера заботы женщины. Мужчина обеспечивает дом, а жена в нем хозяйничает. Мужчина должен тратить деньги не только на семью и здоровье, но и на отдых, репутацию, помощь нуждающимся, на новые вложения и духовность, и всегда очень важно правильно определить соотношение трат в сложившейся ситуации. Когда мужчина женится, он немедленно передает заботу о себе жене. Он перестает думать о своем здоровье, о том, во что он одет и что ему есть. Поэтому муж должен снабжать жену необходимыми средствами для того, чтобы она могла спокойно выполнять свои обязанности: заботиться о том, чтобы все члены семьи были хорошо накормлены, опрятно и тепло одеты, и чтобы в доме всегда царила атмосфера любви и уюта. Сознание женщины успокаивается, когда есть продукты, дом, деньги.

Мужчин очень раздражает, если женщина опаздывает. Женщинам же, наоборот, не очень нравится появляться где-то за двадцать минут до начала. Мужчины стремительны и не могут ждать вообще. С ними не стоит ходить по магазинам — это выводит их из равновесия. В семье разумный муж доверит покупки жене. Она более инициативна в хозяйственных делах. Но продукты питания и другие товары первой необходимости он должен покупать сам, или хотя бы всегда помогать донести их до дома — это одна из функций добытчика. Мужчина должен хорошо понимать: чем больше женщина таскает тяжести, тем больше она развивает в себе мужских качеств, а зачем ему это нужно? В Индии говорят: «Богиня Удачи, а с ней богатство и благополучие приходят в тот дом, где есть крепкая дружная семья и где муж дарит жене подарки и относится к ней как к любимому ребенку». За счастье в семье отвечает именно жена. По большому счету, счастье состоит в отсутствии конфликтов. Поэтому первой обязанностью жены является уступчивость. Уступчивость — главное качество

мудрой женщины; женская математика должна выглядеть так: *если я уступаю мужу, я получаю то, что хотела; если не уступаю, то все теряю*. Сам по себе мужчина может довольствоваться очень малым, и поэтому трудится он, главным образом, для семьи. Мужчины более склонны к отречению, а для женщин естественны комфорт и изобилие. И секрет простой земной любви состоит в том, что женщина любит создавать уют и заботиться о своих близких, а мужчина счастлив, когда может обеспечить свою семью и видеть, что в доме все счастливы. Поэтому дело не в конкретной женщине и конкретном мужчине, а в их желании понять искусство совместной жизни. Отвечать на риторический вопрос «чего хочет женщина?» не имеет смысла: из-за заложенного в них блуждающего алгоритма даже они сами не знают, чего могут захотеть в следующее мгновение.

Так устроено мирозданием для того, чтобы женщины могли заинтересовать собой мужчин, пытающихся в всем разобраться. Но в отношениях между мужчиной и женщиной необходимо знать один важный момент: женщина всегда старается покорить мужчину и начинает презирать его, когда ей это удастся. Но это только кажущийся парадокс для тех, кто знает о том, что женщины нуждаются в сильных мужчинах, которые внешне будут делать вид, что полностью им подконтрольны, внутренне же оставаясь свободными от женских чар и верными более высоким целям и идеалам. Это подобно тому, как отец играет с детьми, катая их на своей спине и позволяя им положить себя на лопатки. Детям нравится победить отца, и ему это тоже нравится. Так же и сильный мужчина всегда является естественным лидером для женщины, если умеет покориться ее любви. В этой связи идеальным примером отношения друг к другу, в полной мере удовлетворяющим особую природу каждого, являются отношения мужа и жены в древней ведической культуре. В Непале и в Индии женщины до сих пор обращаются к мужу: «мой Господин», мужчины же называют жену «Деви» — «Богиня».

## Как найти баланс

Мужчина стремится к балансу; его психикой движет закон справедливости: я делаю ровно столько, сколько нужно, чтобы выровнять количество служения. Но женщиной движет закон бескоры-

ствия, не «давать, пока я выровняю очки», а «давать, пока у меня есть, что давать» — таков принцип женской психики. И, пока мужчина принимает служение от женщины, он думает, что она служит по его, по мужскому принципу, то есть она будет служить ему, пока она его не догонит. И, с другой стороны, пока она служит, — значит, не догнала.

Мужчина отдает до тех пор, пока не почувствует, что не воздал должное. А женщина отдает до тех пор, пока есть, что отдавать, потому что она хочет быть значимой, хочет быть любимой. Мужчина, наблюдая свою усердно служащую ему жену, в силу своего мужского эгоизма, думает: «я бы отдавал свои силы до тех пор, пока бы не выровнял очки, и раз уж она уже столько отдает — уже пятнадцатый год, значит, она никак не может их выровнять». И, чтобы она быстрее его догнала, начинает даже меньше для нее делать — расслабляется.

Особенно ярко это видно в самом начале отношений. Но психический механизм женщины устроен таким образом, что, когда разница в служении мужу достигает соотношения 40:10, в своем подсознании эмоционально она отнимает десять очков мужчины от своих сорока и оставляет просто тридцать своих. И с этого момента эмоциональная картина женщины выглядит так: «я сделала тридцать, а ты вообще ноль, ты вообще ничего не делаешь!» И мужчина начинает слышать на кухне такие слова: «никогда», «ни разу», «вечно ты не...», «хоть бы раз ты...» и т.д., и мужчина удивляется, поскольку он более логичен: «как же так, вот на прошлой неделе...», он начинает спорить, завязывается скандал, и мужчина очень быстро теряет воодушевление. Вроде бы он пять лет трудился, приносил деньги, делал ремонты, а тут вдруг одни термины в превосходной степени: «ты никогда», «ни разу», «хоть бы раз ты», «вечно ты», «вечно ты не», «я уже не помню, когда мы с тобой в последний раз»... Мужчина удивляется: как же так, куда делись все его очки? Он ничего не понимает. Такое ощущение, что он — трутень, просто паразит какой-то.

Так происходит, когда женщина эмоционально истощилась и заразилась инфекцией обиды. Когда она так долго говорит, эта зараза переходит к мужчине, он тоже обижается. И что же он делает? Он просто перестает о ней заботиться: «какой смысл — что



бы я ни делал, она все равно это не ценит». Это адская ситуация для мужчины, когда он осознает бесполезность и тщетность всех своих прежних усилий. Мужчина начинает думать, что все, что он делал, было никому не нужно, что все зря. Когда мужчина заражается этим вирусом обиды, он теряет веру в свои силы, и тогда уже женщина впадает в полную панику и думает, что уже пора разводиться. На самом деле все, что делал мужчина, БЫЛО НУЖНО, но у женщины все это происходит на эмоциональном уровне. Просто мужчина немного недосмотрел, недоследил за женщиной, дал ей возможность отдать слишком много себе. ОН ОТДАЛ ЕЙ НОРМАЛЬНО, но что он действительно не сделал – это не притормозил женщину. Почему это происходит?

В атеистическом обществе мужчина наслаждается служением женщины, пока можно, пока женщина выдержит – кто же откажется, если женщина все сама готова сделать? Женщина выкладывается полностью, потому что боится потерять отношения, и мужчина принимает это как должное, так как по своей глубинной природе мужчина – это наслаждающийся, а женщина – та, кто доставляет эти наслаждения. Но, в действительности мужчина не должен принимать все служение женщины, понимая, что все принадлежит Богу, поэтому он должен немного притормаживать ее служение себе и направлять часть ее энергии на служение Богу. Мужчина должен понимать, что, следуя своей женской природе, женщина дает ему огромный кредит, причем она сама совсем не думает когда-нибудь предъявить ему этот счет до тех пор, пока она не обгонит его в своем служении ему в четыре раза и пока через 5–10 лет не достигнет полного эмоционального истощения.

Женщина может совершать коммунистический субботник длиною в 10–15 лет, и мужчина может воспринимать это как должное. Никто не думал, что когда-нибудь за это ему может быть представлен счет. Даже женщина, когда она бескорыстно служит мужчине, никогда не думает, что когда-нибудь она за это выставит ему счет, поскольку она верит, что может так самоотверженно служить ему всю свою жизнь; ей это нравится, ведь он – ее любимый человек. После фазы бескорыстного служения женщины в невежестве наступает синдром жертвы: женщина может всю оставшуюся жизнь недобрым словом отзываться о своем муже.

Это происходит потому, что женщина верит, что ее счастье зависит только от одного мужчины, который не сделал для нее столько, сколько она для него сделала. Эмоциональная обида женщины — не грипп, она за семь дней не лечится. Поэтому до такой степени мужчине эти отношения лучше не запускать, бережно относиться к своей жене, не расслабляясь, немного сдерживая ее и не давая ей «обогнать себя по очкам», и ежедневно проявляя к ней нежность и знаки внимания. Но если уж это случилось, мужчине необходимо пройти болезненную фазу бескорыстной заботы о ней в атмосфере, когда его совсем не ценят, а женщине необходимо сделать три вещи:

1) Принять ответственность за то, что она сама «перегнула палку»;

2) Она должна на какое-то время прекратить свое служение мужу и срочно заняться собой, своим здоровьем, своим духовным развитием, теми вещами, которые делают ее счастливой: близкие подруги, салоны красоты и т.д. Женщине, вошедшей в режим самопожертвования, очень трудно остановиться в своем служении и, что называется, просто «повалить дурака», но именно это она должна ЗАСТАВИТЬ себя сделать, и мужчина должен это принять. Пусть он сам какое-то время постирает себе рубашки, а женщина должна восстановиться;

3) Она должна С УДОВОЛЬСТВИЕМ, с наслаждением принимать даже небольшое служение мужа. И мужчина должен понимать, что сфера, в которой женщина больше и быстрее всего перебирает очков по сравнению с ним, это секс, когда она ублажает его в постели. Современные психологи шутят: «женщины на все готовы ради брака, даже на секс; мужчина на все готов ради секса, даже на брак». В процессе сексуального общения происходит интенсивная эксплуатация психической силы женщины, которая связана с ее чистотой. Чистота женщины связана с тем, как трепетно относится к ней мужчина, который находится рядом с ней, насколько он бережет эту чистоту, или же он просто использует ее как машину для сексуальных наслаждений. Поэтому во всех культурах мужчин обучали бережному и трепетному отношению к женщинам, объясняя им, что женщина изначально обладает божественной чистотой, и ее предназначение — не растерять эту

чистоту, а предназначение мужчины – подняться до той чистоты, которой женщина обладает изначально.

Мужчина должен всегда помнить, что в его психике есть механизм «справедливости», который всегда его сдерживает от служения, а женщиной движет самопожертвование, поэтому мужчина всегда должен отдавать женщине больше, чем это необходимо по его собственной внутренней самооценке.

## Выбор спутника жизни

Когда я задаю среди студентов вопрос о причине такого большого количества разводов, одним из наиболее популярных и достаточно точных ответов является: «слишком быстро женились». То есть решили, что раз в постели у них все хорошо складывается, то все остальное тоже само собой хорошо сложится. Но это не всегда так. А точнее – чаще всего совсем не так. Если вы стремитесь, чтобы ваши отношения были *действительно* стабильными и благополучными, они должны быть построены на трех составляющих:

- 1) *Влечение*. Вы должны нравиться друг другу;
- 2) *Совместимость*. У вас должна быть хорошая степень физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной совместимости;
- 3) *Ответственность*. Вы должны быть готовы взять друг перед другом определенные обязательства.

Если хотя бы один из этих трех «кирпичиков» отсутствует, то отношения в семье будут довольно неустойчивыми.

**1. Влечение.** Взаимное влечение друг к другу является очень важной составляющей семейных отношений. В тех семьях, в которых браки устраивались старшими членами семьи, всегда учитывались вкусы и пристрастия молодых. Если после смотрин девушка и юноша не испытывали друг к другу взаимного влечения, сватья искали другую кандидатуру. В то же время не следует поддаваться вожделению – оно ослепляет: из-за вспышки страсти можно решить, что ваши чувства намного глубже, чем есть на самом деле. Не делайте опрометчивых шагов. Одного первого впечатления недостаточно для того, чтобы решить, подходит вам этот

человек или нет. Истинная любовь возникает не сразу, и требуется время, чтобы она проявилась.

Привязанность, которая развивается постепенно, может быть гораздо более крепкой, чем внезапная влюбленность. Лишь со временем можно узнать истинные качества человека, скрываемые за его внешней оболочкой. Но, если даже после многих встреч вы не чувствуете друг к другу теплых чувств, вряд ли они разовьются в будущем. Если вы выбрали спутника жизни только потому, что вас привлекла его (ее) сексуальность, то в один прекрасный день (пробудившись ото сна) вы можете обнаружить, что связали свою жизнь с человеком, с которым у вас нет ничего общего, которого вы не можете уважать и который вам даже не нравится. Поэтому важны эти две составляющие: и взаимная привязанность, и взаимная совместимость.

**2. Совместимость.** В начале вас может очень сильно тянуть друг к другу, но если у вас различные взгляды на большинство сфер жизни, вам не удастся построить устойчивые гармоничные отношения, приносящие радость. В конце концов, закончится тем, что вы будете приносить друг другу больше страданий, нежели радости, и эти страдания будут приходить к вам в виде ссор и постоянного напряжения в отношениях. Если отношения не ладятся, то это происходит не потому, что муж и жена совсем не любят друг друга.

Обычно причина в том, что один из них имеет серьезные недостатки в характере или же в том, что они слишком разные люди. Некоторые люди верят в то, что их сильная любовь друг к другу способна преодолеть все внешние трудности, а так же различия в их характерах. Однако это великое заблуждение. Сильное взаимное влечение является стартовым импульсом, но для того чтобы ваши отношения сохранились и развивались, необходимы так же совместимость и взаимная ответственность. Незначительные различия всегда будут, они придают остроту отношениям, но слишком большие отличия делает отношения мучительными и не оправдавшими ваших надежд. Быть совместимым – значит в большинстве разделять интересы, убеждения, ценности и вкусы другого человека. вспомните 4-х мушкетеров: Портоса, Атоса,

Арамиса и Д'Артаньяна. У каждого из них – различные соотношения физических, интеллектуальных, духовных и эмоциональных потребностей. У Портоса на первом месте стоят физические потребности, Арамис больше склонен к духовности, Атос – человек долга, у него на первом месте интеллектуальные потребности, а у Д'Артаньяна – эмоциональные, он человек страсти: сначала делает, потом думает. Нетрудно понять, что каждому из них необходима соответствующая спутница жизни: Портосу нужна кухарка-толстушка, а Арамису – нежная нимфа, с которой можно будет бродить по лунным далям и беседовать о возвышенных вещах. Очень трудно найти абсолютно совместимые пары, однако чем больше общего между мужем и женой в физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной сферах, тем легче они будут ладить, и тем большее удовлетворение от взаимоотношений они будут получать.

Поэтому будет очень хорошо, если перед тем как искать свою вторую половинку, вы сами будете хорошо понимать свою собственную природу и свои потребности. Для этого очень полезно изучить *соционику*, помогающую легко справиться с этой задачей и хорошо объясняющую, что если один из супругов экстраверт, то другой обязательно должен быть интровертом и т.д. Если муж и жена действительно совместимы, то в большинстве сфер жизни они будут думать, чувствовать и действовать одинаково, сохраняя при этом свою неповторимую индивидуальность и гармонично дополняя друг друга.

Исследования, проводимые на протяжении многих лет, установили, что отношения между людьми складываются наиболее удачно, если супруги являются представителями одной расы, одного вероисповедания и более или менее сходны друг с другом по внешним данным и уровню образования. Вы можете мечтать о спутнике восхитительной красоты, но в реальной жизни вы будете больше счастливы с тем, кто более или менее соответствует вам по внешности. По статистике, чем больше различий между мужем и женой в возрасте, этнической принадлежности, политических убеждениях, профессиональных склонностях и хобби, тем больше вероятность развода.

Наиболее часто разрушаются браки, в которых супруги при-

держиваются разных религиозных убеждений, а так же если они находятся на разных уровнях духовного развития. Наиболее больно ранит человека пренебрежение тем, что находится у него в глубине сердца, и чем он дорожит больше всего. По поводу различий следует сделать одно важное замечание: своими качествами девушка не должна превосходить юношу. В противном случае, в отношениях могут возникнуть проблемы. Дело в том, что мужчины имеют врожденное чувство гордости за свои силу, достижения и навыки, которыми они обладают. Мужчина всегда ждет, что жена по достоинству оценит его способности, и если она делает это, то он чувствует удовлетворение, вдохновение и гордость. Однако мужская гордость легко уязвима: мужчина с трудом может терпеть, когда женщина заметно в чем-то его превосходит, а еще хуже — если она подчеркивает это свое превосходство. Так же и женщине очень важно, чтобы ее избранник вызывал ее искреннее уважение и превосходил ее в тех качествах, которые она больше всего ценит.

Совершенные люди встречаются крайне редко (особенно — в наше время), поэтому вполне естественно, что жена почти всегда в чем-то превосходит своего мужа, в то время как он превосходит ее в чем-то другом. Проблемы возникают тогда, когда женщина недостаточно разумна, чтобы не подчеркивать свое превосходство, или же когда она настолько превосходит своего мужа по своим качествам и способностям, что вообще не может его уважать. Поэтому для стабильной и счастливой семейной жизни очень важно, чтобы муж и жена были примерно равны по качествам, или же чтобы муж был более разумным и зрелым, с большим духовным опытом и более знающим, чем жена. Хорошо, если мужчина будет старше жены и выше ее по росту — все эти факторы помогают женщине сохранять к нему естественное уважение.

*Для того чтобы понять, является ли данный мужчина достойным для нее кандидатом, женщине необходимо задать себе три вопроса:*

Хочу ли я, чтобы мои дети унаследовали и переняли те качества, которые есть у него?

Доверяю ли я этому человеку настолько, чтобы отдать свою жизнь в его руки и позволить ему управлять и руководить собой?

И самое главное — хочу ли я бескорыстно заботиться о нем?

Именно желание с любовью служить своему избраннику является наиболее правильной мотивацией для женщины. Предпочтительно судить о своем предполагаемом избраннике по его делам и поступкам, а не только по его словам. Не спешите. Понаблюдайте за его привычками и за его манерой общения с посторонними людьми, а так же — как он общается со своими родственниками, старшими и младшими членами своей семьи. Страсть и влюбленность переносят человека в мир грез. Поэтому, слушая голос своего сердца, не следует пренебрегать мнением окружающих людей об этом человеке. Помните: когда дело касается оценки совместимости с потенциальным спутником жизни, невежество не является блаженством.

**3. Ответственность.** Готовность взять на себя определенные обязательства является наиболее важным фактором для сохранения семьи. Благодаря этому отношения двух людей могут сохраняться и развиваться даже в самые трудные периоды жизни. Ответственность — это готовность изменяться и работать над собой; это служение и забота о других. Если мы сами безответственны, то и другой человек, в свою очередь, не слишком спешит вкладывать в нас свою энергию. На протяжении тысячелетий традиционной обязанностью мужчин было обеспечивать семью материально, быть источником нравственной силы и знания. Мужчина должен научиться понимать сердце женщины и поступать так, чтобы жена чувствовала его любовь и защиту. Поэтому мальчикам с детства прививали защиту, заботу и силу, которая выражается в самоконтроле. Это — важное философское понятие для мужчины. Он должен понимать, что сильный мужчина — это тот, кто контролирует себя и свои желания, а слабый — это тот, кто идет на поводу у своих желаний и осуществляет их с помощью силы. (В Каббале есть очень важное утверждение о том, что женщина сможет полностью подчиниться мужчине только в том случае, если он способен полностью контролировать свои чувства.) Женщина должна научиться искусству быть заботливой, преданной женой и матерью и поступать так, чтобы мужчина был счастлив и чувствовал вдохновение от общения с ней. Для этого девочек учили хорошо готовить и прививали им целомудрие и особое женское смирение, которое выражается в умении быть

счастливой в любой обстановке, которую создаст ей муж. Создание в доме атмосферы любви и уюта — это главная сфера деятельности для любой женщины. *Оба — и муж, и жена — должны научиться тому, как иногда жертвовать чем-то личным ради сохранения семьи и поддержания уважительных и доверительных отношений друг с другом.* Крепкие, счастливые семьи — основа стабильного и процветающего государства.

### Связь поколений

Молодежи свойственна страсть, старости свойственна мудрость. Если в семье сохраняется уважение к старшим, новое поколение сможет избежать многих ошибок и неприятностей. Главное правило семейного этикета гласит: *старшим никогда нельзя перечить и отвечать грубо, даже если кажется, что они неправы.* Пять лет назад в Осетии мне довелось стать свидетелем того, как отец отчитывал своего сорокалетнего сына — директора банка. На меня произвело большое впечатление уважение сына к своему отцу: несмотря на свое высокое положение в обществе, он стоял, опустив голову и не произнося ни слова.

О культуре общества можно судить по тому, насколько в нем молодежь уважает старших. Если уважают старших — это также значит, что там не распадаются семьи. Разумеется, уважение нельзя требовать, его нужно заслужить. Когда дети видят, с каким уважением их родители относятся к своим отцу и матери, это воспитывает в них уважение к своим родителям.

Если ребенок видит, как папа ругается с бабушкой и говорит о нем плохо, то, повзрослев, он будет испытывать такое отношение и к своим родителям. В западной культуре родители стараются купить внимание и любовь малыша, делая ему подарки и обещая игрушки за хорошее поведение. Таким образом, они прививают ему материальные ценности жизни и потребительское отношение к себе. Поэтому неудивительно, что, когда этот ребенок вырастает и родители уже не могут его обеспечить, он просто сдает их в дом престарелых. Это — логичный итог материалистической культуры потребительского общества.

На Востоке утро начинается с того, что дети кланяются своим



родителям, поскольку видят, как папа и мама кланяются бабушке и дедушке. Никто не притрагивается к пище раньше старших членов семьи. Духовная культура служения окружающим учит ценить не вещи, а мудрость, жизненный опыт и возвышенные качества. В этих традициях детей учат уважать старших и служить им, а также прививают любовь к добрым поступкам и красоте души. Такие люди с возрастом обретают богатый внутренний опыт и действительно заслуживают то уважение, которым они окружены. В ответ на уважение старшие делятся своей мудростью и любовью.

Если человек ценил материальные блага и учил этому детей, то дети будут его уважать до тех пор, пока он будет превосходить их в богатстве и одаривать их. Поскольку он всю жизнь думал только о том, как заработать денег, в старости его никто не будет слушать, потому что он «ничего не понимает в современной жизни». Если человек не смог привить детям высоких нравственных ценностей и сам не обладает возвышенными качествами, ему останется только требовать уважения к своему возрасту, что выглядит очень нелепо.

Поступать нравственно и развиваться духовно необходимо просто ради блага своих детей, чтобы заслужить их искреннее уважение, так как даже самое неблагоприятное астрологическое влияние не может принести вреда человеку, который заботится о своих родителях: отец и мать являются проводниками энергий Солнца и Луны — самых благоприятных планет в гороскопе человека. Аналогичным образом, женщина тоже всесторонне защищает себя и свою семью целомудренной преданностью и подчинением своему мужу — таковы законы космического порядка. Эмансипация всегда приносит только печальные плоды. Женщина должна хорошо понимать, что своим отношением к мужу она подает пример послушания своим детям. Если жена не слушает мужа и перечит ему, то дети тоже не будут ее слушаться. Демонстрация своей независимости есть проявление глупости. У мудрой женщины всегда послушные дети.

Хотя слова человека имеют реальную силу только в той мере, в какой он контролирует свои чувства, родители находятся в особом положении: их благословления или проклятия имеют особое влияние на судьбу человека. Поэтому во все времена особое внимание уделялось служению старшим членам семьи, чтобы заслу-

жить их искренние благословления, с которыми родители передают детям плоды своего благочестия (то есть, хорошую карму). Тонкая связь с близкими имеет гораздо большее значение, чем принято считать в современном мире. Родственные узы способны перераспределять последствия благочестивых или греховных поступков человека среди членов его семьи.

Разрушению связи поколений служит также западный стиль обращения друг к другу по имени, без отчества. Этим подразумевается, что связь с отцом является пережитком прошлого и современная жизнь означает независимость от мудрого наследия предков. Поэтому, если вы желаете добра себе и своим детям, — покажите им хороший пример: всегда поступайте и говорите нравственно, научитесь ценить своих родителей, служите им и окружите их уважением и любовью. Учась у родителей, дети будут поступать так же. Каждый человек несет большую ответственность за связь поколений.

### Хорошие корни дают силу

Одной из главных сил, вдохновляющих человека поступать нравственно, является связь со своими корнями и стремление сохранить доброе имя своей семьи. Поэтому еще не так давно во всех благородных семьях были родовые книги. Ребенку с детства рассказывали о славных деяниях его предков, объясняя, что он тоже войдет в историю и его имя должно быть связано со множеством добрых дел. Рождение в семье с хорошими традициями налагает на человека двойную ответственность: он обязан сохранить доброе имя своей семьи, а также стать достойным примером для детей и внуков. Поэтому не зря говорится, что для благородного человека честь дороже жизни. Желание быть достойным славы своих отцов наделяет человека огромной внутренней и нравственной силой. С другой стороны, разрушение семейных традиций или недостойное поведение родителей ослабляют волю и деморализуют человека. Поэтому важным пунктом идеологической войны, ведущейся против России, является полное разрушение национального сознания и национального достоинства. Средства массовой информации (а точнее — дезинформации) мягко внушают русскому народу, что беспробудное пьянство — это главное его

отличие от других народов, и что стыдно гордиться своим русским происхождением.

После перестройки благотворительный фонд Сороса финансировал выпуск новых учебников для всех российских школ. Такое проявление великодушия могло бы растрогать, если бы не одно обстоятельство: целью этой акции была замена материалов советских педагогов на разработки их американских коллег. В учебниках, подаренных «добрым» Соросом, вы не найдете упоминания о *Юрии Гагарине* и о том, что русские первыми вышли в космос. Зато узнаете, что американские астронавты якобы высадились на Луне. В новых учебниках подчеркивается вклад Америки в развитие общества, а о достижениях России почти не упоминается. Отечественные учебные материалы, вышедшие под редакцией «спонсоров», тоже претерпели серьезные изменения. Просто поражает, с какой благодарностью россияне приняли этот подарок, являющийся, по сути, троянским конем. Любой хороший педагог, преподававший до перестройки, сможет объяснить вам отличие новых учебных материалов от старых.

Важным способом ослабления русской нации является сокрытие ее великого прошлого. Не многим людям известно о раскопках *Аркаима* — древнего города на Урале. Археологи отмечают его совершенное расположение и устройство, в отличие от хаотичной застройки современных городов. Аэрофотосъемка показала, что на территории Сибири находится целая сеть останков древних городов, расположенных на расстоянии одного конного перехода (50–70 км) друг от друга. Аркаим является свидетельством существования высокоразвитой цивилизации на территории России несколько тысяч лет назад. К сожалению, все письменные свидетельства этой цивилизации на протяжении нескольких сотен лет тщательно уничтожались церковными священнослужителями, искренне желавшими помочь россиянам забыть о своем «языческом» прошлом: древние книги сжигались вместе с теми, кто их хранил.

После основания *Петром I* Санкт-Петербургской Академии наук эстафета фальсификации истории России перешла к немецким ученым, которые кропотливо работали над тем, чтобы внушить русским, что у них нет истории, и до прихода немецкой

культуры они были невежественными дикарями, бегающими с дубинами по Сибири. О засилье иноземцев во времена Петра I говорит тот факт, что за всю историю Петербургской Академии наук из 200 ученых только трое были русскими. Одним из них был *М.В. Ломоносов*, который всячески не соглашался с немецкой версией истории России. Чтобы хоть как-то донести до потомков правду, Ломоносов, по оставшимся в то время источникам, написал книгу о великой истории русского народа. К сожалению, она была издана только спустя 5 лет после смерти автора. Исследования ученых и компьютерный анализ показали, что стиль текста этой книги, изданной под редакцией немецких ученых, не соответствует манере письма Ломоносова, и она является очередной подделкой иностранцев с целью лишить русских источника нравственной силы — их связи со своими корнями. Вполне возможно, что теперь уже никто не узнает правду о многотысячелетней истории России. Но мы тоже являемся частью истории, и ничто не мешает русским положить начало новой Великой Истории Российского Государства.

### Секрет успеха Японии

Несколько лет назад Гарвардский университет потратил несколько месяцев и 9 миллионов долларов для того, чтобы выяснить причину чуда японской экономики. Американцев интересовало, за счет чего эта маленькая страна, не имеющая никаких сырьевых ресурсов, достигла такого экономического расцвета и превосходит все остальные страны по темпам своего развития. Как оказалось, японские технологии ничуть не лучше американских, а интеллектуальный потенциал японцев даже ниже. Выяснилось, что японцы сами покупают и внедряют чужие технологии и изобретения и не существует никаких внешних предпосылок для значительного прогресса этой страны. Кроме ее культуры. Как выяснилось, именно культура *бусидо*, которая бережно передается из поколения в поколение благодаря уважению к старшим, является главным достоянием японского общества и приводит к успеху во всех сферах их деятельности, в том числе и к экономическому процветанию. Основой этой культуры является постоянное стремление к ДАО — внутренней гармонии.

Культура бусидо учит, что работа не может быть престижной

или не престижной, в любых действиях человека самое главное — это его отношение к тому, что он делает. Эта культура учит, что любое действие следует выполнять из чувства долга, беспристрастно и без желания получить выгоду, стремясь во всем ощутить великую умиротворяющую мудрость, чтобы достичь просветленного состояния. Благодаря следованию этому принципу в любых сферах своей жизни, японцы относятся к своей работе так же внимательно, как и к своим личным семейным делам. Японские коллективы отличает дружная, семейная атмосфера, и даже отпуск они проводят вместе. Благодаря духовной культуре, руководитель предприятия старается относиться к подчиненным так же, как и к своим родственникам, и всячески способствует решению их личных проблем. Американец ощущает, что работает на чужого человека, и его интересует не сама работа, а ее результат — те деньги, которые он получит. Если в другом месте ему предложат зарабатывать больше, он меняет работу. Таковы принципы потребительского и продажного общества.

Для тех, кто воспитан в духе самураев, процесс и его результат одинаково важны, и успех предприятия эти люди рассматривают как свой собственный. Именно поэтому сотрудники самых престижных компаний Японии даже живут на работе в специальных жилых помещениях и ценят не уровень заработной платы, а именно дружную коллективную атмосферу. Второй закон диалектики — это закон перехода качества в количество и количества в качество. Секрет экономического чуда Японии заключается в том, что ее культура основана не на материальных, а именно на духовных ценностях.

### Ценности русского народа

Не оставляет никаких сомнений, что стремление к бескорыстной помощи окружающим является главной чертой русского характера и богатством русского народа. Удивительным образом, именно бескорыстная деятельность на благо окружающих является одним из самых эффективных методов духовного развития. То, что индусы называют карма-йогой, а японцы — культурой бусидо, является естественным стремлением русского человека. Сам того не осознавая, русский человек будет совершать очень быстрый духовный

прогресс, если последует велению своего сердца. Именно стремление к бескорыстному служению обществу привлекало советских граждан в идеологии строительства коммунизма, поскольку оно отвечало естественным устремлениям человеческой души. Единственным недостатком коммунистической системы было то, что на место Бога была поставлена партия, которая провозглашала целью всех светлых устремлений не духовное самосовершенствование, а установление диктатуры пролетариата во всем мире ради счастья и мира во всем мире.

После развала СССР на русский народ обрушилась массивная атака всех СМИ с целью навязывания ложной системы ценностей. Пресса активно стала очернять все, что было до перестройки, внушая чувство стыда даже за благородные порывы души. Русских уже убедили, что они зря наивно верили партии и искренне старались построить светлое будущее. Единственное, в чем пока не удается убедить русских — это в том, что жить нужно только для себя и сделать целью всей своей жизни приобретение как можно большего количества товаров. После перестройки Россия «застряла между небом и землей». Оставив осмеянный кодекс строителя коммунизма, русские люди в то же время не могут полностью перенять низкие ценности западной культуры, чувствуя, что они могут привести к полному уничтожению человечества. В настоящее время ведущие университеты Израиля и других стран работают над созданием особой идеологической платформы специально для русского народа, не знающего, куда податься.

Многонациональная изначально, Россия — очень своеобразное явление. Во все времена Россия была настолько открытой как на Восток, так и на Запад, что (об этом говорили многие русские мыслители) стала своего рода мостом между Востоком и Западом. На протяжении всей своей истории Россия не раз проявляла способность к глубочайшему пониманию и Запада, и Востока, что дало основание Достоевскому заявить о русской «всечеловечности». В новой и новейшей истории не было писателей, которые с такой легкостью вошли бы в душу всех народов мира, как это сделали *Толстой*, *Достоевский* и *Гоголь*, которых воспринимают равно как своих и на Западе, и на Востоке. Значительные идео-

логические изменения произошли в 1917 г., когда иностранные (точнее — мигрантские) организаторы октябрьского переворота стали рассматривать Россию как «горючий материал» для разжигания пожара мировой революции. Тогда и произошла подмена русского слова «всечеловечность» словом латинского происхождения — «интернационализм». Если в идее всечеловечности выражалось, прежде всего, стремление подняться на духовную высоту, то идея интернационализма привела, например, к вторжению в Афганистан, которое было своего рода продолжением «дела» мировой революции, хотя его называли «выполнением интернационального долга».

Говоря о русской всечеловечности, или русской национальной идее, следует особо учитывать, что Россия на протяжении тысячелетий была духовной многонациональной страной, и ей всегда были чужды идеи замкнуться только на русском национальном бытии, поскольку носителей чисто русской, или восточнославянской «крови» в России очень мало. Восточные славяне настолько перемешаны с финно-угорскими, многочисленными тюркскими и другими племенами, что нацисты были правы, когда говорили, что в России немного «арийских элементов». В широком понимании Россия — это, скорее, континент, а не конкретно определенная нация.

О характере русского народа многое говорит и его самоназвание. В русском языке для обозначения всех остальных народов используются имена существительные: немец, итальянец, француз и т.д., и только «русский» является именем прилагательным, что указывает на тот факт, что русские — это объединяющее начало для многих народов, испокон веков живущих на территории России. Известно, что во время войны, перейдя границу и оказавшись в Европе, любой представитель нашей армии на вопрос: «кто он?» отвечал, что он — русский, и это в высшей степени закономерно. Слово «русские» — это, скорее, определение, а не предмет. Поэтому те, кто настаивает на своей сугубой русскости, не только не возвышают Россию, а, наоборот, принижают ее. Можно сказать, что русский — это определение состояния души.

Россия находится между Востоком и Западом. С одной стороны — древняя мудрость, а с другой — прогрессивные техноло-

гии и материальное развитие. Многие разумные люди уверены, что Россия сможет быстро восстановить свою былую славу, если в своем развитии будет ориентироваться на высокие духовные ценности культур Востока и одновременно использовать материальные достижения современного западного общества.

## Призвание

*«Тот, кто отдает себя, тот себя находит».*

**Древняя мудрость**

*«Делая добро, будь благодарен за это».*

**Лев Толстой**

Важной составляющей психического здоровья и духовного развития является следование своему призванию. Наиболее подробно важность творческой самореализации раскрывается в Ведах, называющих призвание человека его *дхармой*. Санскритское слово дхарма одновременно указывает на качества человека и его долг перед обществом. Слово дхарма также означает «религия». В древней ведической традиции следование своему призванию рассматривалось как священный долг каждого человека.

Каждый из нас наделен неповторимой комбинацией опыта, таланта и устремлений, вследствие чего мы испытываем врожденную склонность к определенной деятельности, выполнение которой будет приносить нам наибольшую радость. Этой радостью наделяет нас Бог, направляющий действия каждого изнутри. Если мы испытываем внутреннюю радость — значит, мы на верном пути и продолжаем свое духовное развитие. Опустошение, разочарование и угрызения совести указывают на ошибочность наших действий.

Творец естественным и совершенным образом приводит к процветанию то общество, члены которого занимаются деятельностью, соответствующей наклонностям их характера. Общество, в котором люди не следуют своему призванию, напоминает оркестр, в котором каждый играет сам по себе. Все живые существа, как части единого целого, связаны друг с другом незримыми ни-



тями. Правильные действия приводят человека к просветлению и достижению гармонии в обществе. *Дипак Чопра*, автор книги «Семь духовных законов успеха», рассказывает, как с четырехлетнего возраста он говорил своим детям, чтобы они не сосредотачивали свое внимание на получении хороших отметок в школе и не беспокоились о карьере: если у них не будет денег, он сможет их содержать. «Главное, — говорил он, — это понять, какие неповторимые таланты сокрыты в каждом из вас и как вы можете задействовать их в служении человечеству». В результате его дети учились лучше всех и уже в колледже стали финансово независимыми. Все это произошло потому, что они сосредоточились на сегодняшнем дне и на том, что они пришли в этот мир для того, чтобы отдавать всего себя окружающим. Однажды *Валентина Толкунова* дала интересное и точное определение успеха: «Успех человека зависит от количества его добрых дел!». Поэтому постарайтесь жить так, чтобы хотя бы три раза в день услышать от других слово «Спасибо!».

## Сети азарта

Наиболее серьезным препятствием на пути творческой самореализации является пропаганда потребительского отношения к жизни, в результате чего люди начинают думать не о том, как раскрыть свои способности и таланты в служении обществу, а о том, как больше заработать. Психологи называют демоническим такой тип личности, который характеризуется ярко выраженным стремлением к материальным приобретениям, не отдавая ничего взамен. Голливудские фильмы, азартные игры и игровые автоматы навязывают именно этот тип психики, внушая мысль, что можно разбогатеть, не принося никакой пользы окружающим.

Это влияние на сознание человека настолько сильно, что увлечение азартными играми уже перешло в категорию медицинских проблем. Всемирная Организация Здравоохранения классифицирует зависимость от азартных игр как игровую наркоманию, называемую так же *лудоманией* (от латинского «лудус» — игра), *гемблингом* и *игроманией*. При игромании так же, как и при наркомании, развивается зависимость, которая характеризуется нали-

чием синдрома отмены. Это означает, что у человека, оторванного от игры, развиваются головные боли, бессонница, пониженное настроение, раздражительность.

Наркотическую зависимость развивают самые разнообразные азартные игры: карточные игры, шулерство, рулетка, казино, игра в наперстки, «лохотрон», компьютерные, электронные и видеоигры, ставки на спортивных состязаниях, собачьих и петушиных боях, скачках, игры на аппаратах, лотерея, зависимость от электронных игрушек и устройств типа «тамогочи» и т.д. Согласно оценкам специалистов, сегодня можно говорить о гемблинг-эпидемии в России: этим заболеванием страдают около 3% населения (преимущественно, подростки, вследствие неустойчивости их психики). Согласно утверждениям специалистов — наркологов и психотерапевтов, излечить человека от игромании практически невозможно: он опять возвращается к ней после лечения.

Причины развития игромании не отличаются от причин развития наркотической зависимости. В их основах — социальные, психологические и духовные факторы. Формированию игровой зависимости в значительной степени способствуют окружение человека и социум, в котором он находится, взгляды и интересы друзей, а так же — культура, прививаемая с экранов телевизоров: «Счастье — это деньги! Счастье близко, стоит только зайти в казино или игровой бар!» Зависимостью называют болезненную привязанность, ради которой человек готов пожертвовать социальными отношениями: учебной, работой, семьей, дружбой и любовью. Развитие сети игровых автоматов и пропаганда азартных игр являются, по своей сути, распространением демонической культуры и направлены на разрушение общества.

## Воздействие средств массовой информации

Думаю, многие хорошо помнят фильм «Человек с бульвара Капуцинов», в котором свою последнюю роль сыграл любимый всеми актер *Андрей Миронов*. Этот фильм можно воспринимать как завещание и предупреждение великого актера о том, как сильно жизнь общества зависит от того, что показывают по телевизору.

В умелых руках пресса действительно является реальной и мощной властью, способной формировать и разрушать внутренние ценности, воспитывать достойных граждан или же превращать их в безвольную пьяную массу.

Либеральная демократия в СМИ, а так же свобода слова и плюрализм мнений служат неплохим прикрытием для открытого развращения целого народа. На возражения родителей против показа с экранов телевизора сцен насилия и жестокости, им отвечают: «Не нравится – не смотрите, и детям не давайте смотреть. А вот другим нравится, для них мы и показываем! Мы живем в демократическом обществе, и поэтому имеем право показывать все, что хотим, а вы имеете право выбирать – смотреть это или нет, читать или не читать. А любое ущемление нашей свободы слова является нарушением прав человека!»

Возражать против таких аргументов трудно, но необходимо. В деятельности СМИ должны быть четкие ограничения. Древний закон распространения информации гласит, что *плохие новости приходят сами собой*, и разносить их не надо, как нет необходимости сажать сорняки. Катиться вниз всегда проще, чем подниматься вверх, поэтому пресса должна способствовать именно нравственному прогрессу, а не сеять безнравственность и бунтарство в умах молодежи. Доводы репортеров в оправдание жестоких репортажей звучат так: «Мы просто рассказываем правду! Вы прячетесь от жестокой реальности, а мы вам ее показываем, чтобы вы знали, что действительно происходит в обществе!» Да, это так. В нашей жизни много неприглядных вещей, все мы – люди, со своими недостатками, несчастьями и пороками, но зачем фокусировать наше внимание именно на негативных вещах? Плохого в нашей жизни и так хватает. Ведите нас лучше к добру. Каждый из нас регулярно ходит в туалет, но что мы делаем с тем, что из нас вышло? Смываем все это и закрываем крышку. Беспринципные репортеры подобны людям, достающим содержимое унитаза и размазывающим все это по стенам и везде, где только можно. Они фотографируют экскременты и показывают их по телевизору: «Смотрите, не отворачивайтесь! Все это – реальность жизни, от которой вы прячетесь!» Но, позвольте: разве это – действия разумного человека? Информация, направленная на благо общества, должна быть не только правди-

вой, но, в первую очередь, благотворной.

...Однажды один ученик захотел сообщить Сократу какую-то новость. Но философ, перед тем как выслушать его, спросил, просеял ли он эту новость через три сита, прежде чем давать ее другим. Изумленный посетитель ответил отрицательно и спросил, что это за три сита? Мудрец сказал: «Первое сито – это достоверность. Уверен ли ты, что то, что ты хочешь мне сказать – правда, а не чьи-нибудь домыслы или сплетни? Второе сито – это необходимость. Уверен ли ты, что мне действительно необходимо об этом знать? И третье сито – это благотворность. Уверен ли ты, что то, что ты хочешь поведать другим, принесет людям благо и делает мир лучше?» На мой взгляд, именно этими тремя правилами должны руководствоваться чиновники, контролируя деятельность СМИ. И в этом нет ничего плохого или антиконституционного. Демократия основывается на свободе слова, но можно вполне оставить свободу слова различным политическим партиям, наложив лишь запрет на распространение сцен безнравственности, насилия и жестокости. Беспринципные личности, управляющие СМИ, как щитом, привыкли защищаться провозглашенной свободой слова и свободой совести. Но тем, у кого нет совести, нельзя давать вообще никакой свободы влияния на других людей так же, как любым другим опасным преступникам никогда не следует предоставлять полную свободу действий.

Во время просмотра телепередач мозг человека действует в особом, полугипнотическом режиме, позволяющем воспринимать информацию без ее критической оценки. В споре с другим человеком сомнительное утверждение вызывает отторжение, но то же самое утверждение, сделанное с экрана телевизора, входит в ум человека без сопротивления. Кроме того, при просмотре фильма возникает эффект присутствия и отождествления себя с личностью героя, благодаря чему человек переживает события так же, как если бы это происходило с ним наяву. Когда родители запрещают детям смотреть жестокие фильмы или играть в наполненные насилием видеоигры, дети возражают: «Ну, мама, это же все понарошку!» На самом деле, не понарошку. Любое впечатление, полученное от просмотра фильма, вызывает в подсознании человека ощущение, что это именно он совершал те или иные дей-

ствия или был свидетелем определенной ситуации. А, как известно, совершить во второй раз какое-либо действие гораздо проще, чем решиться на это впервые. Именно поэтому тем, кто смотрел сцены насилия, гораздо проще повторить эти действия в реальной жизни. Этимологически слово «впечатление» происходит от слова «печатать»: впечатление — это то, что впечатывается в наше подсознание и управляет нашей судьбой.

Согласно глубоким законам психологии, *любая* полученная человеком информация оставляет определенный след в его подсознании. Накапливаясь, впечатления формируют склонности, а склонности вызывают желания. Практически все поступки человека продиктованы его впечатлениями, наклонностями и желаниями. Результатом поступков человека является вся его жизнь. Судьба человека во многом определяется тем, какую информацию он воспринимает. Нет никаких сомнений, что деятельность СМИ направляется в соответствии с точным знанием всех тонких законов психологии. Это большое искусство — вложить в голову человека определенную мысль или идею так, чтобы он принял ее за свою. Бесконтрольная деятельность СМИ — это, по сути, настоящая болезнь общества.

Социалистический строй провозглашал высокие нравственные принципы, но в действительности подавлял человека как личность. Внушавший страх государственный механизм немедленно карал любое проявление индивидуальности. Наступившая с перестройкой свобода открыла большие возможности для волеизъявления, но, не имея духовных ориентиров, люди стали жертвами беспринципной эксплуатации. Разумным и правильным подходом для государства является развитие духовности и бескорыстия в обществе с одновременным наложением запрета на любую деятельность, разрушающую духовное и физическое здоровье людей. Представьте себе демократию в детском садике. Можете быть уверены, что дети сразу объявят импичмент взрослым воспитательницам, не будут кушать и спать, а так же — переодеваться, если упадут в лужу. После воцарившейся анархии они разделятся на несколько партий, которые будут отвоевывать друг у друга игрушки и бороться за численное превосходство путем ссор и интриг. Народу так же,

как и детям, необходимо единое мудрое руководство, искренне заинтересованное в его благополучии.

В школе нам говорили, что латинское слово *демос* означает «народ», и поэтому демократия — это власть народа. Но это просто игра слов, потому что в действительности демократия — это власть демонов, богатых и беспринципных людей, которые могут организовать хорошие предвыборные кампании и с помощью денег осуществлять свои корыстные долгосрочные планы при постоянно меняющихся президентах, мэрах, депутатах, губернаторах и так далее. Находясь 4 или 8 лет у власти, даже самый хороший президент не может осуществить радикальных изменений в обществе, поскольку ограничен коротким промежутком времени и связан многочисленными ограничениями демократической конституции. *Платон*, *Бердяев* и другие великие умы человечества подчеркивают, что игра в демократию является грандиозным обманом народа, а самой лучшей для общества формой правления является мудрая монархия, наделенная абсолютной полнотой исполнительной и законодательной власти.

В описании идеального общества *Платон* особо подчеркивал, что философия и монархия должны управлять обществом вместе, то есть царь должен быть философом. В этой связи важно отметить, что в Древней Индии государством управлял *раджариши*, что буквально означает «царь — мудрец», чьим долгом было заботиться о материальном благополучии и духовном развитии своих граждан. Раджариши особое внимание уделяли тому, чтобы все граждане занимались той деятельностью, которая отвечает их внутренней природе: любимая работа приносит человеку радость, выполняется наилучшим образом и способствует творческому развитию личности, а если люди счастливы и занимаются любимым делом, то это приводит к процветанию государства. Главным качеством при воспитании этих царей было самопожертвование во благо народа; в своих действиях они руководствовались писаниями и советами мудрецов, а к подданным относились, как к своим детям. Благородство этих правителей демонстрирует один яркий пример из «Махабхараты»: когда император Бхарата выбирал среди своих 9 сыновей преемника для управления государством, он обнаружил, что ни один из них не обладает всеми необ-

ходимыми для этого качествами. Тогда он усыновил и короновал на престол сына своего министра, который обладал достаточной мудростью, мужеством и великодушием.

Даже *Карл Маркс*, утверждавший, что основанная на зависти борьба классов присутствует в любом обществе, вынужден был признать, что в Индии за всю ее многотысячелетнюю историю не было ни одной революции или каких-либо социальных напряжений и разногласий. История же европейских стран наполнена революциями, заговорами и вооруженными переворотами из-за того, что их культура основана на жадности к материальным приобретениям. Несметные богатства Индии всегда манили к ней всех купцов мира, и даже *Христофор Колумб* открыл Америку только потому, что пытался найти более короткий путь в Индию.

Секрет процветания этой сказочной страны заключался в том, что главной ценностью всех ее граждан было духовное и нравственное самосовершенствование, а главной обязанностью царей было искоренение любого источника безнравственности, не ущемляя при этом ничьих интересов или свободы совести и вероисповедания. Теологи отмечают, что индуизм включает в себя самые разные религиозные учения, которые мирно сосуществуют друг с другом. Это является следствием универсальности древней культуры, которая приветствует любые пути, способствующие обогащению внутреннего мира человека. Фактически, этим же принципом должны руководствоваться и все наши СМИ.

Говоря о важности контроля СМИ, напоследок хотелось бы подчеркнуть одну важную вещь. Согласно статистике, если вы сделали кому-нибудь что-то плохое, то для того, чтобы перевести отношения из негативных хотя бы в нейтральные, вам придется совершить не менее 12 позитивных поступков по отношению к этому человеку. А если вы желаете восстановить прежние дружеские отношения, то вам придется потрудиться еще. Подобно этому, на одну негативную информацию должно приходиться, как минимум, 15–16 более сильных позитивных информационных для поддержания здоровья в социуме. Как вы сами хорошо знаете, основной упор в российских СМИ делается на интенсивном спаивании нашего народа. Поэтому давайте в

следующей главе подробнее поговорим об этом главном оружии по уничтожению российского населения.

## История спаивания России

*Встань же, русский человек! Перестань безумствовать! Довольно! Довольно пить горькую, полную яда чашу – и вам, и России!*

### Святой праведный Иоанн Кронштадтский

Информационная война и усиленное спаивание наших россиян привели к тому, что большинство из них действительно поверили в то, что русские пили всегда, и даже не подозревают о том, что Россия традиционно была одной из самых трезвых стран мира.

В соответствии с верованиями славян, единственным их спиртным напитком была *Сурица* – настой целебных трав на ключевой воде с мёдом, забродивший под лучами Солнца. Его крепость была 2–3 градуса. Фактически, это был бальзам, восстанавливающий мужскую силу. Сурицу разрешалось пить 2 раза в год, и то не всем. В дни празднований весеннего и осеннего равноденствия мужчинам, достигшим возраста 32 года и имеющим не менее 9 детей, разрешалось испить одну чарку Сурицы. Мужчинам, достигшим возраста 48 лет, и имеющим не менее 16 детей, Волхв или Родан торжественно подносил еще по одной чарке. Эта норма соблюдалась на Руси с незапамятных времен. Следует заметить, что поднести чарку (даже такого слабоалкогольного напитка) женщине никому даже не приходило в голову!

Во времена христианизации наши предки впервые познакомились с винным причастием. Не только мужчины, но и женщины и дети. Механизм «прививания» алкогольной зависимости при крещении ребенка точно соответствует всем законам нейролингвистического программирования психики. Ученые особо отмечают тот факт, что даже чайная ложка вина, выпитая младенцем, вызывает будущую предрасположенность к спиртному. Да и градусов у церковного «Кагора» не 2–3, как у Сурицы, а все 16!\*

\* Хотя Иисус никогда не упоминал о необходимости пить алкогольную отраву для приобщения к Богу, ритуал винного причастия, тем не менее, был широ-



Князь *Владимир* быстро стал алкоголиком (за красный цвет лица он был прозван «Красно Солнышко»), и стал активно способствовать спаиванию своего народа. Захмелев в церкви (а причастие совершается часто), можно было «добавить» в шинке (кабаке), располагавшемся, как правило, рядом. Винного спаивания россиян кое-кому показалось мало, и с 1552 г. *Иваном Грозным* в

---

ко введён в церковную практику. Христиане оправдывают употребление вина, ссылаясь на случай, описанный в Евангелии (Ин. 2:10): Иисус, бывший среди пирующих на браке в Кане Галилейской, превратил воду из шести каменных водоносов в прекрасное вино. Однако Бог никогда не желал, чтобы человек употреблял вино, которое опьяняет. Слово «вино» в еврейском подлиннике в обобщенном смысле означает как «сброженный», так и «несброженный» напиток. «Хорошее вино», которое Иисус сделал в Кане, было хорошим не из-за высокого содержания в нем алкоголя, а потому что это был свежий несброженный виноградный сок.

Это подтверждается внешними и внутренними доказательствами. Внешние доказательства – свидетельства современников, таких писателей того времени, как Плиний и Плутарх. Они называют «хорошими» те вина, которые не опьяняют. Внутренние доказательства – это нравственные соображения, по которым Христос не мог произвести 450–600 л алкогольного напитка. Ведь не мог же Он желать того, чтобы мужчины, женщины и дети, собравшиеся на брачный пир в Кане, напились досьяна. Это подтверждается и прилагательным, употребленным для описания этого вина, а именно словом *Kalos*, что означает «нравственно превосходный». Тем не менее некоторые священнослужители по своему невежеству прямо или косвенно способствуют спаиванию населения. «Не вино худо, но его злоупотребление. Не пить запрещено... Вино есть Божие дело...» – это, фактически, прямой призыв к пьянству, помещенный в сборнике «Исцеление от пьянства» Издательства Московской Патриархии (ООО «Алина Лтд», 1997 г., с. 3.) «Не презирай вина, но презирай пьянство!» – это поучение «из святых отец», помещенное на отрывном листке «православного» календаря от 29 (16) апреля 1998 года. «Православный» врач А.А. Алифанов, ссылаясь на «первое чудо, которое сотворил Господь», превратив воду в вино, в своей книге «Очищение через пост» (С.Пб. 1997, с. 48–51), поучает: «Как врач, я могу только одобрить умеренный прием вина хорошего качества, как общеукрепляющее при слабости и ряде болезней в периоде выздоровления...

В тяжелых случаях невроза, навязчивости, бессонницы непьющим людям можно провести даже курсы: прием подходящей дозы алкоголя каждый вечер в течение 10–15 дней. Подбор подходящих средств осуществляется, конечно, опытным путем – однако не увлекайтесь: успокаивающий и противотревожный эффект алкоголя проявляется только при малых дозах. Передозировка вызывает побочные эффекты, связанные с интоксикацией!». Как подчёркивал граф Лев Николаевич Толстой, «от пива хочется вина, от вина хочется водки – так же, как маленькая кража тянет к большой!» (вполне возможно, что именно за свою активную антиалкогольную пропаганду он и был отлучён от церкви).

России был открыт сначала царев кабак для опричников, а потом и для всего люда, где продавали уже не 16-градусное вино, а 40-градусную водку!

Немка *Екатерина II* открыла такое количество кабаков на Руси, что треть всех поступлений в государственную казну шла за счет прибыли от продажи алкоголя. На вопрос княгини *Дашковой*: «Ваше Величество, зачем Вы спаиваете русский народ?» Екатерина II цинично заявила: «Пьяным народом управлять легче!»

Это объяснение является главной причиной спаивания России: ПЬЯНЫМ НАРОДОМ ПРАВИТЬ ЛЕГЧЕ! А что же сам народ-то? Быстро ли стал стадом? Оказывается, нет! Боролся до последнего! Первая волна антиалкогольных бунтов прошла в 1858–1860 годах. Писатель и историк *Н.А. Добролюбов* писал: «Сотни тысяч народа в каких-нибудь 5–6 месяцев без всяких предварительных возбуждений и прокламаций, в разных концах обширного царства отказались от водки». Народ не только отказывался от водки, но и громил кабаки и шинки торговцев сивушной отравой. Только за один 1858 г. за бойкот алкоголя и разгром шинков было брошено в тюрьмы более 110 000 только крестьян (не считая представителей других социальных слоев общества). Какая горькая ирония судьбы! Наши прадеды шли в тюрьмы только за то, что хотели уберечь своих детей от алкогольного пойла, а их потомки теперь гордятся, что пьют водку стаканами, и уже уверовали в то, что русские всегда были пьющим народом.

Вторая волна трезвеннического движения прокатилась по России в 1885 г. Начали создаваться общества трезвости. Одно из них называлось «Согласие против пьянства». Им руководил *Л.Н. Толстой*, из-под пера которого вышли такие работы, как «Пора опомниться», «Для чего люди одурманиваются?», «Богу или Маммоне?», «К молодым людям». В мае 1885 г. царское правительство под давлением общественного мнения вынуждено было издать закон «О предоставлении сельским обществам права закрывать в пределах своих территорий кабаки» (!). Этим правом незамедлительно воспользовались десятки тысяч сельских обществ. Однако в первое десятилетие XX в. ситуация ухудшилась. Вот что писал в 1912 г. *И.А. Родино* в статье «Неужели гибель» по поводу финансовой политики царского правительства, использующего алкоголь

одной из важнейших статей дохода:

«Разве возможно в государстве в век расцвета либерализма и гуманитарных идей сделать всевыносящей осью государственной финансовой политики народное пьянство — отвратительнейший порок, разоряющий, развращающий и в буквальном смысле убивающий русский народ!

Мало того, что этот ужас допущен, за него, за этот исторический грех, равного которому не записано на скрижалях истории, правительство держится, как за самый надежный якорь спасения. Великая страна, точно одержимая легионами дьяволов, бьется в судорогах бешеных и вся деревенская жизнь обратилась в один сплошной пьяный кровавый кошмар, а правительство, как припертый к стене нечистый игрок, заявляет перед народными представителями, что у него нет достаточных данных, точно устанавливающих чрезмерное потребление народом водки, оно не находит, что народ через кабаки разоряется и спивается с круга!»

Это была третья волна трезвеннического движения в России. При этом наши соотечественники били тревогу при производстве и потреблении абсолютного спирта на душу населения менее 3 литров в год! К 1914 г. эта цифра достигла неслыханного уровня для пьяной царской России — 4,14 литра в год. В 1914 г. в России был принят сухой закон, и производство и потребление алкоголя сократились почти до нуля: менее 0,2 литра на человека в год. Этот сухой закон существовал в России 11 лет и был отменен через полтора года после смерти Ленина.

В 1916 г. Государственная дума рассматривала вопрос «Об установлении трезвости в Российской Империи на веки вечные». Принять этот закон помешал приход новой власти. Советская власть поддержала запрет на производство алкоголя для собственной же безопасности.

5 октября 1925 г. по инициативе *Бухарина* (обратите внимание на фамилию) объявленный впоследствии врагом народа *Рыков* подписал указ о возобновлении вино-водочной торговли. *Троцкий* поддерживал сухой закон, но в полемике с ним *Сталин* говорил, что «мы не должны строить коммунизм в белых перчатках и отказываться от столь крупного источника доходов». (Это уже потом, в 50-х годах XX в. академик *Струмилин* докажет, что

каждый рубль, полученный страной от продажи алкоголя, обходится в 3–5 рублей убытка). Так прекратилась трезвая жизнь в России. Водку, которую в народе презрительно называли «рыковка», разрешалось пить в цехах, в рабочее время на рабочем месте. Более того, на заводах содержался дополнительный штат рабочих для подмены упившихся! До 3 дней в месяц разрешалось прогуливать во время запоев!

Результаты не замедлили сказаться. Началось тотальное производство брака, невыполнение планов, прогулы, разложение производственных, профсоюзных и государственных кадров. Только в одном 1927 г. в пьяных драках погибло и получило тяжелые увечья более 500 000 человек. Народ не мог терпеть более. По стране прокатилась четвертая волна трезвеннического движения. В 1928 г. было создано «Общество борьбы с алкоголизмом», учрежден журнал «Трезвость и культура».

В 1929 г. были приняты серьезные противоалкогольные законы. Школьники устраивали митинги и демонстрации. Они пикетировали в дни зарплаты проходные фабрик и заводов с плакатами: «Папа, принеси получку домой!», «Долой полку винную, даешь полку книжную!», «Мы требуем трезвых отцов!». Это принесло ощутимый эффект. Государство снизило производство алкогольных напитков. Стали закрываться точки торговли спиртным. На страницах «Известий» *М.Г. Кржижановский* заявил о том, что «во второй пятилетке предлагается вообще не планировать производство алкогольных изделий».

Четвертая попытка народа сбросить с себя алкогольное ярмо закончилась к 1933 г. упразднением «Общества борьбы с алкоголизмом», закрытием журнала «Трезвость и культура», позиция которых на страницах центральной печати была названа «узкотрезвеннической, не соответствующей своеобразию текущего момента». Организаторы и активисты антиалкогольного движения были репрессированы и отправлены за решетку. К началу Великой Отечественной войны россияне пили около 1,9 литра абсолютного спирта на душу населения в год. В войну на фронте появились «наркомовские» 100 граммов, но в стране употребление спиртного резко упало и достигло уровня 1,1 литра в год только в 1952 г. После смерти Иосифа Виссари-

оновича Сталина страна полетела в алкогольную пропасть. Во времена *Хрущева* и *Брежнева*, которые сами были большими любителями выпить, Госплан постоянно закладывал все большее и большее производство спиртного. Чтобы отвлечь сознание людей от своих злоупотреблений властью, руководители партии стали активно спаивать народ, и к 1980 г. производство спиртного в России достигло 11 литров чистого спирта на душу населения в год, в три раза превысив потребление алкоголя 20 самых пьяных стран мира (среднее употребление самых пьющих стран составляет 4 литра чистого спирта на человека в год). В 1980 г. было продано населению алкогольных изделий в 7,8 раз больше, чем в 1940 г. При том, что население увеличилось лишь в 1,36 раза.

В 1985 г. в нашей стране были приняты антиалкогольные постановления, и за два года объемы производства и продаж спиртного сократились в 2,5 раза. С целью настроить народ против этого постановления в некоторых районах стали вырубать виноградники (вместо того, чтобы давать виноград детям) якобы в поддержку трезвеннической политики. В 1988 г. в России к власти пришли силы, враждебно настроенные против политики отрезвления, и развернули кампанию неслыханного спаивания народа. Так закончилась пятая попытка вернуть в Россию трезвый образ жизни. В 2000 г. по официальным данным, в стране было произведено 18,5 л чистого спирта на душу населения, не считая большого количества вино-водочных изделий, импортируемых в Россию из других стран.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, при употреблении 8 литров алкоголя в год на душу населения начинается необратимое угасание этноса. Увеличение продаж спиртных изделий привело к сокращению рождаемости в стране, но зато увеличило число алкоголиков, а так же краж, убийств, ограблений и других преступлений на алкогольной почве.

## Алкоголь: убийца всех хороших качеств

*«Вино зверит и скотинит человека».*

**Ф. Достоевский**

Сказка — ложь, да в ней намек. Рассказывают, что однажды одного заблудившегося монаха вывела из опасной чащи старуха. Искренне желая отблагодарить за свое спасение, монах спросил, чем он может помочь. Старуха предложила ему на выбор сделать одну из четырех вещей: убить ее мужа или убить козла, переспать с ней или выпить вина. Сильно испугавшись мыслей этой коварной женщины, монах подумал: «Я никогда не смогу убить животное и уж тем более — человека, все это — большой грех. Грехом для меня будет и провести ночь с какой-нибудь женщиной, тем более что старуха очень мерзкая, да и мысли у нее — черные. Вино тоже является грехом, но это — самое меньшее зло из всего, что мне предложили». Поэтому монах выпил вина, а, потеряв рассудок, убил старика, переспал со старухой, а наутро убил и съел козла.

Тяжелым трудом можно долго копить деньги, но за несколько минут их можно сжечь в огне, сделав напрасными все прежние усилия. Так же и богатство, здоровье, семью, репутацию и даже самое ценное — свою жизнь — можно потерять за один только вечер из-за бутылки спиртного. Утром 1 января 2000 г. на улицах Новосибирска милиция подняла 78 трупов замерзших людей, многие из них были мужчинами трудоспособного возраста, отцами нескольких детей. А еще 180 человек лишились рук или ног в результате обморожения. Это — результат праздника в одном только городе. (За всю Чеченскую войну в этом городе погибло 8 человек).

В воскресенье 30 мая 1999 г. в день религиозного праздника Троица в Минске проходил городской праздник пива. Для молодежи на площади возле Дворца спорта устроили рок-концерт, на котором рекой лилось пиво, а молоденькие нарядно одетые девушки каждому предлагали бесплатно покурить сигареты определенной марки. Когда в восемь часов вечера началась гроза, сопровожда-

емая крупным градом, одуревшая от пива и сигарет молодежь бросилась в подземный переход метро и насмерть затоптала и растерла до кишок 53 человека, 42 из них были девушками в возрасте от 14 до 20 лет (как показала экспертиза, все они тоже употребили алкоголь). Через 3 дня в Минске хоронили жертв трагедии. Все 53 гроба стояли в один ряд. Президент *Лукашенко*, разрешивший проведение этого сатанинского праздника в святой день, стоял со свечой в руках и плакал. Все молодые люди города, которые были на этом концерте, тоже плакали. Пиво и сигареты превратили этих хороших молодых людей в диких безумцев, которые растоптали своих собственных девушек. Это — всего лишь два маленьких примера из большой череды страданий, приносимых широко рекламируемой отравой. Алкоголь является той силой, которая убивает разум и превращает человека в животное; в состоянии опьянения человек может потерять все, что ценил и к чему стремился всю жизнь. Алкоголь — это средство, которое, как дихлофос, эффективно уничтожает целые народы, какими бы великими они ни были в прошлом.

## Воздействие алкоголя

*«То ль, как рощу в сентябре,  
Осыпает мозги алкоголь».*

**С. Есенин, «Черный человек»**

В состав пива, вина, водки и других алкогольных напитков входит алкоголь — этиловый спирт, его химическая формула  $C_2H_5OH$ . Алкоголь — это продукт жизнедеятельности (то есть — моча) дрожжевых бактерий, относящийся к категории наркотических смертельных ядов. Если человек одновременно принимает более 8 г алкоголя на 1 кг чистого веса (560 г чистого спирта при весе 70 кг), наступает смерть. Этот яд является наркотиком и вводит человека в состояние наркоза при дозе 4–6 г на 1 кг веса. Во время войны белорусские партизаны давали раненому натошак 3 стакана самогона, чтобы ввести его в состояние наркоза (потери болевой чувствительности), чтобы больной не ощущал, как его оперируют, ампутируют конечности, зашивают. Медицина отказалась от алко-

голя как от обезболивающего средства в связи с узким наркотическим диапазоном: небольшая его передозировка мгновенно приводит к летальному исходу.

В человеческом организме нет ни одного органа, который не разрушался бы алкоголем, но самые сильные изменения наступают, в первую очередь, в головном мозге и центральной нервной системе, потому что именно там этот яд имеет свойство накапливаться. В советской школе в 9 классе средней школы учитель биологии показывал детям простой опыт воздействия алкоголя на кровь. В пробирку с водой капается несколько капель крови. На фоне лампы пробирка окрашивается в ярко-оранжевый свет. Тут же в пробирку капается несколько капель водки, и кровь быстро сворачивается хлопьями. То же самое происходит в сосудах человеческого организма, именно поэтому вот уже на протяжении 300 лет медицина характеризует алкоголь как протоплазматический яд, убивающий клетки крови. Алкоголь повреждает эритроциты, снимая с них слабый отрицательный заряд, в результате чего они вместо того, чтобы отталкиваться друг от друга, слипаются в кровавые сгустки. Эти склейки вызывают аневризму (закупорку) и отмирание мелких сосудов, что приводит к быстрому увяданию кожи, а у постоянно пьющих людей — к красному цвету лица и посинению носа.

В сочетании с никотином алкоголь наиболее опасен, так как никотин вызывает спазм сосудов, а спазм сосуда, закупоренного алгогольной спайкой эритроцитов, вызывает разрыв сосуда. Разрыв сосуда головного мозга называется *микроинсультом* и может вызвать паралич, а разрыв сосуда, питающего участок сердечной мышцы, называется *микроинфаркт*. В России 60% мужчин умирают от многочисленных разрывов сосудов сердца, то есть от сердечно-сосудистых заболеваний. Человеческий мозг состоит из 15 миллиардов нервных клеток (нейронов), каждую из которых питает кровью отдельный микрокапилляр, настолько тонкий, что в нем эритроциты могут протискиваться только в один ряд. Когда к основанию микрокапилляра подходит алкогольная склейка эритроцитов, она закупоривает его, и через 7–9 минут кислородного голодания клетка головного мозга безвозвратно погибает. Вследствие гипоксии (кислородного голодания) происходит «оне-



мение», а потом и отмирание участков головного мозга, которое и воспринимается человеком как якобы безобидное состояние опьянения или эйфории.

После каждой выпивки у человека в голове появляется целое кладбище погибших клеток. Две бутылки выпитого пива убивают 6 500 активно действующих нейронов коры больших полушарий головного мозга, в основном, в лобных долях, где расположены нейроцентры, управляющие памятью, интеллектом и понятиями нравственности. Шесть бутылок пива (средняя норма для вечеринки или футбольного матча) убивает 19 500 нейронов мозга. А мозг у нас не безразмерный! Рождение новых нейронов вместо убитых может наступить при благоприятных обстоятельствах не ранее чем через 3–4 года. При вскрытии любого умеренно пившего человека, попавшего под колеса автомобиля, врачи видят одну и ту же картину: сморщенный мозг, уменьшившийся в объеме, вся поверхность которого покрыта микрорубцами, микроразрывами, с выпадением структур — участки мозга, разрушенные алкоголем. Когда же врачи вскрывают алкоголиков, погибших от алкогольного отравления, они удивляются не тому, как разрушен мозг, а тому, как с такими остатками мозга человек мог продолжать жить.

*Алкоголь — это самое мощное оружие, чтобы лишить человека разума.* А если начнет пить народ, то разумные, возвышенно устремленные, творчески мыслящие люди превращаются в двуногое рабочее стадо с единственной мыслью: дождаться конца рабочего дня и напиться, чтобы забыться. Процесс разрушения коры головного мозга у различных людей протекает по-разному. У одних быстрее разрушается затылочная часть, где находится вестибулярный аппарат, вследствие чего нарушается координация движений. У других разрушается нравственный центр; про таких говорят: «Это он пьяный сделал, трезвый бы он никогда себе такого не позволил». Под воздействием алкоголя человек дуреет и становится сумасшедшим. У кого-то разрушается центр памяти и наутро он не может вспомнить, где он был вчера и что делал.

Что же происходит с убитыми клетками? Температура под черепом составляет 36 °С. Под воздействием этой температуры

мертвые клетки начинают гнить и разлагаться. Чтобы гниющие клетки совсем не отравили мозг, в коре головного мозга создается повышенное водяное давление за счет усиленного притока лимфатической жидкости; высокое внутричерепное давление и вызывает сильную головную боль у употребившего алкоголь человека. Именно это физиологическое «промывание» головного мозга вызывает мучающую утром жажду. Лимфатическая жидкость растворяет гниющие клетки головного мозга, которые затем вместе с мочой стекают в городскую канализацию. *Принимавший вечером алкоголь, на следующее утро, в буквальном смысле слова, «мочится» своими собственными мозгами, а после пива «мочится» особенно сильно.* Специалисты подчеркивают точность этого высказывания медиков, так же как и простонародного выражения «пропил мозги».

Кроме того, алкоголь непосредственно разрушает клетки человеческого организма, оболочки которых состоят из жировых молекул. Этиловый спирт является универсальным растворителем и особенно хорошо растворяет жиры, что позволяет молекуле спирта попадать внутрь клетки, проникать в ядро и вызывать нарушения в ДНК. Многие клетки организм может воспроизвести снова, но поражение половых клеток является наиболее опасным для воспроизведения потомства. Все народы мира знали опасность алкоголя и свято оберегали молодежь и особенно женщин от его употребления.

Согласно последним научным данным, алкоголь и продукты его распада сохраняются в организме до 20 суток, а организм молодого мужчины восстанавливает пораженные алкоголем половые клетки только через 100 дней полного воздержания от алкоголя. Женщина такого срока лишена вообще. Тем девочкам, девушкам и женщинам, которые собираются рожать детей, на протяжении всей жизни нельзя брать в рот ни одного грамма алкогольного яда. В отличие от мужчин, все женщины рождаются уже с полным набором своих половых клеток, которые раз в месяц поступают в лоно для возможного оплодотворения. Поэтому для женщин употребление спиртного является игрой в русскую рулетку: никто не знает, когда придет время пораженной алкоголем яйцеклетки вступить в активную фазу своего развития, чтобы спустя

долгое время дать жизнь больному и неполноценному ребенку.

В России вплоть до тридцатых годов прошлого столетия употребление алкоголя женщиной считалось одним из тяжчайших грехов, а вплоть до начала восьмидесятых практически невозможно было увидеть и курящую женщину — все это расценивалось, как дикость.

## **Алкоголь: распределение прибыли и убытков**

Пьющие россияне обычно уверены, что на продаже спиртного держится вся экономика России. Но цифры говорят совсем об обратном. В 1986 г. потребление алкоголя снизило производительность труда на 10%, т.е. принесло убыток в 110 миллиардов рублей при «доходе» от продажи алкоголя в 50 млрд рублей, т.е. убыток превысил «доход» более чем в 2 раза! С учетом убытков от временной нетрудоспособности населения из-за болезней на почве алкоголизма, убытки составили 180 млрд рублей, т.е. превысили «доход» от продажи алкоголя более чем в 3,9 раза! Сейчас, в 2010 г., такая статистика убытков от алкоголизма населения недоступна, хотя проблема пьянства стала гораздо более острой. Зато доступна информация о том, куда направляется прибыль от продажи спиртного в России, т.к. этот рынок уже почти полностью контролируется иностранным капиталом.

Зарубежные компании маскируют свою деятельность, скрываясь под торговыми марками, большая часть которых имеет невинные русские названия: «Три толстяка», «Старый мельник», «Клинское», «Амур-Пиво» и т.п. В то же время они контролируют 89% спиртного рынка в России. Аналогичные успехи и те же методы демонстрируют производители табака: их экспансия на российский рынок уже достигла 94%. Все эти иностранные компании извлекают соответствующую и отнюдь не малую прибыль из уничтожения российского народа. За убытки же расплачиваемся мы сами. Важно отметить, что в странах Западной Европы, даже в Германии и Бельгии, потребление пива снижается, но производство при этом растет: его сливают в «страны третьего мира». В Римской империи пиво считалось пойлом для плебеев. Сами римские граждане

пиво не пили, а смердов, напивающихся им, презирали, считая скотиной. Другими словами, иноземные «благодетели» совмещают приятное с полезным набивают свои карманы и очищают нашу страну от «излишнего» населения за наши же деньги.

## Безопасная доза алкоголя для россиян

*«Максимально допустимая безопасная доза алкоголя для русского человека равна нулю».*

**Профессор В.Г. Жданов**

Многие люди могут не согласиться с тем, что алкоголь вреден в любых количествах. Всем хорошо известно, что итальянцы, кавказцы, евреи и некоторые другие южные народы регулярно употребляют вино и отличаются хорошим здоровьем. У них даже принято выпивать небольшое количество вина перед едой для улучшения пищеварения. В связи с тем, что в теплом климате в желудочно-кишечном тракте виноградный сок начинает бродить и выделять алкоголь, организм этих людей производит фермент *алкогольдегидрогиназа*, расщепляющий молекулы этилового спирта. Этот фермент в больших количествах вырабатывается у всех южных народов, которые на протяжении тысячелетий часто употребляют в пищу виноград. Благодаря нейтрализации молекул этилового спирта ферментами, вино в крови грузина или абхазца превращается в безопасный набор углеводов. И для них выпить небольшое количество вина — то же самое, что пить сок. По этой причине в Армении и Грузии никогда не было вытрезвителей — они там не нужны! У всех северных народов, в том числе и у русских, фермент *алкогольдегидрогиназа* не вырабатывается совсем. Вот почему они быстро пьянеют и становятся алкоголиками. По этой причине русских называли свиньями уже в начале XX в., когда Россия стояла на предпоследнем месте в мире по количеству потребляемого спиртного (меньше нас пили только норвежцы). В то время как у других народов алкоголь, попавший в организм, нейтрализуется деятельностью ферментов, у северных народов он вызывает разрушение мозга и центральной нервной системы. По этой причине алкоголем были уничтожены индейцы

в Америке и десятки малых народов Сибири и Дальнего Востока.

Вот почему алкогольной войной быстро уничтожается русский народ. В данном случае как нельзя более точно применимо выражение: то, что пища для одного, – яд для другого! Но даже несмотря на то, что для южных народов малые дозы алкоголя безвредны, в Древней Греции запрещалось пить неразбавленное вино. Разбавленное (с содержанием спирта 2–3%, как сейчас в квасе) разрешалось пить только после 30 лет, когда здоровое потомство было уже рождено. Нарушители запрета подвергались «остракизму» – изгнанию из рода. Такой человек становился изгоем, и после смерти его ожидала надпись на могильном камне: «Он жил как раб – пил неразбавленное вино!» В Спарте уроки трезвости проходили так: юношей, достигших зрелого возраста, усаживали за стол, обильно уставленный неразбавленным вином и большим количеством еды. Напротив усаживали рабов, заставляя все это съесть и выпить. Отвращение к пьянству и обжорству оставалось у молодых воинов на всю оставшуюся жизнь! Употребление даже разбавленного вина женщиной, кормящей ребенка грудью, в Греции каралось только смертной казнью.

Некоторые так называемые «специалисты» считают, что алкоголизм и демографический кризис вызваны низким уровнем жизни населения. Но интересный момент заключается в том, что демографический кризис в России абсолютно идентичен демографическому кризису в Германии, относящейся к экономически преуспевающим странам. Подсчитано, что через 30-40 лет в Германии будет проживать больше арабов, чем немцев. Среднее количество детей в немецких семьях сегодня составляет 1,31 ребенка на семью, а у турок, проживающих в той же самой Германии, в семьях в среднем по 4-5 детей. Та же самая страна, то же самое экономическое пространство, одни вымирают, другие – нет. Среднее количество детей в России на данный момент 1,31 ребенка не семью. Причем процентное соотношение таково: 45% семей в России бездетны; 35% семей имеют только одного ребенка; 15 % имеют двух детей, 2% – трех, и только 3% семей многодетны. Причем эти три процента семей – это Дагестан, Чеченская автономная республика, Адыгея, весь Кавказский регион. Так в чем причина? Все дело в том, что мусульмане не употребляют

спиртное, которое им запрещено Кораном. Для каждого человека счастье — это счастье хорошей семьи. И только алкоголь может забрать у него это счастье: разрушить семью, разрушить разум, лишить уважения к старшим и полностью уничтожить все добрые семейные традиции. Поэтому во всем мире, независимо от экономической составляющей, стремительно исчезает все белое христианское население: бельгийцы, немцы, голландцы, французы, русские. Белых людей на Земле осталось только 8%, и с каждым днем это число, как шагреновая кожа, стремительно сокращается. Все дело в том, что новый мировой порядок, навязываемый идеологией глобализма, — это, по сути, новый рабовладельческий строй, а белого человека трудно превратить в раба, поэтому белых людей и уничтожают алкоголем.

Посмотрите на глобус: кто сейчас на подъеме? Это миллиард трезвых индусов, полтора миллиарда трезвых китайцев, это два миллиарда трезвых мусульман. В китайских деревнях никто не пьет, в отличие от российских. Хотя в Китае и атеизм, но там государство осуществляет жесткий контроль всех средств массовой информации, поэтому там никто не развращает и не спаивает их народ.

А белое население уничтожается по всему миру. И вместо того, чтобы спасти народ и ввести полный запрет на спиртное, церковь пытается малым грехом — культурным питием вытеснить большой грех — пьянство. Но это все равно, что карманным воровством бороться с грабителями банков. Призывы к умеренному или «культурному питию» — то же самое, что популяризация «культурного воровства» или «умеренного хулиганства». Кому-то это выгодно: спиртные заводы работают, народ нужно уничтожить, и пропаганда культурного питания идет полным ходом.

Поскольку рынок крепких спиртных напитков в своем развитии достиг предела, перспективным остался лишь рынок слабоалкогольных напитков, в частности пива и слабоалкогольных коктейлей, которые направлены, главным образом, на спаивание молодежи, особенно детей и подростков.

Главной целевой аудиторией пивных спонсоров и праздников пива являются подростки и молодежь в возрасте 12–20 лет, причем возрастная граница постоянно уменьшается. По данным специальных исследований, на сегодняшний день в России 70%

школьников употребляют алкоголь, а 10% из них уже вошли в группу риска по степени развития алкоголизма. 5% первоклассников уже попробовали пиво и слабоалкогольные коктейли, а в третьем классе эта цифра достигает уже 30%. Это происходит потому, что массовая реклама пива создает моду на его употребление молодежью; из телерекламы явствует, что пиво – штука безопасная, почти как компот или сок. Однако эксперты по алкоголю утверждают, что пиво воздействует на развитие алкоголизма еще интенсивнее, чем водка. Наиболее подверженными зависимости от пива являются именно подростки, так как в период интенсивного роста клеток головного мозга они более чувствительны к вредным воздействиям.

Пивной алкоголизм составляет 25% от общего числа алкоголиков и чаще встречается у молодежи. За последние 5 лет количество пивных алкоголиков в России и на Украине возросло в 4 раза, и похоже, что это только начало эпидемии подросткового алкоголизма. Тем, кто считает пиво безобидным напитком, следует напомнить, что крепость 4% означает, что в 0,5 л пива содержится 20 мл этилового спирта, то есть 50 мл водки! А если пиво крепленое, то пол-литровая бутылка содержит уже не 50, а 100 мл водки! По статистике, 70–80% молодежи не ограничиваются одной бутылкой пива и выпивают 2–3 бутылки в день. Сколько это граммов водки – посчитать нетрудно. Кроме того, чтобы добиться быстроты созревания и сократить до минимума затраты на производство, в пивное сусло добавляется водка или этиловый спирт. Так что теперь пиво – это уже как бы и не пиво в прямом смысле слова.

## Алкоголь: цифры и факты

*«Пьяный подобен животному, у которого удалены оба полушария головного мозга».*

**Академик И.П. Павлов**

1. По данным ВОЗ, каждый третий человек в мире умирает от алкоголизма.
2. Средняя продолжительность жизни пьющего человека со-

- ставляет 48–55 лет. Около 25% из них не доживает и до этого срока.
3. Головной мозг и семенники весят лишь 2% от общей массы тела. Однако, являясь коллоидными растворами, они концентрируют в себе 30% алкогольных ядов, попавших в желудок. Эти яды удерживаются в мозгу и семенниках от 12 до 28 суток. Т.е. человек, вливший в свой желудок алкогосодержащие яды и токсины, на срок до 1 месяца живет, думает, трудится, управляет транспортными средствами, планирует свою дальнейшую судьбу, зачинает детей в состоянии опьянения и похмелья!
  4. После 6–8 лет систематического пьянства отца, а тем более матери, умственно отсталые дети рождаются в 100 случаях из 100. Это значит, что алкоголики с 6–8-летним «питейным стажем» пресекают продолжение своего рода в течение одного поколения.
  5. Прием 200 мл пива повышает риск заболевания раком груди у женщин на 40% . Этот риск сохраняется не 1 сутки, как принято считать, а целую неделю.
  6. Уровень рождаемости дебилов в 1992 г. почти достиг опасной предельной отметки и составил 17%. Известно, что при 18% дебилов вырождение народа становится необратимым и при таких условиях «мертвый сезон» для населения России – не за горами.
  7. Почти каждый третий из рождающихся сегодня детей – дебил или полудебил.
  8. Алкоголь в России ежегодно уносит более 1 млн человеческих жизней. В среднем примерно столько же наших бойцов ежегодно погибало на линии фронта во время Второй Мировой войны, т.е. война с помощью «безобидного» алкоголизма не менее эффективна, чем открытое военное вторжение.
  9. Полная смена мягких тканей человеческого организма, отравленных алкогольными наркосодержащими ядами, происходит не ранее, чем через 3,5–4 года.
  10. Более половины преступлений совершается в состоянии опьянения.



11. Алкоголь лишает своих жертв мужских половых признаков. Это называется «феминизацией алкоголиков». У алкоголичек стираются женские половые признаки и проявляются мужские. Это называется «маскулинизацией алкоголичек».
12. Французский ученый Моррель исследовал жизнь 4-х поколений алкоголиков и пришел к выводам, что в первом поколении наблюдаются нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором – пьянство в полном смысле слова; в третьем – ипохондрия, меланхолия, склонность к убийствам и самоубийствам; в четвертом – тупость, дебилность, идиотизм, бесплодие.

## Опыт мудрого поросенка

В 1972 г. «Киевнаучфильм» снял фильм о поведенческих реакциях месячных поросят. От 10 разных свиноматок взяли по одному месячному поросенку и поместили в отдельный загон. Стали наблюдать, как поросята себя ведут. Поросята 2 дня пободались, покусались, подрались, а потом вдруг сбились в стаю. Выделился вожак. Не самый крупный, но, видать, самый умный поросенок стал вожаком. Поросята зажили стаей. Первый, второй... десятый. Приносят корыто с едой. Первым вожак ест, потом – второй поросенок, третий, последним – десятый. Все это снимали. И вдруг кому-то в голову пришла глупая мысль: в кашу в корыте влили 3-х литровую банку пива и размешали. Подошел поросенок – вожак. Махонький, розовенький. Он подошел, понюхал, понюхал. Туда посмотрел, понюхал, понюхал, сюда посмотрел, понюхал, понюхал. И наелся каши с пивом. Вслед за ним, уже не нюхая, наелась вся стая. И поросята от пива одурели. Самый маленький бросился кусаться на вожака. Писк, визг, драка, кровь. Ну, все, как возле пивной. Поросята разодрались, разбежались по углам, стоят, дрожат, друг друга боятся. Двое суток у поросят продолжалось это хмельное похмелье. Через двое суток зализали раны, опять сбились в стаю, стали жить, как прежде. Через 3 дня решили повторить этот эксперимент. Взяли это корыто с кашей, налили 3-х литровую банку пива, размешали и поставили. Подошел вожак – поросенок. Месяц поросенку. Нюхал, нюхал. Смотрел налево,

нюхал, нюхал. Смотрел направо, нюхал, нюхал. Смотрел наверх, что-то вспоминая, а потом взял и пяточком перевернул это корыто. Люди подумали: «Это случайность». Снова наложили в корыто каши, налили пиво, поставили. Поросяенок-вожак как только нюхнул, сразу взял и перевернул корыто. Даже одномесячному поросянку с малюсенькими мозгами, и тому стало понятно, что с этим поганим пойлом надо сделать. Не хочется сравнивать, но все же невольно возникает вопрос: у кого все-таки больше мозгов – у этого месячного поросянка или у наших пьющих соотечественников?

## Здоровье детей России

*«Алкоголь является универсальным мутагеном».*

**Стоккард**

*«Разрушительную силу алкоголизма по его последствиям можно сравнить только с водородным оружием. Спиртные «напитки» не так быстро, но столь же капитально ведут к аналогичным последствиям».*

**Ю.М. Ткачевский**

По данным статистики, подтвержденным независимыми исследованиями кандидата медицинских наук, профессора *В.Ф. Базарного* только 5% выпускников российских школ практически здоровы, 80% хронически больны, 70% имеют нервно-психические расстройства, более  $\frac{1}{3}$  призывников не способны нести службу в армии по состоянию здоровья. Из 1000 новорожденных 900 появляются на свет с врожденными патологиями развития. По сведениям академика *М.П. Щетинина*, у детей в период нахождения в детских садах и школах, теряется потенциал жизненных сил в 6–10 раз. По данным ЮНЕСКО, жизнеспособность России (по сравнению с другими странами мира) оценена по 5-ти балльной шкале в 1,4 балла. Ниже этого уровня начинается необратимая деградация страны. Страшные показатели приводятся учеными и исследователями нашей страны. Бездуховность и отсутствие нравственности уже привели страну к ужасающему состоянию и ведут все дальше к пропасти.

*Сегодня насчитывается уже около 700 тысяч младенцев с телесными и психическими уродствами; во многих детских садах около 90% детей с дефектами речи; на 3 тысячи рождающихся детей лишь 1 здоров. Стремительно возрастает количество психически ослабленных людей: более чем у 47% детей уже в раннем возрасте обнаруживаются расстройства высших психических функций. В 2006 г. насчитывалось около 1 млн попыток самоубийств, из них около 43 тыс. закончились смертельным исходом. По количеству суицида среди детей Россия занимает первое место в мире!*

По мнению ведущих ученых страны, проблема охраны здоровья подрастающего поколения в России приобрела степень угрозы национальной безопасности: при таких темпах употребления алкоголя и сигарет через 20 лет в России будет 80% дебилов и больных, которые неизбежно вымрут. Самым главным показателем благополучия государства является не состояние экономики, а здоровье и продолжительность жизни нации.

## **Воздействие никотина**

*«Табак усыпляет горе, но неизбежно ослабляет энергию».*

**Оноре де Бальзак**

*Результаты современных исследований показывают, что:*

- 1. Курильщик не доживает 12–17 лет до естественной смерти.*
- 2. Курильщики в 20 раз чаще заболевают раком, чем некурящие.*
- 3. Температура горячей сигареты около 300, а при затяжке около 1000 градусов. Одна сигарета выкуривается, в среднем, за 20 затяжек, то есть около 20 раз с каждой новой сигаретой обжигаются слизистые оболочки рта и горла, а также эмаль зубов. При этом обжигаются канцерогенными веществами, угольной пылью и раскаленным аэрозолем табачного дегтя.*
- 4. Курильщик – убийца себя и своих близких. Убийство начинается с уничтожения сперматозоидов у мужчин и яйцекле-*

- ток у женщин и заканчивается сбоем иммунной системы как взрослых, так и зародыша младенца, который, по несчастью, оказался ребенком никотиновых наркоманов.*
5. *Горящая сигарета является уникальной химической фабрикой, производящей более 40 канцерогенных веществ (возбудителей раковых опухолей).*
  6. *По данным фармакологов, одна пачка сигарет содержит в себе следующее количество веществ, официально считающихся ядами: 0,0012 г синильной кислоты (основной компонент боевых отравляющих веществ Российской армии – иприта, фосгена, замана); 0,0012 г сероводорода; 0,22 г пиридиновых оснований; 0,18 г никотина; 0,64 г аммиака; 0,92 г оксида углерода; не менее 1 г концентрата табачного дегтя, состоящего из 40 канцерогенов. За 1 год к легким курильщика прилипает не менее 1 кг табачного дегтя, который он частично выкашливает вместе с гноем и мокротой.*
  7. *Концентрация синильной кислоты в сигаретном дыме всего в 40 раз ниже смертельной. Достаточно выкурить 2 пачки (40 сигарет) подряд без передышки, и курильщик может закончить свое существование на этой Земле. Синильная кислота блокирует поглощение кислорода красными кровяными тельцами, в результате чего лицо и шея синеют, глаза вылезают из орбит, язык вываливается изо рта. Смерть, наступающая от удушья, сопровождается конвульсиями, напоминающими движения разрубленного лопатой червя.*
  8. *Из-за курильщиков рак легких, занимавший в статистике начала прошлого века последнее место, переместился на второе в мире, а рак желудка (вследствие глотания ядовитой слюны) – на третье.*
  9. *По данным ВОЗ, каждый пятый человек в мире умирает от табакокурения.*
  10. *Курильщики (как отец, так и мать) вправе зачать ребенка не ранее, чем через 4 года после полного отказа от табака, так как полная смена мягких тканей человеческого организма, отравленных табачными наркосодержащими ядами, происходит не ранее, чем за 3,5–4 года.*
  11. *У курящих женщин выкидыши и мертворождения встреча-*

- ются в 2–3 раза чаще, чем у некурящих, а рожденные младенцы являются дебилами, в лучшем случае – полудебилами.
12. Для выращивания табака используются самые лучшие и плодородные земли, на которых можно выращивать самые ценные сорта фруктов и овощей. Чтобы зеленый табачный лист приобрел желтую окраску, ему необходима постоянная высокая температура. Подсчитано: сушка табачного листа, достаточного для приготовления 300 штук сигарет, обходится в одно срубленное дерево. Но если с такой интенсивностью истреблять леса – легкие планеты, чем будут дышать будущие поколения?
  13. Чтобы привлечь подростков и уменьшить неприятный запах табака, на одну тонну табака добавляется 150 кг натурального мёда, 150 кг сухофруктов и чернослива, 1,25 кг ванилина, 3,25 кг арованилина, 3,5 кг мятного масла, а также такие экзотические продукты, как гераниевое масло, масло мускатного ореха, масло анисовое, масло мускатного шалфея, лимонная эссенция, масло бергамота.
  14. У курильщиков часто воспалены глаза, поскольку в состав табачного дыма входит аммиак, который, соприкасаясь с любой влажной поверхностью, превращается в нашатырный спирт, разъедающий глаза и приводящий к нарушению зрения.
  15. Из 205 лиц, умирающих от инфаркта в возрасте до 44 лет, только двое не курильщики!

Так кто же умнее и осведомленнее? Мы, летающие в космос с песней «Давайте же, ребята, закурим перед стартом», или наши прадеды, которым не потребовалось, как нам, на изучение вредности табака целых 300 лет и они сразу смогли понять, что он – «богомерзкое зелье», доводящее людей до состояния наркотической зависимости.

## История одного козленка

Оригинальное определение человека дал естествоиспытатель Карл Линней. Его спросили однажды: куда бы он поместил в своей

системе человека? Карл Линней, не задумываясь, ответил: «Животное двуногое, без перьев, курящее». Профессор *Жданов* рассказал, что он никогда не курил по одной простой причине. В деревне, в которой он рос ребенком, у бабушки, жившей у магазина, было два козленка. Одного из них выпивавшие у магазина инвалиды научили курить. И этот козленок попал в такую зависимость от никотина, что бегал по деревне, и если видел кого-нибудь с дымящейся сигаретой во рту, подбегал и бодал этого человека, требуя, чтобы ему тоже дали покурить. Вся деревня хохотала над этим бесплатным цирком. Мальчишки тоже смеялись, но осенью вдруг обнаружили, что брат этого козленка вырос в огромного козла, а этот козленок как был маленьким, так маленьким и остался: у него от табака полностью прекратился рост. В состав табачного дыма входит 196 ядовитых компонентов, которые, попадая из легких в кровь, в первую очередь разрушают витамин А — витамин роста, отвечающий так же и за зрение. 14 из этих 196 ядов обладают наркотическим свойством, поэтому ученые относят курильщиков к категории никотиновых наркоманов. Таким же никотиновым наркоманом стал и этот козленок. Пассивным курильщиком является тот, кто находится рядом с курильщиком и дышит этим ядовитым дымом. Поэтому неудивительно, что дети многих курильщиков значительно отстают от своих сверстников в физическом развитии.

У подростков приобщение к курению начинается с мифа о настоящих мужчинах. У мальчишек — это стремление показать свою «взрослость», самостоятельность, ложный символ мужества. Приобщение к курению — это ложная попытка приобщиться к «настоящим мужчинам». Это самообман! Известный киноактер *Чак Норрис* всячески старается донести мысль, что настоящие мужчины не курят, и никогда, даже на съемочной площадке, не прикасается к сигаретам и алкоголю. Здоровый человек с неиспорченным обонянием просто места себе не находит в присутствии курильщика! Еще бы! Ведь от него исходит неприятный запах: смесь табачного перегара (что само по себе отвратительно) с запахом разлагающейся ткани во рту, трахеях и легких. Почему курильщик не осознает, что он разлагается заживо? Потому, что он, во-первых, находится в наркотическом опьянении, во-вторых,

пребывает в плену ложных стереотипов, в-третьих, он окружен такими же гниющими заживо, как он сам!

В фильме «Белое солнце пустыни» свою последнюю роль сыграл *Павел Успенкаев*. (Его герой – таможенник Верещагин – многим запомнился благодаря фразе «за державу обидно!».) Этот хороший актер еще в детстве пристрастился к сигаретам и в возрасте 51 года у него началась облитерация сосудов на левой ноге, в результате чего ему отрезали ногу, и в последнем своем фильме он снимался с протезом. Но отказаться от табака он так и не смог и продолжал курить. Тогда, прямо на съемках, у него началась облитерация на правой ноге. Его не успели довести до госпиталя, чтобы отрезать и правую ногу – он от этой болезни умер. Самый лучший вратарь XX века – *Лев Яшин* тоже умер от этой болезни. Во время войны в 13 лет он пошел на завод точить снаряды и там научился курить. Он очень этого стыдился и курил украдкой; его трудно было увидеть с сигаретой. Но курил он часто, и в 50 лет у него началась гангрена на левой ноге, в результате чего ее отрезали полностью. От сигарет он отказаться так и не смог, и через 9 месяцев у него началась гангрена на правой ноге. Два дня он не давал отрезать ногу, а когда его без сознания положили на операционный стол – было уже поздно и врачи не смогли его спасти. Зайдите в любую клиническую больницу, и вы ужаснетесь тому, как много отрезают рук и ног молодым людям из-за их пристрастия к сигаретам. Не так давно умер от рака легких актер *Александр Абдулов*. Даже в своем последнем интервью он потянулся за сигаретой и закурил. Многие газеты написали о том, что умер выдающийся артист, но никто не упомянул о том, что он умер от курения.

От сигарет страдают не только сами курильщики, но и их дети, во многих случаях – даже еще до своего рождения. Младенец в утробе матери находится в кожаном мешочке, заполненном околоплодной жидкостью. Накануне родов ребенок прорывает этот мешочек, и у роженицы «отходят воды», сразу после рождается ребенок. Иногда ребенок не может прорвать этот мешочек и рождается прямо в нем. Про таких детей акушеры говорят: «родился в рубашке». Если во время беременности женщина курила или находилась в обществе курильщика, то при вскрытии этого

мешочка обнаруживается, что жидкость, окружающая младенца, имеет грязный цвет и тяжелый табачный запах, напоминающий запах давно не мытой пепельницы с окурками. Полуживой младенец, находящийся в такой отравленной среде, имеет не розовый, а синеватый оттенок от асфиксии – кислородного голодания, такой ребенок уже с рождения испытывает наркотические ломки и становится наркозависимым. Так, благодаря своей матери, этот ребенок начинает свою убогую жизнь отравленного никотином козленочка.

## Воздействие наркотиков

До 1992 г. в России вообще не было наркомании по одной очень простой причине: в Советском Союзе невозможно было поменять рубли на доллары. Даже если торговцам и удалось бы ввезти в Россию и продать какую-то часть наркотиков, то они ничего не смогли бы сделать за границей с российскими рублями. После того как *Ельцин* и *Гайдар*, по требованию Международного Валютного Фонда, открыли по всей России сеть пунктов обмена валюты, в тот же день на Россию набросилась вся мировая наркомафия.

В одном только 2002 г., по данным Государственной думы, торговцы наркотиками вывезли из России 12,5 млрд долларов чистой прибыли, что составляет четвертую часть государственного бюджета России. Чем особо опасна наркомания по сравнению с сигаретами и табаком? После начала употребления алкоголя и сигарет человек в среднем может прожить еще 27 лет, принеся определенную пользу государству. Пристрастившись же к наркотикам, человек в среднем живет не более 6 лет, после чего он умирает или от передозировки, или от отсутствия дозы. Модель наркотической зависимости наглядно демонстрируют результаты эксперимента, полученного в лабораторных условиях на крысах. Самцу, возглавлявшему иерархию в сообществе себе подобных, в мозг, в так называемый «центр удовольствий» (или «центр рая») вживили серебряный электрод-антенну, воспринимавший сигналы от маломощного радиопередатчика. Клавишу, включающую радиопередатчик, поместили в вольере с подопытным животным. Животное, случайно обнаружив связь между нажатием клавиши,



включающей радиопередатчик, и собственным состоянием «удовольствия», быстро осваивает эту несложную операцию и уже не отходит от клавиши, непрерывно нажимая на нее до полного физического истощения. Бывшего главу иерархии в стаде больше не интересуют вода, еда и собственный гарем, к которому он не подпускал никого ранее — он находится в состоянии непрерывного «кайфа». Точно так же ведут себя хронические алкоголики и наркоманы.

Люди, распространяющие наркотики, — это убийцы. Уже через полгода употребления наркотиков, чтобы получить новую дозу, человек начинает совершать преступления или приобщает к наркотикам других, так как за пять купленных его друзьями доз он получает от торговца одну бесплатно. Каждый новый наркоман неизбежно становится распространителем, затягивая за собой в эту пропасть еще 5–6 человек. В результате этого маркетинга в нашей стране количество наркоманов удваивается каждые 8 месяцев. Многочисленная реклама типа «лечу от наркомании» спровоцирована самими наркодельцами, чтобы создать видимость того, что эта болезнь легко излечима. Министр здравоохранения РФ *Ю.Л. Шевченко* по поводу проблемы наркомании заявил следующее: «Я еще раз хочу обратить ваше внимание на ту мысль, которую я пытаюсь довести до населения, хотя она из уст врача звучит, может быть, кощунственно, но это правда. Наркомания — болезнь неизлечимая! И если мы щадим больных, конечно же, даем надежду на излечение, то общество должно знать: наркомания — болезнь неизлечимая! Как только состоялась ломка, появилась явная зависимость, вылечить этого больного невозможно. Только единицы вырываются из этих сетей! Всем остальным, кого мы лечим, мы, по существу, оказываем интенсивную терапевтическую помощь и реанимацию, а в последующем им требуется длительная, в специфических условиях, комплексная реабилитация...» Данное утверждение заявляет о бессилии официальной медицины. Но существует и альтернативный, более эффективный подход к данной проблеме.

## Методы эффективной борьбы с наркоманией

«В Майами (США) открыт единственный в мире центр, где наркоманов лечат без каких-либо лекарственных препаратов и без психологического давления. Пациентов просто привязывают к кровати и хлещут ремнем до тех пор, пока они не выздоравливают. По утверждению экспертов, эффективность такого метода составляет 95%... Из 250 наркоманов, побывавших в нем с начала 2000 г., 95% (!) вышли на волю абсолютно здоровыми... Полиция Флориды, как и представители официальной медицины (!), считает применяемые в центре методы лечения неприемлемыми. Они уже начали кампанию по закрытию этого «адского» местечка. Однако на защиту этого нового метода и реабилитационного центра горой встали родители пациентов (!). После такого крутого лечения их чада больше не помышляют о наркотиках»\*. Почему бы не взять на вооружение этот испытанный дедовский способ вразумления несмышленишей для активизации их самосознания путем специфического массажа мягкой части тела? Кому-то это может показаться дикостью, но что делать, если у некоторых молодых людей не развита 2-я сигнальная система (по *И.П. Павлову*) и у них, подобно собакам Павлова, необходимый условный рефлекс приходится вырабатывать с помощью болевых ощущений.

В упомянутой статье примечательной является одна фраза, указывающая, что «полиция Флориды, как и представители официальной медицины», похоже, не заинтересованы в освобождении людей от наркомании. Можно, конечно, предположить, что американские полицейские настолько сентиментальны, что им неприятна мысль о том, что кому-то делают больно, даже если это делается для спасения жизни этого человека. В таком случае им стоит обратить внимание на опыт китайских коллег, которые полностью согласны со своим правительством в том, что серьезная болезнь требует серьезного подхода. Несмотря на то, что население Китая составляет 1,5 млрд, там совсем нет наркомании. Дело в том, что в Китае публичная смертная казнь ожидает любого, у

---

\* Газета «Отчизна», № 2 (56), 2002 г., с. 4, г. Новосибирск).

кого обнаружат хотя бы 2 дозы наркотика (из тех соображений, что одна доза может быть для себя, и одна – на распространение), а за 1 дозу дают не менее 8 лет тюрьмы. Каждый год от 13 до 48 человек за это преступление казнят на стадионе. Поэтому в Китае нет желающих распространять наркотики. В нашей стране есть отдельные примеры успешной борьбы с наркомафией.

Между Москвой и Владимиром есть маленький город Покров с населением 24 тысячи человек. Не так давно Покров был центром наркобизнеса в центральной части России. Там не осталось ни одной семьи, в которой кто-то из близких не погиб бы от наркотиков. Каждый год там регистрировалось не менее 160–180 новых наркоманов, и наркомания распространялась как снежный ком. На очередных выборах мэра представитель Русского Общественного Союза попросил жителей города: «Люди! Выберите меня мэром города, и я спасу ваших детей от наркотической гибели!», и народ за него проголосовал. В тот же день, как он стал мэром, этот человек отдал под суд начальника городской милиции и весь отдел по борьбе с незаконным оборотом наркотиков, а на их место поставил истинных патриотов России, которые днем и ночью начали проводить облавы. Обнаруженного распространителя тут же везли в суд, где дежурный судья немедленно приговаривал его к 8 годам тюремного заключения безо всяких условностей. Оказалось, что в этом городе наркотики распространяли цыгане. После того как посадили в тюрьму 78 цыган, вся цыганская община за одну ночь за бесценнок продала дома и уехала из Покрова на север Пермской области. На следующий год в Покрове был зарегистрирован только 1 наркоман. Предложение рождает потребление. Единственная причина употребления наркотиков – это существование наркомафии в обществе. Если россияне не уничтожат наркомафию – значит, наркомафия уничтожит Россию.

## **Социальная болезнь общества**

Если проанализировать общую ситуацию в мире, то нетрудно заметить, что проблема употребления наркотиков – это социальная болезнь, уничтожающая сообщества с ослабленным духовным иммунитетом. Когда человек думает только лишь о своей выгоде,

в отрыве от здорового общения с окружающими его людьми и с окружающим его миром, когда он сосредоточен только лишь на своих собственных удовольствиях и неудачах, то он, естественным образом, становится склонен к употреблению алкоголя, наркотиков и табака, поскольку все эти одурманивающие препараты являются самым простым и «быстрорастворимым» удовольствием. Проблема употребления наркотических, а если быть более точным — одурманивающих препаратов, — это проблема глобальной подмены системы ценностей в современном мировом сообществе с созидательного на потребительское отношение к жизни и к окружающему нас миру в целом.

Я намеренно называю вещи своими именами (а не завуалированными, как это сейчас модно: алкоголь, сигареты и наркотики не просто наркотические, а именно одурманивающие вещества) для того, чтобы подчеркнуть одну важную мысль: если человек не развивается духовно, если он не сосредоточен на том, чтобы приносить социальную и общественную пользу, он, по сути, занимается самообманом, и одурманивание — это естественное состояние на физическом плане для того, кто уже одурманен философией потребления и кто отвернулся от своего истинного человеческого предназначения — духовного самосовершенствования и жизни ради любви, жизни ради других.

Проблема наркомании — это, в первую очередь, проблема мира, зараженного «философией» эгоизма и потребительского отношения к жизни. Не стоит думать, что наркотики — это какое-то новое изобретение современной цивилизации. Отнюдь нет. Они существовали на протяжении практически всей истории человечества. Но они не получали широкого распространения именно потому, что традиционно люди испытывали глубокое и гораздо более сильное удовлетворение от построения здоровых социальных отношений (дружбы, любви и т.д.), от высоких духовных и творческих ценностей жизни. Человек может получать удовольствие в разных сферах: в сфере чувств, в сфере здоровых социальных отношений, в сфере духовности и т.д. Когда человек утрачивает высокие духовные и нравственные ориентиры, когда он скатывается до «философии эгоизма», для него употребление одурманивающих веществ становится только лишь вопросом времени. Обобщая, можно выделить два основных

отношения к жизни.

1) Культура служения между целостными развитыми личностями, культура гармоничных взаимоотношений: «Я пришел в этот мир, чтобы приносить пользу людям», которая, как выражаются ученые, формирует человеческий психотип личности.

2) Потребительское отношение к жизни: «После меня хоть потоп» – формирует так называемый нецелостный, неполноценный «эгоистический» психотип личности. Как говорится в Библии, «отними грех, и болезнь уйдет!». Наркомания – это болезнь, проистекающая из философии эгоизма, и лечить ее следует популяризацией здорового образа жизни и здоровых гармоничных взаимоотношений в обществе, а не только запретительными мерами, которые вызывают только лишь еще больший интерес к этой теме.

## Пропаганда под видом борьбы

Согласно статистике, люди на 60% чаще курят в местах с надписью «курение запрещено», чем в местах с надписью «место для курения». Шесть лет назад Всемирная Организация Здравоохранения выступала с требованием запретить антитабачную рекламу, осуществляемую международным табачным холдингом «Филипп Моррис», поскольку, по оценкам экспертов, реклама запрета является одной из самых мощных форм скрытой рекламы. Аналогичным образом в настоящее время у нас тратятся огромные средства на продвижение наркотиков под видом так называемой борьбы с наркоманией. Безусловно, подобная скрытая реклама инициирована самими наркодельцами, связанными с государственным аппаратом. Любой психолог и гипнотерапевт знает, что короткие частицы «не» и «нет» подсознанием не воспринимаются. Поэтому баннер с образом привлекательной девушки с надписью «Скажи наркотикам «Нет!»» оставляет в подсознании только приятную ассоциативную связь с наркотиками – приятный образ связывается со словом «наркотики». Например, если вы будете говорить себе: «я не боюсь», или «мне не страшно», то ваш страх будет только усиливаться, потому что в подсознании остается только «страх» и «боюсь». Для достижения положительного результата формула самовнушения должна быть построена следующим образом: «я

храбр!», «я бесстрашен!», «я смел!». Любая пропаганда в стиле «Нет наркотикам!» является методом продвижения наркотиков под видом профилактики и борьбы с наркоманией. Сосредоточенность на негативе (неважно, хорошая это сосредоточенность или плохая), в результате дает один только негатив. Конечно, легче всего судить о проделанной работе по количеству развешенных баннеров и организованных акций под эгидой «Нет наркотикам!», но каков результат этой работы? Какой угодно, только не положительный. Судить о проделанной работе необходимо по количеству молодежи, приобщившейся к здоровому, трезвому образу жизни. Вместо того чтобы только говорить «нет» наркотикам, мы должны говорить «Да!» здоровому образу жизни. С НАРКОМАНИЕЙ МОЖНО БОРОТЬСЯ ТОЛЬКО ПОПУЛЯРИЗАЦИЕЙ ВЫСОКИХ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ И СОЗДАНИЕМ МОДЫ НА ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ.

## Начало греховной цепочки

*«Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом».*

**Библия, Притчи 23:20**

Великие святые *Серафим Саровский* и *Сергий Радонежский* по праву считаются украшением русской земли и апостолами русской православной церкви. Сама их жизнь является истинным воплощением воли Бога на Земле. Оба они никогда в жизни не ели мяса, рыбы или яиц. В жизнеописании отца Сергия особо подчеркивается, что, даже будучи младенцем, он отказывался брать грудь матери в те дни, когда она ела мясо. Увидев такое чудо, его мать, которая была набожной женщиной, ради своего сына перешла на растительную диету, поняв, что у нее растет непростое дитя. Биографы отмечают, что Преподобный Сергий питался только хлебом и водой, но тем не менее отличался богатырским здоровьем и был сильнее остальных мужчин своего времени. Для него было нетрудно в одиночку срубить дом или поставить церковь, что он и сделал во время своего уединения в Оптинской пустоши. Преподобный Серафим Саровский утверждал, что поедание плоти влечет за собой

совершение всех остальных грехов и является началом порочной цепочки: мясо — спиртное — блуд. Как известно, для усвоения растительных белков организм человека затрачивает минимальное количество энергии, в то время как на расщепление и переваривание чужеродных белков животного происхождения требуется значительно больше усилий и гораздо больше энергии. Это можно сравнить со строительством дома. При вегетарианском питании наш организм получает все необходимые вещества — «кирпичики» в легкодоступном виде — просто бери и строй. Желудок же мясоедов сталкивается с тяжелой задачей: ему нужно сначала «разломать» дом, построенный другим организмом, чтобы потом из этих разбитых кирпичей клетки могли вновь строить то, что необходимо.

100 г мяса дают 400 ккал энергии, но при этом организм затрачивает на его расщепление и усвоение 150 ккал. В то время как гречка с молоком содержит 500 ккал, для усвоения которых необходимо всего лишь 100. В итоге 100 г мяса дает человеку 250 ккал энергии, а равнозначное количество каши — все 400! Кроме того, в ходе этого процесса возникает большое количество дополнительного мусора, который засоряет все «строительные площадки» нашего организма.

Мясо является очень тяжелой пищей. Чтобы переварить ее, люди часто используют алкоголь, являющийся, по сути, огнем в жидком виде, который также разжигает агрессию и похотливость. Алкоголь вызывает метаболический взрыв в организме, что позволяет переварить мясо, правда, в ущерб другим функциям организма. Вы можете сами понаблюдать, к каким блюдам люди чаще всего заказывают спиртное. Если человек ест мясные блюда, то интуитивно стремится запить его вином или другим содержащим алкоголь напитком (у детей, благодаря их высокой подвижности и сильному пищеварению, такой потребности не возникает). Организм сам подсказывает, что ему необходимо для переваривания мяса. У вас не будет возникать желания запить алкоголем кашу, овощи или фрукты. *Вы никогда не встретите алкоголика-вегетарианца: отсутствие в рационе мяса устраняет предрасположенность к употреблению алкоголя.* Этот важный момент следует учесть каждому раз-

умному человеку.

Многие современные исследователи подтверждают тот факт, что потребление мясных и рыбных продуктов влияет на поведенческие реакции человека – вызывает повышенную раздражительность, возбудимость и агрессивность. Потребность в мясе, которую испытывают люди, питающиеся им с детства, по мнению ученых, объясняется возбуждающим действием на нервную систему азотистых экстрактивных веществ, которыми особенно богаты отвары из мяса и рыбы (супы и бульоны). Это возбуждение дает обманчивое впечатление «силы». У человека вырабатывается привычка к потреблению мяса и рыбы, так же как к крепкому кофе или чаю в качестве стимулирующих веществ. Временное чувство эйфории требует поддержания этого состояния, что стимулирует потребность в курении и потреблении алкогольных напитков. Таким образом, употребление в пищу мяса вызывает склонность к принятию спиртных напитков, а даже незначительное употребление алкоголя является основой безнравственного поведения и причиной 90% всех совершаемых в мире преступлений.

В то же время при переходе на вегетарианское питание человек быстро освобождается от алкогольной и табачной зависимости. По примеру *Серафима Саровского* и *Сергия Радонежского*, многие монахи следуют вегетарианской диете, обосновывая это тем, что «потребление в пищу мяса потворствует плотским страстям, а это едва ли будет способствовать монахам в их жизни. К тому же мясо, поедаемое в больших количествах, способствует появлению раздражительности и агрессии, и это еще одна причина, почему в монастырях его не готовят». В соответствии с древними санскритскими текстами, употребление в пищу плоти живых существ закрывает человеку доступ к постижению собственной духовной природы: по законам Вселенной, человек не может постичь секрет Жизни, если он не ценит Жизнь во всех ее проявлениях. Кроме того, продукты убийства так же, как и алкоголь, являются одним из самых мощных проводников низших энергий в сознание человека. Разрушители человеческой цивилизации прилагают значительные усилия для пропаганды «необходимости и полезности» употребления в пищу мяса, а так же – «пользы» одурманивающих веществ «для снятия нервного напряжения» и



«перехода на новый уровень восприятия», — для увеличения влияния энергий невежества в человеческом обществе.

## Вегетарианство и вегетарианское питание

*«Ничто не принесет такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансы сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства».*

**Альберт Эйнштейн**

Латинское слово «*Vegetus*» имеет два значения: 1) «растение», и 2) «бодрый, здоровый и внешне, и внутренне». В Древней Греции под вегетарианством подразумевали не просто полезную диету, а самосовершенствование, основанное на возвышенном мышлении в гармонии с вечными законами природы. Вегетарианство в своем истинном, широком понимании включает в себя практически все аспекты здорового образа жизни.

Существует несколько видов здорового питания:

- **полувегетарианцами** считают тех, кто ест мясо один или два раза в неделю;
- **лактоововегетарианцы** употребляют в пищу яйца наряду с молочно-растительной диетой и не едят мясо, птицу и рыбу;
- **лактовегетарианцы** предпочитают только молочно-растительную диету;
- **веганы** едят только продукты растительного происхождения;
- **натуропаты** питаются только сырыми растительными продуктами, не прошедшими термическую обработку, такую диету также называют сыроедением. Среди сыроедцев выделяют группу фруктоедов, которые питаются только фруктами, исключая даже злаки и овощи.

Хотя всех этих людей чаще всего называют вегетарианцами, сама диета не обязательно подразумевает гармоничные, возвышенные отношения с окружающим миром. Поэтому Гитлер не был

вегетарианцем, хотя и придерживался вегетарианской диеты. Многим людям, растратившим свое здоровье в распутном образе жизни, врачи запрещают есть мясо и употреблять алкоголь, но эти запреты еще не несут с собой обязательного изменения в мировосприятии.

На протяжении тысячелетий человечество придерживалось вегетарианской или преимущественно вегетарианской диеты. Представители народов-долгожителей не употребляют в пищу мясо, или же употребляют его крайне редко. Горцы, известные своим долголетием, употребляют в пищу мясо только раз в неделю или по праздникам, а все остальное время – они чистые вегетарианцы. Люди, прожившие всю жизнь в деревне, утверждают, что раньше ели мясо гораздо реже, чем сейчас. Конечно, этому может быть много причин, но несомненно одно: стремительным сокращением продолжительности своей жизни люди обязаны, в первую очередь, изобретению холодильников и вагонов-рефрижераторов, благодаря чему они стали есть мясо каждый день, на завтрак, обед и ужин.

Мясо настолько прочно вошло в обыденный рацион большинства людей, что некоторые люди даже говорят «в доме есть нечего», если в холодильнике нет колбасы или куска мяса. Мясо стало главным блюдом, а также – основой большинства блюд, а все, в чем его нет, воспринимается как «несерьезная» еда. «Еда – это продукт, содержащий мясо, а все остальное – это просто гарнир». Тем не менее мясо – это яд, требующий для его переваривания употребления другого яда. У курильщиков распространена шутка: «Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут, а одна улыбка продляет жизнь на 5 минут. Поэтому после каждой выкуренной сигареты надо три раза улыбнуться, и все в порядке, как будто и не курил!» Похожей же логике следуют и те, кто употребляет в пищу мясо: «После каждого обеда надо выпить «Мезим», и как будто не ел ничего вредного!». Но, по моим наблюдениям, чаще всего улыбаются именно вегетарианцы, хотя им это делать совсем необязательно.

В Древней Греции, в Японии и в Узбекистане была одинаковая смертная казнь: преступника сажали в яму и заставляли есть только мясо, вследствие чего он умирал в жестоких муках

от интоксикации организма. Отличие заключалось в том, что в Узбекистане вместе с мясом заставляли пить вино, чтобы ускорить смерть. Один только факт существования «мясных» казней в разных странах указывает на то, что человеческий организм не предназначен для его переваривания, и это хорошо было известно еще сотни лет назад. Конечно, можно предположить, что действительная причина смерти этих людей заключалась в том, что они во время этой пытки мало улыбались или не принимали ускорителей пищеварения. Но, в любом случае, палачи никогда не добились бы желаемого результата, если бы пытались убить своих жертв фруктами или кашей. На Востоке многие монахи всю жизнь питаются одним только рисом или молоком и прекрасно себя чувствуют на такой монодиете.

## **12 причин для того чтобы стать вегетарианцем**

1. *Улучшается общее самочувствие.*
2. *Происходит очищение организма от токсинов.*
3. *Улучшается настроение, человек становится более спокойным и уравновешенным.*
4. *Улучшается пищеварение. У вегетарианцев не бывает запоров, которые способствуют общей интоксикации организма.*
5. *Нормализуется вес. Устраняется одышка.*
6. *Кожа становится гладкой и омолаживается. Исчезает угревая сыпь, поскольку в организм не поступают гормоны, как при потреблении мяса.*
7. *Появляется больше энергии для жизнедеятельности, пропадает хроническая усталость, возникает желание заниматься физической культурой.*
8. *Увеличивается срок жизни человека, он меньше болеет.*
9. *Вегетарианцы меньше страдают от ожирения, раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, диабета. Вегетарианцы почти не страдают глазными заболеваниями.*
10. *Исключается вероятность заражения какой-либо неприятной паразитической болезнью, связанной с употреблением мяса (глисты, ящур, коровье бешенство, птичий грипп и мно-*

гие другие увлекательные с медицинской точки зрения заболевания).

11. *Вегетарианство экономически оправдано для каждого человека, так как вегетарианская пища дешевле пищи мясоедов.*
12. *Вегетарианство – это модно.*

## Мой личный опыт

Когда я работал на Игналинской Атомной Электростанции в Литве, в нашей столовой был стол для диабетиков, и один раз попробовав их скудный рацион, я пришел к выводу, что лучше не жить совсем, чем всю жизнь есть такую безвкусную пищу. В то же время я любил читать в газете «Советский Спорт» средние страницы, где регулярно рассказывалось о «белых воронах» – чудачках, которые не пьют, не курят, не едят мяса, обливаются холодной водой и бегают босиком по снегу. Не знаю почему, но я питал к ним искреннее уважение и симпатию: мне было приятно, что в нашем обществе есть такие необычные и интересные люди, которые стремятся стать ближе к природе, пытаются изменить себя, и которые своими добрыми странностями делают этот мир чуть-чуть светлее и лучше.

Однажды мама дала мне почитать «Чудо голодания» *Поля Брэгга*, чтобы ей не было скучно голодать одной в разгрузочные дни. В моем лице она всегда находила поддержку, и мы стали голодать вместе. Чуть позже, в армии, когда я стал сержантом (я служил еще до развала СССР), я вновь вспомнил про Брэгга. Тогда я заново открыл эту книгу. В ней утверждалось, что вегетарианцы в три раза медленнее устают, и в 2,5 раза быстрее восстанавливают силы. Брэгг говорил, что при длительном голодании уже на 2–3 день наблюдается удивительный выброс энергии, что позволило ему совершить переход в оба конца через Долину Смерти (пустыня, где наблюдается самая высокая температура на планете). 10 лучших атлетов из спортивного колледжа, которые шли вместе с ним, не смогли пройти даже четверти этого пути, хотя они могли утолить голод и жажду в сопровождавших микроавтобусах. О каком-либо учении можно судить только по его плодам. Поэтому на меня произвело наибольшее впечатление именно послесло-

вие: «Поль Брэгг трагически погиб, катаясь на серфинге во время шторма в возрасте 95 (!!!) лет». «Если в этом возрасте я смогу наслаждаться полноценной жизнью, то игра стоит свеч!» – подумал я и решил опробовать все это на себе.

В тот же день я стал вегетарианцем и уже во время ближайшего марш-броска в полной выкладке 7 дней ничего не ел и не пил. Первые два дня я ощущал сильную слабость и думал, что не выдержу. Но на третий день – словно крылья выросли за спиной! В то время, как выбившиеся из сил солдаты готовы были упасть от изнеможения, я, смеясь, бегал вокруг бегущего взвода и подзадоривал их. Мы спали и принимали пищу вместе, и всем было хорошо известно, что я голодаю. Источник моей энергии был загадкой для всех, и для меня тоже. Во время омовения я ощущал, как кожа жадно впитывает в себя воду, и думал: «Какой молодец этот Брэгг! Такая легкость! Я хочу жить так всегда!»

## Питание Святым Духом

Тем, кто сомневается в возможности прожить без мяса, я предлагаю встретиться со своей знакомой, которая «питается Святым Духом». В нашей стране многие слышали или читали о 70-летней пенсионерке из Краснодара *Зинаиде Григорьевне Барановой*, которая ничего не ест и не пьет с 18 апреля 2000 г. Став после гибели сына инвалидом второй группы и потеряв всякую надежду на помощь врачей, Зинаида Григорьевна в октябре 1993 г. перешла на молочно-растительную диету, стала заниматься очищением организма и интересоваться духовностью. Работая с утра до вечера в предгорьях Кавказа на своей даче, она старалась внимательно относиться к окружающему миру и прислушиваться к своим внутренним ощущениям, веря в то, что Бог присутствует в каждом атоме своего творения и пытаюсь ощутить его постоянное присутствие во всем сущем.

Постепенно она забыла обо всех своих недугах и перед началом Великого Поста в 2000 г. осознала возможность обойтись без физической пищи, а через 23 дня она поняла, что может обходиться также и без воды. Доверяя своему внутреннему голосу и ощущая любовь и заботу свыше, Зинаида Григорьевна перестала

ла пить воду, а спустя некоторое время поняла, что ее организм перестроился, и она может жить так все время. Необходимая организму вода попадает через легкие, а также через поры тела во время принятия душа.

Сотрудники Краснодарского диагностического центра, где она проходила обследование по методике *Фоля и Кирлиана* (Зинаида Григорьевна против хирургического вмешательства), сообщили, что она отличается удивительным здоровьем для нашего времени: идеальные показатели всего организма. Сама Зинаида Григорьевна называет свое питание первичным, а питание грубой пищей – вторичным, подразумевая, что растения помогают человеку усваивать энергию Солнца. Людей, которые вообще ничего не едят, называют *брезореанистами*, причем они тоже разделяются на два вида: *солнцееды* – те, кто принимают солнечные ванны и пьют воду; и те, кто полностью перешли на *праническое питание* и не испытывают потребности даже в этом. Их и называют «питающиеся Святым Духом».

Еще в начале XX в. академик *Вернадский* обосновал существование этого феномена тем, что в воздухе находятся практически все необходимые химические элементы в газообразном состоянии, и любой здоровый организм способен синтезировать из них сложные соединения, необходимые для его жизнедеятельности. Переход взрослого человека на питание воздухом не является новостью для медицины, но удивительным подтверждением «полноценности такого питания» является *Прахлад Джани*, 77-летний житель полуострова Индостан, который следует этой «диете» уже более 69 лет! Несмотря на то, что Прахлад абсолютно отказался есть и пить еще в восьмилетнем возрасте, все это время он продолжал нормально расти и развиваться. Уже много лет он живет в пещере, постоянно находясь в состоянии медитативного транса, который в индуизме называется «самадхи».

Чтобы развеять сомнения скептиков, Прахлад согласился на медицинское обследование в больнице Стерлинг в Ахмедабаде. В палате были установлены видеокамеры, фиксирующее каждое движение пациента. На протяжении всего исследования испытываемый не принимал душ, чтобы его не обвинили в том, что он пьет воду. Единственная жидкость, которую ему приносили, – это 100 мл воды для ополаскивания рта, которую он для проверки выпле-

вывал в специальную миску с весами. Врачи провели тщательный медицинский анализ состояния своего пациента и пришли к выводу, что его организм функционирует совершенно нормально, у него не обнаружено ни единого заболевания или нарушения деятельности органов, и он находится в великолепной физической форме. У него совсем не выделяется кал, но организм регулярно выделяет несколько капель мочи, которые всасываются стенками мочевого пузыря. Психическое состояние Прахлада Джани тоже признано медиками как совершенно нормальное. Он здраво мыслит, не нервничает, не раздражается и всегда настроен благодушно.

Одним из лидеров «солнцеедов» является австралийка *Джасмухин*, которая 9 лет питалась растительной пищей, затем 4 года обучалась переходу на праническое питание у индийских йогов, и с 1994 г. совсем ничего не ест. Джасмухин является автором ряда книг по переходу на праническое питание; она проводит многочисленные обучающие семинары и уверена, что следующий виток эволюции – это переход человечества на питание энергией космоса. У ее последователей есть свои сайты в Интернете, и они с радостью делятся информацией на эту тему. Если у вас есть желание перейти на питание воздухом (именно так переводится термин «*брезореанизм*», от английского «to breathe» – «дышать»), то следует особо отметить, что для этого необходима особая и тщательная подготовка в течение нескольких лет.

Вначале необходимо не менее 7 лет питаться растительной пищей, полностью очистить все органы и структуры тела, очистить и активизировать все энергетические центры (через которые и происходит непосредственное восприятие космической энергии), и самое важное – научиться «смиреномудрию», в каждом событии ощущать проявление милости и любви Бога. Несмотря на то, что существуют примеры интуитивного перехода на праническое питание, осознанно переходить на питание «Святым Духом» следует только под опытным руководством. И запомните главный критерий: *если при голодании вы начинаете хоть немного терять в весе – значит, вы еще не готовы для этого.* В Европе зафиксированы три случая, когда люди умирали от истощения, пытались заставить свой организм «переключиться» на питание воздухом

## Эволюционное обоснование вегетарианского питания

насиленно. Такие попытки столь же напрасны, как и попытки забеременеть, еще не достигнув половой зрелости. Пока не известно, насколько широко станет популярно питание «святым духом», но, в любом случае, для начала полезно перейти на молочно-растительную диету.

Те, кто заинтересовался брезореанизмом, могут написать Зинаиде Григорьевне по адресу: Краснодарский край, п. Кутаис, пер. Горный, 7, Барановой Зинаиде Григорьевне; или позвонить ей домой: 8 (86159) 48526, она всегда рада пообщаться, но просила передать ее единственную просьбу — не звонить позже девяти часов вечера: утро вечера мудренее!

## Эволюционное обоснование вегетарианского питания

*«Плоть не является оптимальным продуктом питания для человека, и исторически не входила в рацион наших предков. В мясе нет ничего полезного или незаменимого для человеческого организма, чего нельзя было бы найти в растительной пище».*

**Джон Харв Келлог, хирург**

Для того чтобы обосновать вегетарианское питание с позиции атеизма, достаточно обратиться к «Теории эволюции и происхождения видов» *Чарльза Дарвина*. Поскольку люди произошли от обезьян, которые являются вегетарианцами, то эволюционно обоснованной пищей для человека являются растения. Такие наши предки, как горилла и орангутанг, до сих пор едят только овощи и фрукты. И мы тоже, являясь высшими приматами, сохранили все анатомические особенности их организма и пищеварения. У нас такой же состав желудочного сока со слабой кислотностью, «настроенный» только на молочно-растительную диету, точно такой же длинный кишечник, не предназначенный для выведения быстро разлагающегося мяса из организма. В этой связи, мясо является более чем неестественным продуктом питания для человека.



## Альтернативный взгляд на происхождение человека

Как известно, далеко не все разделяют атеистическую теорию эволюции. Некоторые утверждают, что это личная проблема Дарвина, если его отцом была обезьяна. Многие ученые указывают на тот факт, что естествовед-любитель *Чарльз Дарвин* впоследствии сам отказался от своей теории, признав ее несостоятельной. Серьезные исследователи отмечают слабые места и в самой теории: если все более сложные виды произошли путем эволюции и естественного отбора – выживали только более сильные и приспособленные, то по какой причине сохранились все звенья этой длинной эволюционной цепи? Сторонники *концепции креационизма* утверждают, что Бог или Космический разум создал человека без какой-либо эволюции. «Все живое на Земле является не продуктом случайности, а, напротив, сознательным творением Высшего Разума. На это указывает весь прогресс в развитии науки за последние 50 лет». Этой точки зрения придерживаются не только российские и украинские ученые, но профессора многих зарубежных университетов. Недавно в Америке вышла книга «Мы веруем!», в которой виднейшие американские ученые, используя последние научные открытия, отстаивают свои религиозные убеждения.

«Каждый, кто серьезно занимается наукой, рано или поздно приходит к выводу, что законы Вселенной несут на себе отпечаток Высшего Разума. Разума, настолько превосходящего человеческий, что мы с нашими скромными возможностями должны склониться перед ним» (*Альберт Эйнштейн*, Нобелевский лауреат по физике). «Чудесное устройство космоса и гармония в нем могут быть объяснены лишь тем, что космос был создан по плану всеведущего и всемогущего Существа. Вот мое первое и последнее слово» (*Сэр Исаак Ньютон*). «Я знаю, что Бог есть, я вижу Его за своими уравнениями. Существование Тонких Миров – реальность, встающая передо мной в ходе научных исследований» (Ректор Центра физики вакуума, академик РАН *Г.И. Шипов*).

В концепции креационизма следует отметить, что человек был задуман Высшими Силами как вегетарианец, что явствует из

его физиологических особенностей, которые будут рассмотрены чуть ниже. Интересным подходом к изучению истории человечества являются работы ученых, опирающихся не на теорию Дарвина, а на археологические факты и исторические свидетельства. В 1981 г. в Америке была опубликована книга «Запретная археология: неизвестная история человечества», которая мгновенно стала бестселлером и уже переведена на многие языки мира. В этой книге двое ученых – *Ричард Томпсон* и *Майкл Кремо* – указывают на многочисленные археологические свидетельства существования высокоразвитых человеческих цивилизаций сотни тысяч и миллионы лет назад. Артефакты, приводимые ими в качестве доказательств, уникальны и не вызывают сомнений в своей подлинности.

Несмотря на множество примеров, материалистическая наука отрицает возможность существования человека в столь древние времена. Тем не менее сотни археологических «непризнанных» находок, легенд, сооружений свидетельствуют о том, что между 600 до 5 млн лет назад на Земле существовала развитая технологическая цивилизация. Возможно, что цивилизаций было несколько и они последовательно сменяли друг друга на исторической арене. На территории Урала обнаружены проволоочки из вольфрама и молибдена, их возраст оценивается, по меньшей мере, в 100 000 лет. Там же, на Урале, на скалах были обнаружены рисунки формул органических соединений. Археологи были немало удивлены, когда нашли изделия из легированной стали.

Согласно официальной версии, человек с современным анатомическим строением (*Homo sapiens*) появился немногим более 100 тыс. лет. Тем не менее, в 1873–1880 гг. в Столовой горе (Калифорния), на глубине 55 метров были обнаружены многочисленные предметы быта, орудия труда, а так же останки современного человека, возраст которых колеблется от 50 до 55 млн лет. В 1889 г. в штате Айдахо при бурении скважины с глубины 90 метров извлекли статуэтку человека; возраст находки – 2 млн лет. В 1968 г. в каменоломнях Сен-Жан-де-Ливе (Франция) обнаружены металлические трубы полуовальной формы, изготовленные свыше 65 млн лет назад. В 1912 г. в шахтах Уилбертона (штат Оклахома) обнаружена железная кружка, находившаяся внутри

породы каменного угля. Чуть позже, в 1928 г., в тех же угольных шахтах на глубине 2 км были обнаружены две стены из отполированных до зеркального блеска бетонных блоков кубической формы; там же найден и слиток серебра в форме бочонка с отпечатками бочарной клепки; возраст находок 280–320 млн лет. В 1922 г. в Неваде геолог *Джон Рэйд* обнаружил подошву обуви, подвергшуюся природному процессу окаменения в триасовый период (возраст находки от 248 до 213 млн лет).

Все особенности образующих швы нитей можно без труда рассмотреть даже невооруженным глазом. Внутри них, строго параллельно, проходит линия, состоящая из мелких отверстий, проделанных, очевидно, для пропускания стежков. Микрофотографии, сделанные с двадцатикратным увеличением, отчетливо показывают мельчайшие детали перекрученных нитей стежков, убедительно доказывая, что это именно ручная работа человека. В 1891 г. в штате Иллинойс внутри глыбы каменного угля была обнаружена золотая цепочка, возраст которой оценивается в 260–320 млн лет. В 1968 г. в штате Юта *Уильям Майстер* обнаружил окаменевший отпечаток обуви, полностью идентичный отпечатку обуви современного человека. Этот след был найден в слоях глинистого сланца, окаменевшего свыше 500 млн лет. В окаменевшем отпечатке следа обнаружены так же окаменевшие останки маленьких *трилобитов* (трилобиты – родственники крабов и омаров, вымершие 280 млн лет назад).

След, оставленный обутой ногой человека, раздавившего трилобитов, полностью переворачивает устоявшиеся представления об истории. Позже подобные отпечатки обуви, оставленные человеком в эту невероятно далекую эпоху, в том же месте нашли и другие исследователи. В 1852 г. в Дорчестере (Массачусетс) в результате взрывных работ была обнаружена металлическая ваза, украшенная великолепным орнаментом из чистого серебра. Возраст находки – свыше 600 млн лет. Дорчестерский сосуд свидетельствует о существовании искуснейших мастеров, владеющих всеми тонкостями обработки металла уже в то время, когда, согласно общепринятой теории, жизнь на планете Земля еще только-только начинала зарождаться. К странным находкам «технического» характера, относящимся к працивилизации, мож-

но отнести так называемый природный ядерный реактор, обнаруженный в Окло (Западная Африка, Габон) в 1972 г. По современным оценкам, в этом реакторе 2 млрд лет назад началась самоподдерживающаяся реакция с выделением тепла, которая шла в течение 500–600 млн лет.

Самой древней находкой на сегодняшний день являются хранящиеся в музее южноафриканского города Клерк-Сдорп металлические шары искусственного происхождения, возраст которых – не менее 2,8 млрд лет. Большая часть необъяснимых археологических находок находятся в хранилищах крупных музеев мира и никогда не демонстрируются. В своей книге авторы указывают на существование в научной среде подхода, который они называют «фильтрацией знаний»: все, что может подтвердить общепринятую концепцию, становится достоянием общественности, а те открытия, которые не вписываются в эволюционную теорию Дарвина, – тщательно умалчиваются и объявляются ненаучными. Ученые-материалисты существенно тормозят прогресс человечества, поскольку скрывают от людей все то, что находится за пределами их ограниченных умственных способностей. Сегодня во всех школах преподают теорему Пифагора, но от людей скрывают тот факт, что *Пифагор* отчетливо помнил четыре свои предыдущие жизни, и поэтому создал мистическую науку *нумерологию*, помогающую понять, через какие жизненные ситуации человек будет проходить в течение этого воплощения, чтобы наработать недостающие для достижения полного духовного совершенства качества характера. В школах также ничего не говорят о том, что лауреаты Нобелевской премии по физике *Пьер* и *Мария Кюри* отдали большую часть своей жизни изучению медиумов и на основе экспериментов доказали существование «потусторонних сил». Жрецы материалистической науки хорошо понимают, что они могут потерять свои регалии и научные степени, если будут обнародованы все необъяснимые ими явления. К тому же, придется заново переписывать все учебники.

Тем не менее на Земле до сих пор существует множество древних памятников архитектуры, указывающих на существование высокоразвитых цивилизаций десятки тысяч лет назад. Настоящей загадкой является гробница фараона *Рамзеса II*. Два раза

в год, 20 февраля и 22 октября, ближе к полудню, солнечные лучи проникают под разными углами сквозь просверленные в скале отверстия и освещают лик статуи фараона, молчаливо стоящей в глубине подземного храма. В остальные дни года статуя скрыта темнотой. Этот загадочный ритуал продолжается уже в течение 3 300 лет. Тонкие длинные отверстия с гладкой внутренней поверхностью просверлены неизвестным орудием с потрясающей точностью. Самое интересное, что расположены они с учетом всех изменений, которые произошли за все это время в движении Солнца, что позволяет солнечным лучам до сегодняшнего дня отмечать день рождения и дату возведения фараона на престол. Другим свидетельством являются гигантские пирамиды.

Самая известная из них — пирамида *Хеопса*. Ее четыре наклонных грани строго сориентированы по четырем сторонам света. Внутри обнаружены точнейшие вычисления массы Земли и расстояния от Земли до Солнца. Кроме того, как оказалось, пирамида является идеальной точкой отсчета для составления географической карты мира. Она находится на линии, которая делит всю земную сушу на две равные половины. Эта пирамида сложена из 2 600 000 громадных каменных блоков, каждый из которых отполирован до зеркального блеска и весит 12 тонн. Блоки подогнаны друг к другу без малейших зазоров. До сих пор является загадкой, каким образом их вырубали из каменоломен, перевозили, полировали и поднимали на высоту более 150 метров? Построить такую пирамиду в наш век не представляется возможным, даже если объединить все технические ресурсы планеты. В результате двухлетнего изучения 231 мумии (2700–1250 гг. до н. э.), каирский физиолог доктор *Хабиба аль Хафез* обнаружил в 22% свидетельства высочайших хирургических технологий: 42 операции шунтирования сердца, несколько пересадок рук и ног, изменение пола, а у одной мумии — операция по увеличению головного мозга. Было установлено, что в те времена были известны средства против отторжения иммунными клетками чужеродных тканей.

Другой пример — находящаяся в Дели металлическая колонна, известная всему миру как «*столб Индры*». Вот уже несколько тысячелетий она противостоит влиянию дождей и непогоды, но на ней нет ни следа ржавчины. Колонна изготовлена из чистого

железа, которое невозможно получить в атмосфере Земли; его получают в условиях космоса и лишь в небольших количествах. Столб Индры же возвышается над землей на высоту трехэтажного дома, а другой его конец уходит в землю на глубину нескольких десятков метров. Из этих находок мы видим, что древние цивилизации были прекрасно оснащены технически и получали материалы и сплавы, о которых современные ученые могут только мечтать. Они хорошо знали устройство Вселенной, пользовались точнейшими астрономическими и географическими картами и владели атомной энергией, находясь при этом, заметьте, в полной гармонии с природой. Другой источник знаний — древние письменные свидетельства. Древнегреческий философ *Геродот*, которого Аристотель назвал отцом истории, рассказывает о *Гиперборее* — процветающем государстве с высокоразвитой культурой и тропическим климатом. Само название «гипер» — «сверх» и «борея» — «север» указывает на то, что это государство находилось на крайнем севере, и тогда еще не существовало толщи льда, покрывающей теперь Арктику. То, что на севере раньше был теплый климат, подтверждают и останки мамонтов — тропических животных, обнаруженные в районе вечной мерзлоты.

В европейской части России обнаружено *Божество*, датированное 9 500 г. до н. э. На севере России, на горе Нингургт, было обнаружено древнейшее культовое сооружение, получившее название «*Сейдозерское святилище*», датированное еще доледниковым периодом. Древнейшие письменные источники — Веды, тоже содержат интересные указания на то, что ранее эта часть Земли была обитаемой. Полярная звезда отмечается в Ведах как неподвижная, вокруг которой вращаются все другие светила. На Полярную звезду направлена ось Земли, и неподвижной она наблюдается только на Северном полюсе. Святые мудрецы, записавшие «Риг-Веду» — древнейший трактат, упоминают, что созвездие Сапта-Риши (Большая Медведица) находится у них прямо над головой. В «Махабхарате» — другом древнеиндийском эпосе, упоминается Северное сияние. В Южном полушарии, где находится Индия, Полярная звезда и Большая Медведица почти не видны, поскольку находятся на самом краю того небосклона, который видят индусы. Вполне возможно, что личности, записавшие Веды,

как раз и были жителями легендарной Гипербореи, процветавшей еще до последнего ледникового периода. В Ведах упоминается, что в тот период времени на всей планете существовала единая высокоразвитая цивилизация, и убийство животного люди расценивали так же, как убийство человека. Часть Вед, сохранившихся на Руси, — *Велесова книга* — содержит сведения, указывающие на диету славян в недалеком прошлом: «Боги не приемлют ни людской жертвы, ни животной, а только плоды, овощи, цветы и зерно, молоко, питьевую сурью (простоквашу), сброженную на травах, и никогда — живую птицу или рыбу. И мы, славу поющие богам, так и называемся славянами, ибо мы никогда не просили ничего, лишь славу им пели». Последователи ведической культуры до сих пор верят в существование души у животных, и поэтому тщательно избегают любого насилия по отношению к братьям своим меньшим, а также считают неприемлемой ту пищу, которая вначале не была предложена Богу и старшим членам семьи.

Вероисповедание древних славян указывает, что до принятия христианства на протяжении довольно длительного времени наши предки придерживались молочно-растительной диеты. Диетологи считают, что из всех разновидностей питания наиболее полезной для человека является именно молочно-растительная диета (*лактовегетарианство*). И именно русские богатыри издавна славились крепким здоровьем и недюжинной силой.

## Логические выводы. Способ передвижения для растений

*«В поисках истины я рассуждал сам с собой: «Что, если нет настоящих преподавателей медицины? Как я могу научиться этому искусству? Не иначе, как по великой открытой книге природы, написанной рукой Бога...»*

**Парацельс**

Для того чтобы понять, какая пища является наиболее приемлемой для человека, можно использовать наблюдательность и здравый смысл. Если внимательно посмотреть на природу, то можно легко понять, что ягоды, фрукты и овощи не имеют никакого дру-

## Логические выводы. Способ передвижения для растений

гого предназначения, кроме как быть съеденными, поскольку их сочная основа не нужна для прорастания семян. Если мы не съедем помидор, яблоко или клубнику, то они просто сгниют. Мякоть плодов – это тот дар, которым растения и деревья, не имеющие ног, вознаграждают человека, животных и птиц за то, что они разносят их семена на дальние расстояния.

Защитная оболочка, которой растения окружают свои семена, позволяет им не перевариваться в организме человека или животных, а, выйдя из него, прорасти следующей весной вдалеке от того места, где созрел плод. Именно таким образом растения и «передвигаются», сохраняя себя как вид и расширяя зону своего произрастания. Это – хороший пример симбиоза, то есть взаимовыгодного сотрудничества: растения рады оказаться на новом месте, и человек вместе с птицами и животными рад полакомиться спелыми сочными плодами. Когда сезон свежих овощей и фруктов проходит, человек, птицы и другие животные делают на зиму запасы зерна, используя зерна завершивших свой жизненный цикл растений. Большая часть этих запасов будет съедена, но неизбежные «потери зерна при транспортировке», а также оставленные зерна вновь прорастут, дав новую жизнь растениям. Поэтому растительная диета является самой гуманной для человека.

Растения тоже являются живыми существами, но нам нет необходимости убивать их для сохранения своей жизни: мы не рубим яблоню для того, чтобы сорвать яблоко, и не выдергиваем куст, чтобы собрать ягоды. Конечно, мы выкапываем клубни картофеля и собираем морковь, капусту и свеклу, но делаем это только после того, как эти растения завершат свой естественный жизненный цикл. Также и злаки мы собираем только после того, как растение засохнет. А то, что человек срывает зелень или косит траву, способствует более интенсивному росту этих растений и помогает им становиться еще гуще. Другим аргументом для людей, руководствующихся здравым смыслом, является то, что единственное ограничение в пищу во всех религиях мира являются ограничения на поедание плоти. И в этой связи совсем немаловажным является тот факт, что все смертельные болезни современности, передающиеся через продукты питания, передаются именно че-



рез плоть: коровье бешенство, птичий грипп, африканская чума, мгновенно поражающая свиней. Но еще никто не слышал, да и вряд ли когда-нибудь вообще услышит о посланном Богом огу-речном бешенстве, морковном гриппе или яблочной чуме! Почему? Догадайтесь сами...

## Убегающий бифштекс

*«С ранних лет я избегал есть мясо и верю, что настанет время, когда люди, подобные мне, будут смотреть на убийство животного так, как они теперь смотрят на убийство человека».*

**Леонардо да Винчи**

Не вызывает сомнений, что каждый с воодушевлением стремится к своему естественному предназначению. Например, предназначение женщин — рожать детей, поэтому они мечтают испытать радость материнства. Также и мужчина вдохновлен помочь женщине стать матерью, поскольку такова его природа. Если мужчина может защитить и обеспечить свою семью — он испытывает радость и переживает, если ему это не удастся, потому что это тоже является частью его предназначения. Подобно этому, и животные, если бы целью их существования было утоление голода человека, сами с радостью бежали бы к мяснику, едва только его увидев.

Все наши меньшие братья испытывали бы сладостное стремление упасть с перерезанным горлом и возбужденно бегали бы за мясником в ожидании того счастливого момента, когда он все-таки обратит на них свой милостивый взор и возьмет, наконец, в руки нож или топор. Может быть, коровы вместе с молоком производили бы сосиски и колбасу, а вожак птиц, увидев человека с ружьем, направлял бы полет стаи в его сторону. Скорее всего, самые нетерпеливые из птиц падали бы прямо к ногам охотника, как это делают яблоки, сливы и другие плоды, которым это предначертано законами природы. Рыбакам не пришлось бы часами мокнуть под дождем с удочкой в руках: стоило бы им опустить в воду ведро, и рыбы сами плыли бы туда, и не были бы такими костлявыми для удобства человека. Непонятно только, почему этого не происходит в природе, если все сущее создано нам

в пищу. Животные на бойнях кричат и плачут, убегают от людей, не хотят умирать и испытывать невыносимую боль. Скорее всего, здесь какое-то несоответствие. Представьте себе, что было бы, если бы женщин тянуло к мужчинам, а все мужчины боялись бы их, как своей смерти? С животными получается такой же парадокс. Или все животные на этой планете какие-то неправильные, или... они вовсе не предназначены человеку в пищу.

## Корова-мать

*«Защита коров для меня является одним из самых замечательных явлений во всей человеческой эволюции, так как это выводит человека за рамки особой своего вида. Корова для меня символизирует весь животный мир. Человек через корову призван понять свое единство со всем живым... Корова — это песнь жалости... Защита коров символизирует защиту всех немых тварей Господних... Мольба стоящих ниже нас на ступенях эволюции бессловесна, и в этом ее сила».*

### Мохандас Ганди

Молочные продукты являются бесценным источником всех питательных веществ для человека. С молоком человек может получить животный белок безо всякого насилия. На свете есть только два продукта, содержащие в сбалансированной пропорции все необходимые для жизнедеятельности человека вещества: цельное коровье молоко и нешлифованный рис. Человек всю жизнь может пить одно только парное молоко и быть совершенно здоровым (на Востоке многие люди так и питаются). Коровье молоко является источником самых разнообразных продуктов: сметаны, творога, сливок, разных видов сыра; большого количества кисломолочных продуктов: кефира, айрана, мацони. Одного только йогурта существует более 40 видов, так же как и молочных напитков на основе бифидобактерий. Молочные продукты всегда считались общеукрепляющими, и молоко всегда ассоциировалось с достатком в доме. В деревнях дом никогда не был бедным, если у хозяина была хотя бы одна корова. Корова была источником здоровья и благополучия в доме, ее любили и называли «матуш-

кой» и «кормилицей».

Индийские святые говорят, что корову переполняет любовь к людям, и эту любовь она отдает им в виде своего молока. Они утверждают, что только коровы способны усваивать космическую энергию через свои рога и с молоком передавать ее людям, благодаря чему очищаются и развиваются тонкие энергетические структуры человеческого мозга, и человек развивает способность к восприятию духовных истин, и естественным образом обретает склонность к совершению добрых поступков. Именно поэтому в Индии корову почитают как священное животное, а коровье молоко называют религией в жидком виде. Если человек будет пить парное или горячее коровье молоко (только парное или горячее молоко питает космической энергией мозг человека), то он со временем начнет осознавать истины, необходимые для достижения счастья и духовного просветления. Еще не так давно коровы из Дании давали самое вкусное молоко в Европе. Теперь же оно не так нравится даже самим датчанам, которые не могут понять, что случилось с их коровами. Причина проста: теперь в Дании, как и во всех развитых странах, коровам отбивают рога, чтобы они не могли бодаться, а без своих «антенн» коровы вкладывают в молоко меньше полезных энергий, что отражается на его вкусе.

Некоторые люди считают, что корова вырабатывает молоко не для человека, а для своего теленка, и отбирать у теленка молоко — нечестно. Но, в действительности, коровы дают гораздо больше молока, чем нужно телятам. В Абхазии, где тоже развит культ поклонения корове как священному животному, до сих пор многие люди не отлучают теленка от коровы, а подводят его к матери в начале и в конце дойки. В результате счастливая корова дает еще больше молока — столько, что хватает и человеку, и ее ребенку. В некоторых случаях коровы, если чувствуют любовь человека, продолжают давать молоко и два, и три, и даже пять лет после того, как их теленок вырастет. Принцип нравственности предписывает относиться к кормилице, как к своей матери. (Кормилицей называют того, кто вскармливает нас своим собственным молоком.) Именно поэтому во всех культурах корова почитается как мать, и в Ветхом завете убийство коровы или быка приравнивается к убийству человека.

## Молоко – вечерний продукт

Современные ученые утверждают, что организм взрослого человека не может усваивать коровье молоко. И это является правдой. Но – только днем. Ночью же оно усваивается самым наилучшим образом, питая и насыщая тело. Это происходит потому, что каждый продукт находится под определенным астрологическим влиянием; коровье же молоко находится под покровительством Луны. Дети в возрасте до 5–7 лет тоже находятся целиком под влиянием Луны и поэтому могут спать и пить молоко в любое время. Позже они постепенно начинают переходить под влияние энергии Солнца, и у взрослого человека наилучшее пищеварение тогда, когда Солнце в зените. Но то, что легко усваивается днем, после шести вечера лучше не есть. Молоко же обретает способность усваиваться, когда Луна появляется на небосклоне и начинает преобладать ее влияние. Являясь сытным продуктом, молоко хорошо утоляет вечерний голод и успокаивает нервную систему. Именно поэтому многие англичане пьют горячее молоко перед сном, что очень полезно. Если молоко не является парным, можно увеличить его усвояемость, если подсластить и добавить немного корицы или других пряностей по вкусу, раза три подогреть до кипения и перелить несколько раз с высокого расстояния из одной емкости в другую, чтобы обогатить кислородом. В последующих главах будет более подробно объясняться наилучшее время для каждого вида продуктов.

## Диета гениев

*«Растительная, а не животная, пища – ключ к новой жизни».*

**Рихард Вагнер**

Употребление в пищу мяса препятствует общему развитию детей и раскрытию их творческого потенциала. Согласно исследованиям Американской Ассоциации Диетологов, дети-вегетарианцы в среднем в 2,5 раза быстрее и лучше усваивают учебный материал, вследствие чего у них также выше и успеваемость в школе. Это вызвано, главным образом, тем, что растения и молочные про-

дукты являются продуктами с чистой и высокой энергетикой, способствующей раскрытию в теле человека высших энергетических центров (чакр) отвечающих за творческое и духовное развитие личности.

Дети-вегетарианцы менее подвержены дурному общению, более жизнерадостны и склонны к возвышенным проявлениям любви. С точки зрения физиологии, отставание детей со смешанным питанием вызвано ощущением тяжести в желудке и повышенным притоком крови в эту область, что вызывает недостаточное снабжение кровью головного мозга, следствием чего являются пониженная концентрация, быстрая утомляемость и сонливость. Кроме того, содержащийся в мясе холестерин и другие вредные вещества затрудняют деятельность кровеносных капилляров, что вызывает недостаточное снабжение мозга кислородом и способствует быстрому увяданию кожи. При переходе на молочно-растительную диету ощущается заметная легкость как во всем теле, так и в сознании.

Подтверждением тому служат слова *Бенджамина Франклина*: «Я стал вегетарианцем в возрасте шестидесяти лет. Ясная голова и повышенная сообразительность — так бы я охарактеризовал перемены, произошедшие во мне после этого. Мясоедение — ничем не оправданное убийство». Поэтому неудивительно, что практически все выдающиеся мыслители человечества — это люди, предпочитавшие вегетарианскую диету. Вегетарианцами были: *Платон, Сократ, Диоген, Пифагор, Леонардо да Винчи, Сэр Исаак Ньютон, Жан-Жак Руссо, Вольтер, Артур Шопенгауэр, Джордж Бернард Шоу, Герберт Уэллс, Рихард Вагнер, Никола Тесла, Альберт Эйнштейн, Лев Толстой* и многие, многие другие. Словом, приятная компания — присоединяйтесь! **«Я считаю, что вегетарианская диета, хотя бы благодаря ее чисто физическому воздействию на человеческий темперамент, должна в высшей степени благотворно сказаться на судьбе человечества»** (*Альберт Эйнштейн*).

## Вегетарианство и выносливость

*«Питание подобно наполняемой чаше – лишнее выливается через край... Потребление белка или витаминов сверх того, что нужно, не дает ничего хорошего».*

**Дж. Шихан**

Избыточное потребление белка снижает работоспособность человека – к такому выводу пришел доктор *Ирвинг Фишер* из Йельского университета. Он провел серию экспериментов, в которых показал, что вегетарианцы имеют вдвое большую выносливость, чем те, кто потребляют в пищу мясо. Когда же он уменьшил количество употребляемого невегетарианцами белка на 20%, их работоспособность возросла на 33%. Согласно исследованиям докторов *Дж. Йотекьо* и *В. Кипани* из Брюссельского университета, вегетарианцы способны работать в два-три раза дольше, чем те, кто питаются мясом, и к тому же они в три раза быстрее восстанавливают свои силы. Зимой 1982 г. сотрудник Института медико-биологических проблем, кандидат медицинских наук *А.Ю. Катков*, провел интересный эксперимент по проверке сравнительной выносливости вегетарианцев и невегетарианцев.

Двум группам спортсменов-альпинистов была поставлена задача: подняться на вершину Эльбруса. Ежедневный пищевой рацион каждого из спортсменов-вегетарианцев состоял из 250 г неочищенных орехов (грецкие, фундук, кедровые, миндаль), 250 г сухофруктов (в виде компота), 150 г свежей моркови, 150 г лимонов и 80 г мёда. Этот набор продуктов иногда дополнялся чаем из шиповника или березовых почек. Он обеспечивал 26 г белков, 67 г жиров и 250 г углеводов, что составляло около 1550 ккал. Как видим, команда вегетарианцев питалась растительной пищей в сыром виде, и рацион питания был низкокалорийным. Несмотря на это, все вегетарианцы, участвовавшие в соревновании, раньше «мясоедов» вззошли на восточную вершину Эльбруса высотой 5621 м. Так они продемонстрировали преимущество вегетарианского питания, причем в условиях высокогорья, где, помимо тяжелой физической нагрузки, им приходилось преодолевать холод и кислородное голодание. Что это? Парадокс? Случайность? Ведь

принято считать, что «мясо дает силу, действует укрепляюще».

О слабаках обычно говорят: «Каши мало ел!». Никто почему-то не говорит: «мяса мало ел», и причину этого ясно объясняет доктор *Дж. Д. Крэйг*: «Мясоеды часто хвастаются силой своего тела, особенно если живут, главным образом, на открытом воздухе, но у них есть одна особенность – они не обладают выносливостью вегетарианцев. Причина этого в том, что в мясе уже идут процессы разложения, и вследствие этого пребывание питательных веществ в тканях недолговременно. Импульс, сообщенный им в теле животного, из которого они были взяты, усиливается другим импульсом во втором теле, и по этим причинам содержащаяся в них энергия быстрее выделяется, и возникает срочная потребность в новой, чтобы занять ее место. Потому-то мясоед, будучи хорошо накормлен, может за короткое время проделать большой объем работы. Но он быстро становится голодным и ослабевает. С другой стороны, растительные продукты перевариваются медленно, содержат весь первоначальный запас энергии (которую мясоед получает «из вторых рук») и не содержат ядов разложения плоти. Поэтому их сила высвобождается медленнее и с наименьшими потерями. Человек, питающийся вегетарианской пищей, может долгое время работать без дискомфорта и необходимости подкрепиться».

В Европе люди, воздерживающиеся от мясной пищи, принадлежат к более интеллигентным классам, и предмет выносливости был ими замечен и исследован. Еще в начале XX в. между мясоедами и вегетарианцами Германии и Англии было проведено несколько примечательных спортивных соревнований, в которых вегетарианцы неизменно выходили победителями». Исследовав факт выносливости вегетарианцев, можно обнаружить, что даже в истории есть его следы. Вспомним, что из всех народов Греции самыми сильными и выносливыми считались спартанцы, а простота их вегетарианской диеты хорошо известна.

Вспомните также о греческих атлетах, тщательно готовившихся к участию в Олимпийских и Исфиммианских играх. Если прочитать классику, то выяснится, что эти люди, в своей области лидировавшие в мире, питались только инжиром, орехами, сыром и чечевицей. Также и у римских гладиаторов – людей, от чьей силы

зависела их слава и сама жизнь – питание состояло исключительно из ячменных хлебцев и масла; они хорошо знали, что эта еда придает больше сил. Ячмень у нас также называют перловкой, и из своего армейского опыта я хорошо знаю, что именно она до сих пор составляет большую часть рациона солдат. Все эти примеры ярко демонстрируют, что мясо не способствует развитию выносливости, а иначе гладиаторы не были бы вегетарианцами.

Интересными свидетельствами являются наблюдения людей, отмечавших необычайную работоспособность рабочих-вегетарианцев в то время, когда еще не было автопогрузчиков и подъемных кранов. В одном из своих писем *Чарльз Дарвин* писал: «Самые необычные работники, которых мне приходилось видеть, – это чилийские шахтеры, живущие исключительно на растительной пище, включая бобовые. Для них обычным делом является перенос грузов весом от 50 до 90 кг из шахты на поверхность не менее 12 раз в день. Завтрак их состоит из инжира и маленьких буханок хлеба, обед – из вареных бобов, а ужин – из жареной пшеницы».

После перехода на вегетарианскую диету врач *Александр Хейг* записал свои ощущения: «Эффект освобождения от мочевой кислоты придал моему организму такие силы, какими я обладал лет 15 назад; думаю, что даже тогда я вряд ли смог бы проделать те упражнения, которым я сейчас могу предаваться совершенно безболезненно, без усталости и одышки. Я часто говорю, что теперь невозможно меня утомить, и, в относительном смысле, я действительно считаю, что это так». Этот выдающийся врач стал вегетарианцем по той причине, что из исследования болезней, вызываемых присутствием мочевой кислоты, он открыл, что употребление мяса – главный источник этого смертоносного яда. Другой интересный момент, который он упоминает, заключается в том, что перемена питания вызвала определенные изменения в его характере. Если ранее он находил себя нервным и раздражительным, то теперь стал гораздо спокойнее; он полностью осознал, что это произошло в силу перемены пищи.

Всем широко известно сравнение: «Здоров, как бык!». А бык, как известно, вегетарианец, и если свою огромную силу он берет из простой травы, что уж говорить о человеке, у которого есть



возможность питаться более вкусно и разнообразно! Почему здоровых людей не сравнивают с волками или собаками? Потому что даже в животном царстве самыми сильными и выносливыми являются вегетарианцы. Во всех деревнях по всему миру практически вся работа совершается травоядными: лошадьми, ослами, слонами, быками или верблюдами. Хищников же называют санитарами леса в связи с тем, что даже самые сильные из них — вожаки стаи, в условиях дикой природы способны догнать только больное, ослабшее травоядное животное. Даже льву — царю зверей — часто приходится голодать по несколько дней из-за того, что ему не всегда удастся догнать быстроногих вегетарианцев.

## Вегетарианство и спорт

*«Глядя, как некоторые бегуны едят бифштексы перед стартом, можно подумать, что они боятся умереть с голоду на первых 50-ти метрах дистанции, а между тем не белки, а именно углеводы для спортсмена важнее всего».*

**Артур Лидьярд, тренер**

Традиционную дезинформацию о питании спортсменов помог раскрыть шведский специалист-диетолог доктор *Пер-Олаф Остранд*, настоятельно рекомендующий спортсменам, которым требуется выносливость, резко сократить потребление мяса, а за несколько дней до соревнования — совсем исключить белковые продукты. «Миф номер один, — говорит он, — это твердое убеждение, что белок (мясо, рыба, яйца) способствует достижению результатов. Тот факт, что мышцы построены из белка, заставляет некоторых верить, что его дополнительная порция способствует росту мышц и силы. Так считали, по крайней мере, на протяжении двух с половиной тысяч лет. Но, насколько нам известно, необходимое количество белка могут дать и обыкновенные продукты, потребляемые в умеренных порциях. Главное — это углеводы. Запасы гликогена играют важную роль в определении времени максимальной нагрузки».

Интересный пример того, как влияет характер питания на спортивные результаты, приводит в своей книге по макробиоти-

ке *М. Куши*. По окончании сезона 1980 г. японская бейсбольная команда «Львы Сейбу» оказалась на последнем месте. С октября 1981 г. игроки команды по настоянию тренера *Тамсура Хирука* перешли на рацион, в котором было ограничено потребление мяса и совершенно запрещены шлифованный рис и сахар. Вместо этого им предлагались нешлифованный рис, соевый творог (тофу), рыба и соевое молоко. Следующей весной тренер перевел своих игроков на рацион, целиком состоящий из овощей и сои. В сезон 1982 г. над «Львами» много издевались. Тренер другой команды – «Борцы Ниппон-хэм», спонсором которой была крупнейшая компания по производству мяса, – посмеивался, что «Львы» едят только сорняки. Но вскоре на чемпионате тихоокеанской лиги «Львы» в поединке, который комментаторы назвали «Война растительного против мясного», вытеснили «Борцов». Команда «Львы Сейбу» на своей полностью вегетарианской диете вторично выиграла Тихоокеанский чемпионат и Японские игры в 1983 г. Это дает пищу для размышлений, не так ли?».

На спортивных встречах в течение нескольких лет блестящие результаты показывает *Шила Рэтклифф*, установившая мировой рекорд по плаванию, которая является вегетарианкой в третьем поколении (ее родители и родители ее отца также являются вегетарианцами). Три олимпийских золотых медали получил пловец *Мюррей Роуз*, благодаря мировоззрению своих родителей, вегетарианец с двухлетнего возраста; рекорд по заплывам поставил *Билл Пикеринг*, вегетарианец с тридцатилетним стажем, который пересек вплавь Ла-Манш. Известен заплывами на большие расстояния вегетарианец *Джэк Мак-Клеланд*, а также *Клэр Френсис*, совершившая кругосветное путешествие на своей яхте. До сих пор подавляющее большинство победителей в различных видах спортивных состязаний составляют вегетарианцы. Одним из интересных примеров спортивной династии вегетарианцев является семья *Виталия Наговицына*, главного тренера Литвы по греко-римской классической борьбе. Не следует объяснять, что борьба является силовым видом спорта. И Виталий, и оба его сына – Юрий и Михаил – являются многократными победителями различных чемпионатов, каждый в своей весовой категории. Лактовеге-

тарианцы с пятнадцатилетним стажем, они глубоко убеждены в преимуществах выбранного ими питания для достижения хороших спортивных результатов. Наверное, за последние сто лет не было такого хорошего борца, как *Иван Поддубный*, а ведь он, как известно, избегал есть мясо и больше всего любил винегрет и молочные продукты. Даже в семидесятилетнем возрасте он пальцами плел косички из больших гвоздей, а за два года непрерывных выступлений в Америке не проиграл ни одного поединка! Вегетарианская диета позволяет сохранить отличное здоровье и хорошую физическую форму даже в преклонном возрасте.

Согласно исследованиям, на переваривание мясной пищи организм человека затрачивает до 65% от общего количества расходуемой им энергии; а вегетарианской – не более 35%. Эти цифры легко объясняют тот факт, что, становясь вегетарианцем, человек избавляется от вялости и хронической усталости, а сэкономленная высвобождающаяся энергия делает его энергичным и жизнерадостным. Вегетарианское питание дает бодрое самочувствие на протяжении всей жизни вплоть до глубокой старости. Оно того стоит!

## Вегетарианство и красота

*«Если вы стремитесь выглядеть как богиня, тогда и питайтесь, как богиня!»*

**Натали Портман, актриса**

«Когда мне было восемь лет, отец взял меня на медицинскую конференцию, где демонстрировали достижения лазерной хирургии. В качестве наглядного пособия использовали живую курицу. С тех пор я мяса не ем», – рассказывает *Натали Портман*. Мясное питание, в первую очередь, забивает тонкие капилляры кожи, что приводит к ее быстрому увяданию. Чтобы понять это, достаточно посмотреть на тяжелые, грубые черты лица людей, продающих мясо; как правило, у них землистый или мертвенно-бледный цвет кожи. Вегетарианцев почти безошибочно можно узнать по их чистой хорошей коже и приятному естественному румянцу на

щеках. Для того чтобы выглядеть, как греческая богиня, следует и питаться так, как подобает богиням, — фруктами, оливками, молоком и медом.

Легкая питательная диета является источником очаровательной красоты, а также придает изящность, легкость и силу движениям. Это хорошо известно тем, для кого внешность напрямую связана с их профессией. Красота вегетарианцев подтверждается результатами многочисленных конкурсов красоты. На протяжении уже целого ряда лет звание «Мисс Вселенная» присуждается девушкам из Индии — вегетарианкам с самого рождения! Интересно отметить, что в 2004 г. звание «Мисс Океания» на конкурсе красоты азиатских стран получила наша соотечественница, девушка-вегетарианка из Якутии. (Оказывается, даже в Якутии можно обходиться без мяса!!!)

Большая часть звезд эстрады и кино стараются тщательно придерживаться вегетарианской диеты, чтобы сохранить свою красоту и продлить карьеру (ведь их успех зависит, главным образом, от того, как они выглядят; красота — это их хлеб!). Среди них — певица *Валерия*, *Лайма Вайкуле*, *Лариса Долина*, *Надежда Бабкина*, *Клара Новикова*, *Николай Дроздов*, а так же *Николь Кидман*, *Мадонна*, *Джулия Робертс*, *Ким Бессинджер*, *Виктория Бэкхем*, *Брэд Питт*, *Орландо Блум*, *Тоби Магуайер*, *Джим Керри*, *Джуд Лоу* и многие, многие другие. По внешнему виду вегетарианцев очень трудно определить их возраст, поскольку их процессы старения очень замедлены. Девушки-вегетарианки в 30 лет выглядят лучше 18-летних невегетарианок.

Вегетарианство — это возможность сохранять свою молодость много лет без особых и дорогостоящих усилий со своей стороны. Известный вегетарианец *Бернард Шоу* старался использовать каждую возможность, чтобы напомнить людям о неестественности употребления в пищу мяса. Когда однажды кто-то отметил, что он выглядит гораздо моложе своих лет, Шоу ответил: «О нет,нисколько! Я выгляжу именно так, как должен выглядеть человек в моем возрасте! Это те, кто едят мясо, выглядят намного хуже, и это понятно: как еще может выглядеть тот, кто превращает свое тело в ходячее кладбище?!» «Вы приглашаете красивую девушку на ужин и предлагаете ей... сэндвич с ветчиной! Старая

поговорка гласит, что глупо метать жемчуг перед свиньями. Что же нам остается сказать о той учтивости, которая мечет свиней перед жемчужиной?» (*Генри С. Солт*, английский гуманист и реформатор).

## Вегетарианство и экономика

*«Если только однажды человек осознает возможность обходиться без мясной пищи, это будет означать не только фундаментальную экономическую революцию, но и заметный прогресс в морали и нравственности общества».*

**Морис Метерлинк**

*«Сегодня на нашей планете очень много проблем. Мы слышим много слов от бизнесменов, от правительства, но, похоже, они ничего не собираются с этим делать. Но ты сам можешь кое-что изменить! вы можете помочь окружающей среде, можете помочь прекратить жестокое обращение с животными, и вы можете улучшить свое здоровье. Все, что вам нужно сделать, – это стать вегетарианцем. Так что подумайте об этом, это отличная идея!»*

**Пол Маккартни**

Мясо – это пища, которую потребляет меньшинство за счет большинства. Для того чтобы получить мясо, зерно, которое можно использовать для питания людей, скармливают скоту. Согласно статистике, более 90% всего зерна, производимого на планете, уходит на откорм домашнего скота и птицы: коров, свиней, овец и кур, которые, в конце концов, оказываются на обеденном столе. Использование зерна для получения мяса является безумным расточительством, поскольку для получения одного килограмма мяса нужно скормить скоту не менее 16 килограммов зерна. Из мяса к нам возвращается не более 10% белков и калорий, скормленных животным, – разве это разумно? В своей книге «Диета для маленькой планеты» *Франс Мур Ланпе* предлагает нам представить, что мы сидим перед тарелкой с большим бифштексом. «А теперь представьте, что в той же комнате сидит 45–50 человек,

и перед каждым из них – пустая тарелка. Зерна, потраченного на один ваш бифштекс, вполне хватило бы, чтобы наполнить тарелки всех пятидесяти человек кашей!» По данным *Лестера Брауна*, ведущего специалиста в области питания, Средний европеец или американец потребляет 1 000 кг зерновых в год, из которых 90% уходит на корм скота. В течение года благодаря одному гектару земли можно получить 250–300 кг говяжьего мяса, в то время на том же самом участке земли за сезон можно вырастить от двух до пяти тонн зернобобовых: гречки, фасоли, бобов, пшеницы, риса, и так далее. В России на одном гектаре земли выращивается от 30 до 40 тонн картофеля; от 34–60 тонн моркови, 56 тонн томатов или 50 тонн капусты, причем это далеко не самые рекордные показатели.

Проблема голода на Земле создана искусственно. Исследования показывают, что, если хотя бы десять процентов современных мясоедов перейдут на вегетарианскую диету, количества высвободившегося зерна будет достаточно, чтобы одним этим решить проблему голода во всем мире. Пожалуйста, подумайте об этом.

Другая цена, которую приходится платить за употребление в пищу мяса, – загрязнение окружающей среды. Слив сточных вод и сброс отходов с мясных комбинатов и откормочных ферм в реки и водоемы является одной из основных причин их загрязнения. Уже ни для кого не является секретом, что источники чистой питьевой воды на нашей планете не только загрязняются, но и постепенно истощаются, и особенно расточительно расходует воду именно мясная промышленность. Сточные воды мясокомбинатов загрязняют окружающую среду в 10 раз больше, чем городская канализация, и в 3 раза больше, чем стоки промышленных предприятий. Кроме того, для выращивания 1 кг пшеницы требуется всего 60 л воды, а на производство 1 кг мяса затрачивается от 1 250 до 3 000 литров. Но давайте оставим анализ геополитической ситуации в мире и рассмотрим экономические преимущества вегетарианства.

Многие люди ошибочно считают вегетарианскую диету удовольствием, доступным только состоятельным людям. На самом деле, как раз наоборот! Став вегетарианцем, нет необходимости питаться только заморскими фруктами: ананасами и папайей.

Вполне достаточно того, что есть у нас в России. Уже почти двадцать лет я трачу на питание гораздо меньше средств, чем мои соседи. Хотя я очень люблю готовить по праздникам, мое обычное меню достаточно простое: на завтрак предпочитаю фрукты, сладкую кашу или творог со сметаной и сухофруктами, а на обед – тушеные овощи с блюдом из риса или отварной фасолью. Каждый день я что-то изменяю в своем меню, но, в любом случае, приготовление вегетарианской пищи занимает минимум времени и средств. Фасоль и крупы готовятся очень быстро, если на ночь замочить их в воде, а залитую на 6 часов гречку можно не варить вообще. Зная, что дробленые крупы содержат меньше витаминов, стараюсь использовать цельные зерна. Вечером пью горячее молоко, а если очень голоден – ужинаю фруктами или тушеными овощами с гречкой. В этой книге вы найдете много интересных рецептов, для большинства из которых необходимы самые обычные продукты. Самыми дорогими из них будут сметана и сыр, которые стоят не дороже, чем мясо. Кроме того, следует особо отметить значительную экономию на лечении.

Здоровое питание поможет вам забыть о многих болезнях! Если учесть, что качественное медицинское обслуживание в наше время обходится очень дорого, то сохранение крепкого здоровья в значительной мере будет способствовать экономии семейного бюджета. Став вегетарианцами, вы сэкономите, по меньшей мере, несколько десятков тысяч рублей в год и миллионы рублей за всю свою жизнь. Приняв все это во внимание, трудно понять, как разумный человек может отказаться стать вегетарианцем.

## **Дети-вегетарианцы: здоровы и счастливы!**

*«Как одно из доказательств того, что мясная пища несвойственна человеку, можно указать на равнодушие к ней детей и на предпочтение, которое они всегда оказывают фруктам, молочным продуктам, печеньям, овощам и т.п.»*

**Жан-Жак Руссо**

## Дети-вегетарианцы: здоровы и счастливы!

*«С самого раннего возраста учите своих детей быть как можно более добрыми и милосердными к животным».*

**Абдул-Баха, основатель учения Бахаи**

В представлении большинства людей понятия «вегетарианство» и «дети» абсолютно несовместимы. Люди в лучшем случае считают, что вегетарианство приемлемо для взрослых, но не для растущего детского организма. И абсолютно зря! Вегетарианство ничего, кроме пользы, ребенку не принесет. Это показывают и многотысячелетний опыт целых народов, и исследования виднейших современных ученых. Большинство детей изначально не любят мясо, они инстинктивно чувствуют, что этот продукт чужероден. Пригласите к поведению самых маленьких ребятишек — они все время норовят съесть из супа только овощи, а мясо оставить, картошку или макароны просят без мясной подливки. Но со временем ребенок привыкает к мясу.

Доказано, что не только взрослые люди, но и такие категории, как подростки, беременные женщины и дети могут без всякого ущерба для здоровья следовать вегетарианской диете. Результаты исследования, проведенного *Мервином Хардингом* и *Фредериком Стэром* из Гарвардского университета показали, что даже самая строгая вегетарианская диета способна обеспечить повышенные потребности беременных женщин и подростков в белке и незаменимых аминокислотах. Врач *Стэнли Дэвидсон* в книге «Питание человека и диететика» пишет: «Доказано, что потребление в правильных пропорциях растительных белков может с успехом заменить животный белок в рационе ребенка».

Журнал «Ланцет» — наиболее авторитетное британское медицинское издание — опровергает бытовавшее ранее мнение о превосходстве животного белка над растительным: «Прежде белки растительного происхождения считались менее ценными, «второсортными» по отношению к белкам животным. На сегодняшний день такое деление в общем и целом показало себя несостоятельным. Несомненно, что некоторые виды растительного протеина, рассматриваемые в качестве единственного источника белка, имеют относительно низкую способность обеспечивать потребности растущего организма. В то же самое время, многочисленные



клинические исследования показали, что протеин, получаемый при правильном сочетании источников растительного белка, обеспечивает показатели роста и развития детского организма, ничуть не уступающие аналогичным показателям у детей, получающих животный белок с молоком и другими животными продуктами. Исследования, проведенные *Уиддоусоном* и *Мак Кенсом* в детских домах Германии, со всей убедительностью доказывают, что дети могут расти, развиваться и отличаться отменным здоровьем даже без употребления молока при условии, что в их рационе содержится оптимальное сочетание необходимых растительных белков». Знаете ли вы, что *Арнольд Шварценеггер* за свою жизнь не съел ни грамма мяса? Врачи запретили родителям ребенка, у которого был серьезный порок сердца, давать ему мясо, и результат не нуждается в комментариях. Все четверо детей *Пола Маккартни* тоже вегетарианцы с рождения. Сэр Пол любит вспоминать, как его дочь Стелла еще в начальной школе гордилась тем, что ее совесть перед животными полностью чиста!

В мире есть целые народы, где люди на протяжении всей жизни ни разу не пробовали мяса. Все они живы-здоровы и, более того, лишены многих болезней современной цивилизации. Знаменитая *Айседора Дункан* рассказывает про своих воспитанников в немецкой танцевальной школе следующее: «Дети делали необыкновенные успехи. И я уверена, что своим здоровьем они значительно обязаны вегетарианскому режиму, введенному доктором Гоффом». Министерство сельского хозяйства США и Американская Ассоциация Диетологов установили, что дети, питающиеся вегетарианской пищей, гораздо здоровее и выносливее своих сверстников. Такие дети опережают в физическом и умственном развитии своих «правильно питающихся» сверстников на целый год!

«Журнал Американской диетической ассоциации» сообщает, что коэффициент умственного развития юных вегетарианцев на 17 пунктов выше среднего, и рост их выше! Если ребенок с детства питается вегетарианской пищей, то половое созревание у него наступает немного позже среднего (с учетом акселерации), но это к лучшему. Дело в том, что, когда половое созревание наступает слишком рано, это часто

приводит к онкологическим заболеваниям. В частности, у девочек, которые не едят мяса, в 4 раза снижается риск рака груди. Врачи часто вынуждены констатировать печальный факт: уже в дошкольном возрасте у ребенка на артериях появляются атеросклеротические отложения. Но не у детей-вегетарианцев. У людей, с рождения питающихся вегетарианской пищей, вероятность сердечно-сосудистых заболеваний снижается в 10 раз!

Трудно найти ребенка, который бы не страдал простудными заболеваниями, ушными инфекциями, у которого не болел бы живот. Стоит только малышу пойти в ясли или детский сад – и начинается... А ведь этих неприятностей может быть гораздо меньше. Для этого надо всего лишь перестать давать ребенку мясо, отравляющее своими токсинами нежный организм! Знаменитый американский врач-натуропат *Герберт Шелтон* говорит на этот счет следующее: «Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7–8 лет. В этом возрасте у него еще нет сил для нейтрализации токсинов».

Если кто-нибудь все же скажет вам о том, что мясо необходимо для детей и беременных женщин, просто порекомендуйте этому человеку прочесть ставшее международным бестселлером пособие для молодых родителей «Ребенок и уход за ним». В этой книге доктор *Бенджамин Спок*, признанный лучшим в мире специалистом по здоровью детей, обращается ко всем родителям с просьбой, даже если они – не вегетарианцы, не давать мяса своим детям, по крайней мере, хотя бы до 5–7 лет.

Дети-вегетарианцы не только лучше развиваются в интеллектуальном и физическом плане, они так же гораздо меньше подвержены стрессам. Даже в одной из московских школ для детей, страдающих неврологическими отклонениями, было введено вегетарианское питание. И результат оказался блестящим. Все показатели оставались в пределах нормы, но характер пациентов уже через год стал гораздо более уравновешенным. К сожалению, до сих пор приходится слышать, что без мяса наступает железодефицитная анемия, что железо из растительных продуктов плохо усваивается. Но правда заключается в том, что для усвоения железа необходим витамин С, содержащийся только в растительных продуктах. Именно потому вегетарианцы, в том числе и дети, не

страдают (вопреки распространенному мнению) этой болезнью.

Многие мои знакомые — вегетарианцы с рождения, и ни у них самих, ни у их детей никогда не было проблем с гемоглобином, потому что они регулярно дают своим детям гречку и чечевицу, в которых легкоусвояемого железа в разы больше, чем в мясе. В конце концов, целый индийский субконтинент на протяжении многих тысячелетий возвращал отличных детей на одной только молочно-растительной диете, отличавшихся отменным здоровьем и изяществом. Вегетарианцы всегда рожают очень здоровых и крепких детей. Медики постоянно отмечают их хорошее и быстрое развитие. Мясо никогда не было необходимо ни детям, ни взрослым, в отличие от коровьего молока. Как говорится, пейте, дети, молоко — будете здоровы!

## Мясо или экология?

*«Употребляя в пищу мясо, вы становитесь соучастником уничтожения экологии нашей планеты, знаете вы об этом или нет. И поэтому, самое лучшее, что вы можете сделать для Земли, — не поддерживать мясное животноводство».*

**Нил Д. Барнард,**

**президент американского**

**«Комитета врачей за ответственную медицину»**

Предприятия мясоперерабатывающей промышленности несут непосредственную ответственность за уничтожение лесов, загрязнение и нехватку воды, загрязнение воздуха и эрозию почв. *Джереми Рифкин*, автор знаменитого бестселлера «По ту сторону говядины», предостерегает: «Сегодня миллионы американцев, европейцев и японцев, поглощая свои бесчисленные гамбургеры, бифштексы, колбасу и котлеты, пребывают в полном неведении о том, насколько тяжелый урон они наносят биосфере и самой жизни на Земле своими гастрономическими причудами. Ведь каждая порция откормленной зерном плоти стоит нашей планете выжженного леса, уничтоженного эрозией пастбища, бесплодного поля, обмелевшей реки и ручья, а так же нависших над нашими головами миллионов тонн углекислоты, окисей азота и метана».

**Эрозия почвы и наступление пустыни.** Чрезмерный выпас сельскохозяйственных животных и возделывание кормовых культур для мясного скота порождают интенсивную эрозию почвы. Согласно исследованиям *Алана Д. Дэрнинга* из Международного института наблюдения за Землей «Уорлдвотч», производство одного килограмма говядины приводит к безвозвратной потере 35 кг культурного слоя почвы.

**Уничтожение лесов.** На мясном скотоводстве лежит ответственность за половину ежегодно уничтожаемых влажных экваториальных лесов, который расчищают под новые пастбища и ранчо. Каждый килограмм мяса, выращенный в Центральной или Южной Америке, получается ценой одиннадцати квадратных метров леса.

**Кислотные дожди и парниковый эффект.** В настоящий момент 20% попадающего в атмосферу углекислого газа образуется при выжигании лесных массивов для расчистки земель. Ученые утверждают, что именно  $\text{CO}_2$  и метан удерживают на Земле тепло, не позволяя ему рассеяться в космическом пространстве. Вследствие неразумной промышленной деятельности человека атмосфера Земли постепенно насыщается углекислотой, что приводит к неуклонному глобальному потеплению, чреватому самыми катастрофическими последствиями. Другое последствие выжигаемых лесов — образование большого количества двуокиси серы, которая является основной причиной кислотных дождей.

Мясная промышленность ответственна за сжигание большого количества ископаемого топлива: с точки зрения энергоемкости, производство килограмма мяса «съедает» в 39 раз больше энергии, чем производство равного количества соевых бобов. Если бы Америка стала вегетарианской, потребление бензина в США (в самом крупном потребителе нефти) снизилось бы на 60%! В этой связи экономист Всемирного банка *Герман Дейли* и философ *Джон Д. Кобб-мл.* В своей книге «Ради общего блага» пишут: «Если бы следующему поколению удалось перейти на более простую и здоровую диету, локализовать основную часть пищевой промышленности и перевести сельское хозяйство на натуральную основу, это сразу сняло бы проблему нынешней жесткой

зависимости производства и распределения продуктов питания от ископаемых энергоносителей. Это так же облегчило бы участь крупного рогатого скота, подвергающегося нескончаемым мучениям при нынешнем способе ведения хозяйства».

**Загрязнение воды.** Другая цена, которую приходится платить за употребление в пищу мяса, – загрязнение окружающей среды. В 50% случаев загрязнения водных ресурсов в США вина лежит на скотоводстве. Во всем мире слив сточных вод и сброс отходов с мясных комбинатов и откормочных ферм в реки и водоемы является одной из основных причин их загрязнения. В России же эти стоки практически не очищаются совсем: в большинстве хозяйств на это просто нет денег, а государству нужна продукция, и на эти нарушения практически всегда закрывают глаза. Экологические инстанции просто занимаются вымогательством у этих предприятий, постоянно налагая на них штрафы и не оказывая никакой практической помощи.

Недавно я принимал участие в Первой международной экологической конференции «Человек и природа. Проблемы экологии Юга России», организованной Краснодарским отделением Международной Академии наук безопасности человека и природы. Практически все участники конференции констатировали, что все попытки спасти экологию России обречены на провал без серьезной государственной политики в сфере устойчивого развития страны (чего пока не предвидится). Понятие «Устойчивое развитие» – это экологическая концепция, сформулированная *Томасом Джефферсоном* еще в 1789 г.: «Ни одно поколение не имеет права тратить больше, чем может возместить за время своего существования». Он особо подчеркивал, что «Земля принадлежит живым. И потому ни у кого нет права перекладывать свои долги на плечи потомков или землю, на которой живешь. Иначе можно было бы за одну жизнь исчерпать принадлежащее нескольким грядущим поколениям, и, таким образом, землей владели бы не живые, а мертвые». В соответствии с философской теорией, известной как «Эффект бабочки», даже незначительные изменения в настоящем влекут за собой глобальные изменения будущего. Поэтому не стоит думать, что мир не изменится оттого, что один человек станет

вегетарианцем. Это далеко не так. Мир изменится, и с течением времени это изменение будет принимать все большее и большее значение. Если хотя бы вы и хотя бы сегодня откажетесь от насилия в пище, в будущем это позволит появиться на свет сотням тысяч живых существ: деревьев и птиц, цветов и насекомых, людей и животных. Возможно, что именно ваш сегодняшний выбор спасет мир ваших потомков от экологической катастрофы.

### Медицина и вегетарианское питание Адекватное (видовое) питание

В 1958 г. академик *А.М. Уголев* открыл неизвестное ранее мембранное пищеварение — универсальный механизм расщепления пищевых веществ до элементов, пригодных к всасыванию. После трудов *И.П. Павлова* (Нобелевская премия 1904 г.) и работ *И.И. Мечникова* (Нобелевская премия 1908 г.) открытие А.М. Уголева считается наиболее крупным вкладом в изучение проблем пищеварения. Александр Михайлович Уголев впервые разработал теорию видового, или адекватного питания, а также фундаментально изучил физиологию пищеварения, которая с его участием преобразовалась в новую науку — *гастроэнтерологию*. Основываясь на физиологических особенностях пищеварительной системы человеческого организма, Уголев установил, что человек не относится ни к травоядным, ни плотоядным: он — *плодоядный*, то есть видовым питанием для человека являются плоды: ягоды, фрукты, овощи, семена, коренья, травы, орехи и злаки.

Теория *адекватного питания* явилась новым шагом в теорию питания, существенно дополнив классическую теорию «сбалансированного» питания учетом экологических и эволюционных особенностей функционирования пищеварительной системы. Согласно этой концепции, жиры, белки, углеводы и общая калорийность пищи не являются основными показателями ее ценности. Настоящая ценность пищи представляется ее способностью к самоперевариванию (*аутолизом*) в желудке человека и способностью одновременно быть пищей для тех микроорганизмов, которые населяют кишечник и поставляют нашему организму необходимые вещества. Суть открытого академиком Уголевым аутолиза состоит

в том, что процесс переваривания пищи на 50% определяется ферментами, содержащимися в самом продукте. Желудочный же сок лишь «включает» механизм самопереваривания пищи. Ученый сравнивал переваривание различными организмами тканей, сохранивших свои естественные свойства и тканей, подвергшихся термообработке. В первом случае ткани расщеплялись полностью, во втором же случае их структуры частично сохранялись, что затрудняло усвояемость пищи и создавало условия для зашлаковывания организма. Причем принцип «сыроедения» оказался в равной мере применим не только к человеку, но так же и к системе пищеварения хищников: когда в желудочный сок хищника помещали сырую и вареную лягушек, сырая растворялась полностью, а вареная только немного деформировалась поверхностно, поскольку ферменты, необходимые для ее аутолиза, были мертвы.

Не только ферменты желудочного сока, но так же и вся микрофлора кишечника предназначена для усвоения строго определенного вида пищи, а преуменьшить значение микрофлоры просто недопустимо. Вот лишь некоторые из ее функций: стимуляция иммунитета, подавление чужеродных бактерий; улучшение усвоения железа, кальция, витамина D; улучшение перистальтики и синтез витаминов, включая цианокобаламин (витамин  $B_{12}$ ); активизация функций щитовидной железы, 100 % обеспечение организма биотином, тиамином и фолиевой кислотой. Здоровая микрофлора усваивает азот непосредственно из воздуха, благодаря чему синтезирует весь спектр незаменимых аминокислот и целый ряд протеинов. Кроме того, она способствует образованию лейкоцитов и усиленному обновлению клеток слизистой оболочки кишечника; синтезирует или превращает холестерин в составляющие (стеркобилин, копростерин, дезоксихолевую и литохолевую кислоты), в зависимости от потребности организма; усиливает усвоение воды кишечником. Все это говорит о том, что нам стоит более внимательно отнестись к потребностям микрофлоры. Вес ее составляет 2,5-3 кг. Академик Уголев предлагал считать микрофлору отдельным органом человека и подчеркивал, что пища должна полностью соответствовать потребностям кишечной микрофлоры. Так что же является пищей для микрофлоры человека?

Пища для нашей микрофлоры – сырая растительная клетчат-

ка. Прекрасное здоровье и самочувствие сыроедов, по-видимому, этим и объясняется: их пища содержит максимальное количество клетчатки по сравнению с любыми другими продуктами. Те, кто переходят на питание продуктами, не подвергавшимися высокотемпературной термической обработке, сразу начинают спать меньше на полтора-два часа, и днем их совсем не клонит в сон. У них увеличивается работоспособность, повышается настроение и появляется стабильный, неиссякаемый энтузиазм. В Евангелии от Ессеев упоминается, что, исцеляя людей, Иисус рекомендовал им впредь употреблять только ту пищу, которая не прикасалась к огню, и даже учил их печь лепешки на камнях, раскаленных полуденным солнцем. Аюрведа не рекомендует практиковать сыроедение в холодное время года, но, чтобы поддерживать микрофлору кишечника в здоровом состоянии, рацион человека в любом случае должен, по крайней мере, на 50% состоять из грубой сырой клетчатки: свежих фруктов и овощей, орехов, зелени, корнеплодов.

Доктор медицинских наук *Г.Д. Фадеенко*, профессор Института Терапии АМН Украины пишет: «Симбиоз макро- и микроорганизмов состоит в том, что хозяин «опекает» микрофлору кишечника, обеспечивая ее питательными веществами, а микрофлора обеспечивает макроорганизм нужными ему метаболитами и защищает от внедрения патогенных микробов. Ранее существующий принцип лечения — «санировать» и вновь заселять кишечник — не соответствует современным представлениям о патогенезе избыточного бактериального роста, и применяться не должен». Вдумайтесь в эти слова. Антибиотики пить нельзя! Это бессмысленно. Надо просто устранить причину распространения болезнетворных микроорганизмов. Поставлять нашей микрофлоре сырую растительную клетчатку — это и значит «опекать» ее. Тогда микрофлора, в свою очередь, защитит нас от патогенных микробов, и будет снабжать нас всеми витаминами и незаменимыми аминокислотами в необходимом для нас количестве.

Теперь необходимо рассмотреть процесс переваривания мясных продуктов человеческим организмом. Поскольку желудочный сок человека обладает в десять раз меньшей кислотностью, чем у хищников, мясо в нашем желудке переваривается 8



часов; у больных для этого требуется больше времени. Овощи перевариваются 4 часа, фрукты – в течение 2 часов, а в состоянии сильной кислотности такие углеводы, как хлеб и картофель перевариваются в течение 1 часа.

При употреблении мяса вместе с другими продуктами организм настраивается на самую сложную программу и выделяет желудочный сок максимальной кислотности для переваривания мяса – в ущерб другим, более простым программам. Употребленные вместе с мясом картофель и хлеб перевариваются уже в течение часа, и в желудке начинается процесс брожения и газообразования. Образовывающиеся газы давят на привратник и вызывают его преждевременное открытие, вследствие чего в тонкую (двенадцатиперстную) кишку вместе с забродившим хлебом и недопереваренным мясом попадает высококислотный желудочный сок, нейтрализуя тем самым ее слабощелочной баланс, вызывая ожог и уничтожая микрофлору кишечника. Кроме привратника, в двенадцатиперстную кишку открываются поджелудочная железа и проток желчного пузыря, которые могут нормально функционировать только в слабощелочной среде двенадцатиперстной кишки. Если же, «благодаря» отступлению от норм видового питания и грубейшего нарушения элементарных норм гигиены питания в двенадцатиперстной кишке такая ситуация поддерживается периодически или же постоянно, дисфункция всех клапанов и протоков кишечника приобретает хронический характер, нарушая работу органов внутренней секреции. Результатом такой крайне неэффективной и неуправляемой работы желудочно-кишечного тракта является гниение продуктов и разложение организма изнутри, с выделением неприятного запаха тела. В то же время известно, что у известной царицы *Клеопатры*, которая не ела даже рыбы, кожа благоухала запахом роз, а изо рта был запах свежести.

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

В конце XIX в. немецкие врачи предложили определять необходимое человеку количество пищи по ее калорийности. Так были заложены основы *калорийной теории питания*. В то же

время, ткани живых организмов содержат и другой вид энергии, которую академик *Вернадский* назвал биологической. В связи с этим швейцарский врач *Бихер-Беннер* предложил учитывать ценность пищевых продуктов не по теплотворной способности их горения, а по их способности аккумулировать жизненную энергию, называемую на Востоке праной, то есть по их энергоемкости. Таким образом, он разделил продукты питания на три группы. К первой, наиболее ценной, он отнес продукты, употребляемые в естественном виде. Это – фрукты, ягоды и плоды кустарников, коренья, салаты, орехи, сладкий миндаль, зерна злаков, каштаны; из продуктов животного происхождения – только парное молоко и сырые яйца. Во вторую группу, характеризующуюся умеренным ослаблением энергии, он включил овощи, клубни растений (картофель и др.), вареные зерна злаков, хлеб и мучные изделия, вареные плоды деревьев и кустарников; из продуктов животного происхождения – кипяченое молоко, свежеприготовленный сыр, масло, вареные яйца. В третью группу вошли продукты с сильным ослаблением энергии, вызванным омертвлением, нагреванием, или тем и другим одновременно: грибы, как неспособные самостоятельно накапливать солнечную энергию и существующие за счет готовой энергии других организмов; сыры длительной выдержки; сырое, вареное или жареное мясо; рыба; птица; копченые и соленые мясные продукты; дичь.

Если питание не является видовым, то есть если ферменты желудочного сока не соответствуют структурам поступающей в организм пищи, и если она относится к продуктам третьей категории, то количество энергии, затраченное на переваривание, может оказаться большим, чем организм получает от самого продукта (особенно это относится к грибам). В этой связи полезно исключить из своего рациона не только невегетарианские, но и искусственно концентрированные продукты, а также сахар, консервы, магазинную муку и изделия из нее (для организма полезна только живая, свежесмолотая мука). Следует также учитывать, что при длительном хранении продукты постепенно теряют содержащуюся в них биологическую энергию. До недавнего времени на Руси пищу готовили, главным образом, методом томления: в вытопленную с утра русскую печь помещали казанки с положенными в

них продуктами, и к обеду каша и пареные таким образом овощи принимали необходимую консистенцию, сохраняя питательные вещества и необходимые для их переваривания ферменты.

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

## **Физиологические особенности человеческого организма**

*«Сравнительный анализ внешнего и внутреннего строения тела человека и животных доказывает, что естественной пищей для человека являются молоко, фрукты и овощи.»*

**Карл Линней, шведский ученый**

*«Антропоиды и все четверорукие добывают себе питание из плодов, зерен и прочих сочных растительных тканей, и существует прямая аналогия между строением этих животных и человека, ясно демонстрируя его растительную природу.»*

**Сэр Ричард Оуэн, хирург**

*«Зубы человека не имеют ни малейшего сходства с зубами животных; и рассмотрим ли мы зубы, челюсти или органы пищеварения, их строение у человека близко напоминает их строение у травоядных животных.»*

**Профессор Уильям Лоуренс**

*«Сравнительная анатомия подтверждает, что человек от природы – растительноядное существо, питающееся плодами, семенами и мучнистыми растениями.»*

**Сильвестр Грэхэм, хирург**

## Физиологические особенности человеческого организма

| Плотоядные  | Травоядные   | Человек   |
|---|--|---|
| Нет пор на коже, тело охлаждается через язык  | Много пор на коже, потоотделение   | Много пор на коже, потоотделение                                  |
| Острые резцы для разрывания мяса  | Тупые резцы  | Тупые резцы   |
| Неразвитые слюнные железы для предварительного переваривания  | Хорошо развитые слюнные железы для предварительного переваривания                            | Хорошо развитые слюнные железы для предварительного переваривания |
| Кислая слюна без птialiона  | Щелочная слюна с птialiоном для переваривания злаков и фруктов                               | Щелочная слюна с птialiоном для переваривания злаков и фруктов    |
| Нет плоских задних зубов для пережевывания  | Есть плоские задние зубы для пережевывания   | Есть плоские задние зубы для пережевывания                        |
| Сильная соляная кислота в желудке для переваривания животных  | Соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных                                  | Соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных       |
| Длина желудочно-кишечного тракта только в 3 раза больше тела для быстрого вывода из организма гниющего мяса | Длина желудочно-кишечного тракта в 6–10 раз больше длины тела; растительная пища разлагается | Длина желудочно-кишечного тракта в 6 раз больше длины тела        |

Итак, мы еще раз убеждаемся, что все новое – это хорошо забытое старое. Вегетарианству предстоит возродиться заново, поскольку люди уже успели хорошо забыть, что для них является естественной пищей. Кроме логических обоснований и практического опыта многих людей, есть и более весомые доказательства неестественности употребления мяса в пищу человеком. Это – наше физиологическое строение. Начиная со строения зубов и вплоть до строения кишечника, – абсолютно все указывает на то, что человек создан вегетарианцем, и таковым остался. Приводимая выше таблица доктора *А.Д. Эндрюса* наглядно демонстрирует сходство человека с животными-вегетарианцами и отличие его от хищников.

## Белки, жиры и углеводы: их роль в обмене веществ

*«Никакой физиолог не станет спорить с тем, что человеку следует жить на вегетарианской диете».*

**Доктор Спенсер Томпсон**

Известно, что для нормальной жизнедеятельности организм должен получать необходимые ингредиенты — питательные вещества: углеводы, жиры, белки. Организм также нуждается в витаминах и минеральных веществах в крошечных дозах — микро- и макроэлементах. Мы можем получать все питательные вещества из различных продуктов питания, но нас особенно интересует, как восполняется потребность организма во всех видах питательных веществ из вегетарианских продуктов.

### Углеводы

Поскольку вегетарианцы потребляют большое количество продуктов растительного происхождения, вопрос об обеспечении организма углеводами не становится, поскольку овощи, фрукты и каши преимущественно состоят из углеводов. Важная функция углеводов состоит в том, что они обеспечивают организм энергией. Углеводы представляют собой простые сахара и полисахариды. Простые углеводы состоят из одной молекулы; к ним относятся *глюкоза* (виноградный сахар); *фруктоза*, которая содержится во фруктах и мёде; и *галактоза*, содержащаяся в молочном сахаре. При соединении двух молекул — фруктозы и глюкозы — образуется дисахарид, то есть *сахароза*. К сахарозе относится рафинированный (белый) сахар, молекула которого расщепляется в организме с выведением из организма кальция и некоторых витаминов; этим объясняется разрушение зубов при потреблении белого сахара. Полисахариды, или сложные углеводы, состоят из большого числа связанных молекул глюкозы; они образуют такое вещество, как *крахмал*, а также *клетчатку*. Простые сахара получают из сахарной свеклы или сахарного тростника. Нерафинированный сахар — *моносахарид*, и гораздо полезнее белого сахара. Пшеница, рис, овес и другие крупы, фрукты и овощи

(исключая горох, фасоль, бобы и чечевицу) состоят, в основном, из углеводов, крахмала и сахаров. Крахмал содержится в зерновых продуктах, бобовых, картофеле, орехах. Крахмал и сахар расщепляются с образованием глюкозы и фруктозы и служат энергией для организма. Именно они дают организму силу и выносливость. Зная об этом, многие тренеры дают своим спортсменам немного меда перед стартом. Клетчатка содержится в большом количестве в овощах; она выполняет важную эвакуаторную функцию – ускоренный вынос пищевых остатков из организма. Для нормальной работы кишечника клетчатка должна составлять не менее 50% рациона человека. Большое количество пищевых волокон способствует выведению из организма токсических веществ, нормализует перистальтику, желчеотделительную функцию печени, препятствует развитию гипотонии кишечника. Именно поэтому вегетарианцы практически никогда не страдают запорами и другими функциональными заболеваниями органов пищеварения.

### Жиры

Жиры также дают энергию организму. Одни составляют энергетический резерв, эта категория жиров так и называется – *резервная*. Другая их категория – *протоплазмальная* – входит в состав клеточных структур, то есть образует ткани организма. Жиры обладают высоким энергетическим потенциалом. Различают *жидкие жиры*, содержащие большое количество ненасыщенных кислот, и *твердые жиры*, в которых имеется много ненасыщенных жирных кислот. Для организма имеет большое значение потребление *полиненасыщенных жирных кислот*, которые, как считается, он не в состоянии вырабатывать сам. Эти кислоты содержатся в орехах, растительном масле. К жирам относится жироподобное вещество – *холестерин*. Холестерин входит в состав всех клеток и тканей организма. Избыток холестерина, как известно, приводит к развитию сосудистых заболеваний, защитой от которых является растительная пища, не содержащая холестерина. Источником жиров для вегетарианца могут быть как растительные продукты, из которых изготавливаются растительные масла (соя, подсолнух, кукуруза, оливки, орехи), так и жирные молочные продукты: масло,

сливки, творог, ряженка, жирное молоко и т.д.

## Белки

Белки представляют собой крупные молекулы, построенные из более мелких – *аминокислот*. В организме человека белки расщепляются на аминокислоты, которые совершенно одинаковы независимо от их происхождения – получены ли они из животного белка или из растительного. Организм использует аминокислоты для создания других форм белков.  $\frac{2}{3}$  плотной части нашего тела состоит из белков. Белки являются необходимым строительным материалом для органов и тканей, структурным компонентом всех наших клеток. *Белки-ферменты* являются катализаторами всех реакций, протекающих в организме; *белки-нуклеопротеиды*, осуществляя контроль за процессами синтеза других белков, являются необходимыми структурными элементами клеточных ядер, ответственных за сохранение и передачу наследственной информации. Все процессы жизнедеятельности клеток и тканей целиком связаны с соответствующими превращениями протоплазматических и ядерных белков. Непрерывно протекающее превращение клеточных белков в организме заключается в полном либо частичном их расщеплении. В связи с этим возникает потребность в восстановлении разрушенных белков. Белки состоят из аминокислот. Поступая с пищей, белки расщепляются ферментами желудочно-кишечного тракта на аминокислоты, которые используются организмом для синтеза белков клеток и тканей самого организма. Существуют 22 аминокислоты, при этом считается, что несколько из них (8 у взрослых и 9 у детей) не могут быть синтезированы организмом и должны быть получены из пищи или из микрофлоры кишечника, поэтому их называют «незаменимыми». «Полным» называется тот белок, который содержит все 22 необходимые аминокислоты. Следует особо подчеркнуть, что важно не то, сколько «полноценного белка» можно получить из одного отдельно взятого продукта, а общее количество потребляемых человеком аминокислот. Нашему организму нужны не сами белки, а именно аминокислоты, которые не бывают «растительными» или «животными». Поэтому утверждение о необходимости животного белка для человека не имеет под собой никаких оснований. Пол-

## Миф о недостаточности белка

ноценные белки со всем набором аминокислот содержатся во всех содержащих хлорофил листовых овощах, во всех видах орехов, в некоторых фруктах (груши, хурма, абрикосы), а так же в проросших зернах пшеницы и других злаков. Богатым источником растительного белка являются чечевица, фасоль и другие виды бобовых; соя и соевые продукты (в том числе такие, как тофу и оара), пищевые каштаны, масло амаранта. Животные белки в избытке содержатся во всех видах молочных продуктов: в твороге, молоке, ряженке, в сырах и т.д. В настоящее время в России появился новый продукт – вегетарианские колбасы, сосиски, сардельки на основе легкоусвояемого пшеничного белка. Все эти продукты являются даже более богатым источником полного протеина, чем рыба и мясо.

### **Миф о недостаточности белка**

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

**Пааво Айрола, один из лучших диетологов XX в.**

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

**Доктор Ф. Стейр, Гарвардский Университет**

Наиболее распространенной «проблемой» людей, которые задумываются о переходе на вегетарианскую диету, является обеспечение организма белком. Многие думают, что, отказавшись от мясных блюд, они будут испытывать дефицит протеина. Чаще всего люди задают именно этот вопрос: «А где вегетарианцы берут белок? Ведь протеин и многие незаменимые аминокислоты находятся только в мясопродуктах!» Разумеется, это ошибочное утверждение и излишний вопрос. На него можно ответить просто: «Мы берем их оттуда же, откуда они попадают в мясо животных – из овощей и фруктов».



Позвольте еще раз напомнить и особо подчеркнуть, что аминокислоты называются «незаменимыми» не потому, что они есть только в мясе и поэтому мясо «незаменимо», а потому, что эти аминокислоты чаще всего не могут быть синтезированы самим организмом и должны быть получены извне, то есть с пищей. Травоядные не питаются плотью, чтобы восполнить свой запас «незаменимых» аминокислот и белка. Из одного только сена коровы, козы, верблюды не только получают все необходимое для своего организма, но даже производят такой насыщенный белками и всеми питательными веществами продукт, как молоко! Если животные-вегетарианцы получают белки в избытке и еще делятся с нами, то почему это должно быть проблемой для нас, имеющих возможность питаться даже более разнообразно, чем многие наши меньшие собратья? Мы ведь тоже созданы вегетарианцами и являемся «венцом эволюции» (а это звучит гордо!). Сравните сами диету коровы и диету человека: у нее — трава на завтрак, на обед и на ужин, у нас же — безграничный ассортимент блюд, которые можно приготовить из молока, злаков, овощей и фруктов. Нам ли жаловаться на недостаточность продуктов в питании? Даже обезьяны — «наши ближайшие родственники по Дарвину», и те едят только фрукты и не задаются вопросом: «Где же найти незаменимые аминокислоты?» Оказывается, все необходимые питательные вещества содержатся даже в самой простой пище!

Часто можно услышать следующее объяснение своему нежеланию отказаться от мяса: «Я занимаюсь тяжелым физическим трудом, и мясо нужно мне для силы». И хотя это утверждение кажется обоснованным, нет никаких оснований полагать, что вегетарианская диета, в особенности дополненная молочными продуктами, не сможет обеспечить человеку даже самую высокую потребность в белке и остальных необходимых питательных веществах. Употребление в пищу в достаточном количестве натуральных продуктов полностью исключает возможность недостатка белка в организме. Не следует забывать, что растительный мир, в конечном счете, является источником всех видов белка. Вегетарианцы получают белок непосредственно из этого источника, а не «через вторые руки», как те, кто питается мясом травоядных животных. Какое же количество белка нам в дей-

ствительности необходимо?

Доктор *Пааво Айрола*, ведущий специалист в области диетологии и естественной биологии, утверждает: «Двадцать лет назад считалось, что ежедневная норма потребления белка составляет 150 г, а сегодня официально признанная норма снизилась до 45 г. Почему? Благодаря исследованиям, проведенным в ряде стран, теперь достоверно известно, что организм не нуждается в большом количестве белка и что ежедневная норма его составляет не более 30–45 г. Избыточное потребление белков не только бесполезно, но и приносит большой вред организму человека, более того, оно может стать причиной таких серьезных болезней, как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Чтобы получить 45 г белка в день, совсем не обязательно есть мясо. Полноценная вегетарианская диета, состоящая из злаков, бобовых, орехов, овощей и фруктов, вполне обеспечивает человека необходимым количеством белка». Следует отметить, что современная наука не считает вопрос об обязательном потреблении такого количества белка окончательно решенным, поскольку во многих странах люди получают белок в значительно более меньших количествах.

В своей книге «Буддизм и вегетарианство» *Росси Филипп Каппло* также развеивает этот «протеиновый миф». В связи с исследованием проблемы низкого уровня употребления белка в странах третьего мира, было выяснено, что истинной причиной белкового голодания является обыкновенное недоедание. Если рацион питания в целом недостаточно калориен, то симптомы белковой недостаточности могут продолжать проявляться даже при условии, что организм начнет получать протеин в избыточном количестве. Виной тому — защитная реакция организма на недостаток калорий, в результате чего существенная часть белка «сжигается» в мышечных тканях для извлечения необходимой организму энергии.

Большинство ученых сходятся во мнении, что на практике очень трудно отыскать такую диету, которая содержала бы недостаточное количество белка, особенно принимая в расчет тот факт, что растительная пища, как правило, содержит даже большее его количество, чем продукты из мяса и рыбы. При употреблении различных продуктов, каждый из которых в отдельности не является «полным протеином», можно получить весь спектр необ-

ходимых аминокислот. Например, аминокислоты, отсутствующие в рисе, в избытке содержатся в бобовых, что позволяет считать блюдо из риса в сочетании с бобовыми источником полного протеина. Такое сочетание продуктов на порядок превосходит мясо по количеству и ценности содержащегося в ней белка. Не требуется прилагать неимоверные усилия или напрягать воображение, чтобы составить для себя правильную вегетарианскую диету, при которой отсутствие определенных аминокислот в одних продуктах будет компенсироваться их наличием в других. Традиционное меню большинства народов мира и так являет собой пример идеального сочетания продуктов растительного происхождения, имеющего оптимальную комбинацию взаимодополняющих аминокислотных ингредиентов.

Многие коренные народы Северной и Южной Америки веками безбедно существовали, имея в своем рационе простые блюда из кукурузы, бобовых и риса – любые их сочетания обеспечивают полный протеиновый профиль. Известно также, что испокон веков основным блюдом индейцев служит *кичри* – сочетание риса и *дала* (общее название ряда разнообразных бобовых, напоминающих чечевицу), также являющееся источником полного протеина. В Японии, которая до середины XIX в., по сути, была вегетарианской страной, традиционно основным блюдом являлся и является по сей день рис в сочетании с соевыми продуктами. Более того, одновременное употребление бобовых и зерновых продуктов повышает усвояемость белка организмом. Если из риса организм усваивает 60% белка, а из бобовых – 65%, то при совместном их употреблении эта цифра составляет уже 85%. Обследование группы японских буддийских монахов, чья строгая вегетарианская диета состояла в основном из риса и ячменя с добавлением сои, показало, что все они здоровы и находятся в отменной физической форме. Население Китая также в большинстве своем существовало на рационе из риса и бобов, а смесь проса, кукурузы и сои – основная пища крестьян Северного Китая – является еще одним примером полноценного источника протеина. Основным блюдом кавказских народов до сих пор является лобio – фасолевый суп в сочетании с кукурузной кашей – мамалыгой. Подобно им, множество других традиционных народов веками безбедно

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

Следует просто принять тот факт, что врачи-мясоеды всегда были и будут против вегетарианства именно в силу своей предвзятости, даже вопреки существованию объективных фактов, и причину этого хорошо объясняет доктор медицинских наук, лауреат Государственной премии, профессор *Иван Павлович Неумывакин*, проработавший в системе медицинской помощи космонавтам более 30 лет: «Бойтесь попасть в руки врачей не потому, что они плохие, а потому, что они находятся в плену собственных заблуждений. Кому-то было выгодно создать такую систему, в которой чем меньше больных, тем меньше зарплата врачей и тем меньше их в штатном расписании. К сожалению, здоровый человек медицине не нужен; медицине нужно как можно больше больных. Больной — это обеспечение работой громадной индустрии здравоохранения, медицинской и фармацевтической промышленности, то есть рынка, который живет за счет больных». Академик РАЕН *Александр Орехов* продолжает: «...поэтому, как ни цинично это звучит, медицина и врачи заинтересованы в том, чтобы люди болели, иначе они останутся без работы. По идее, основным направлением здравоохранения должны быть профилактика болезней и снижение заболеваемости. В действительности же, вся наша медицинская система устроена по принципу «чем хуже для пациента, тем лучше для врача». Когда я хотел провести ряд профилактических мероприятий, то от одного чиновника услышал: «Ваши оздоровительные программы находятся в противоречии с интересами системы здравоохранения. Ведь, если снизятся показатели заболеваемости, у нас уменьшатся

ставки и сократится финансирование». Следует признать, что наличие мясной, табачной и алкогольной промышленности позволяет государствам поддерживать приемлемый уровень заболеваемости и смертности в стране, так как в современной ситуации ни одно правительство мира не заинтересовано в том, чтобы пенсионеры доживали до 100 или 150 лет. В высокой продолжительности жизни заинтересована аграрная, но никак не индустриальная экономика. Все это следует иметь в виду, чтобы понять, почему официальная медицина, даже вопреки объективным фактам, до сих пор настаивает на необходимости употребления в пищу мясных продуктов. Тем не менее американские ученые *Дэви Рюбен* и доктор *В. Виллетт* так же, как и тысячи их коллег по всему миру, в один голос утверждают, что «оптимальное количество мяса, необходимое для человека, равно нулю!».

## Витамины

*«Задумайтесь о той невероятной энергии, что заключена в желеде! вы зарываете его в землю, и он выстреливает могучим дубом. Закопайте овцу, и вы не получите ничего, кроме гниющего трупа».*

**Джордж Бернард Шоу**

Несмотря на очевидное для всех богатство растительной пищи, люди часто задают вопрос, откуда вегетарианцы берут некоторые витамины, в частности, витамин  $B_{12}$  и цинк, и употребляют ли вегетарианцы витамины в виде драже или биодобавки. Практически все растения содержат целую комбинацию витаминов и полезных веществ. Богатым источником *витамина С* являются многие ягоды и растения: шиповник, черная смородина, лимон, клубника, крыжовник и другие.

*Каротин* (предшественник *витамина А*) в большом количестве содержится в зелени петрушки, моркови, красном перце, капусте, сухих и свежих абрикосах. Сам витамин А хорошо усваивается из молока и молочных продуктов.

*Витамин Е* в больших количествах содержится в раститель-

ных маслах: подсолнечном, кукурузном, соевом, в меньшем количестве — в оливковом.

*Витамин B<sub>2</sub> (рибофлавин)* содержится в молочных продуктах, гречневой крупе и в хлебе грубого помола.

*Витамин B<sub>12</sub> (антианемический)* относится к веществам высокой биологической активности и его недостаточное поступление в организм может вызвать анемию (малокровие). Витамин B<sub>12</sub> содержится в молочных продуктах, в тофу (соевый творог), в дрожжевых продуктах, в водорослях далс и спирулине. Известно, что витамины B<sub>2</sub> и B<sub>12</sub> дополнительно синтезируются бактериальной микрофлорой тонкого кишечника. Эта микрофлора представлена, в основном, бифидо- и лактобактериями, а также дрожжевыми грибами. В связи с этим чрезвычайно полезным является употребление молочнокислых продуктов, создающих благоприятную микрофлору в кишечнике, что, в свою очередь, угнетает гнилостные процессы, связанные с расщеплением белковых веществ и улучшает двигательную активность кишечника.

*Цинк* содержится в молоке, тыквенных и подсолнечных семечках, отрубях, зародышах пшеницы, орехах.

*Железо* содержат многие растительные продукты, особенно такие, как зелень и зеленые листовые овощи, гречневая и овсяная крупы, ржаной хлеб, персики и яблоки.

## **Исчезнувшие минералы**

*«Вместо того чтобы тратить огромное количество ресурсов на массовое производство мяса, нам следует использовать их для органического фермерства и получения продуктов из злаков, бобовых, фруктов и их производных. Это, конечно, будет более благоприятно для природы, поскольку органическое фермерство означает неиспользование химических добавок и удобрений».*

**Президент Словакии Янеш Дрновшек**

Витаминов в растительных и молочных продуктах содержится гораздо больше, чем в мясе. Истинной же проблемой для многих людей, живущих в больших городах, является недостаток минера-

лов. Кроме витаминов, нашему организму необходим целый ряд других элементов: *медь, молибден, хром, ванадий, кальций, селен и др.* Их отсутствие может привести к возникновению таких серьезных заболеваний, как остеопороз, артрит и даже диабет. Наиболее ценными являются *коллоидные минералы*, содержащиеся в растениях, поскольку они усваиваются организмом на 98%, в отличие от металлических и келейных минералов, продающихся в аптеке, абсорбция которых составляет лишь 10–40%.

Еще 70 лет назад и человек, и животные не испытывали недостатка в минералах, поскольку во время весеннего половодья реки, разливаясь, орошали илом заливные луга и поля, снабжая их всеми ценными элементами. В настоящее время люди заключили реки в бетонные берега водохранилищ, и поля перестали получать естественные удобрения: богатый минералами ил и талую воду. Фермеры используют в качестве удобрений только те вещества, которые способствуют быстрому росту растений; им невыгодно вносить в почву дорогостоящие минералы, поскольку их наличие или отсутствие мало отражается на количестве урожая. При таком интенсивном земледелии почва полностью истощается, и несмотря на то, что на ней что-то еще произрастает, эти растения и злаки уже не могут обеспечить организм человека (в том числе и животных, предназначенных на убой) всеми необходимыми минералами. Современная наука постоянно продолжает вносить свою лепту в обеднение рациона людей. Огромные тепличные комбинаты «развитых» стран теперь скорее напоминают промышленные лаборатории, чем сельское хозяйство. Семена растений высаживают в минеральную вату, которая постоянно увлажняется специальным раствором, содержащим в себе вещества, необходимые для быстрого роста растений и длительного их хранения. Таким образом, решаются одновременно две проблемы: нет грязи и нет сорняков. Растения при круглосуточном искусственном освещении растут быстро, становятся красивыми и аккуратными. Эти растения вырастают без живого контакта с землей, они никогда не видят ни солнечного, ни лунного света, и поэтому не имеют ни вкуса, ни запаха (вкус овощам дает лунный свет), в них нет витаминов и минералов, но зато они хорошо выгля-

дят и могут долго храниться. Помидор, выращенный в такой теплице, остается твердым, даже если сгнил наполовину (для того, чтобы он начал гнить, должно пройти не менее месяца). Растения, выращиваемые в коммерческих целях в открытом грунте, подвергаются не менее интенсивному стимулированию роста и созревания.

Летом 1987 г., когда я был студентом в стройотряде, нас послали в Молдавию на сбор помидоров. Я как сейчас помню, что одно и то же поле мы проходили снова и снова: помидоры созревают неравномерно; когда одни уже красные, другие еще зеленые. Если опоздать на пару дней, то некоторые уже перезревают и годятся только на томатную пасту. В наше время такой подход к сбору овощей уже уходит в прошлое. Мой друг, который живет в Испании и два года проработал там на ферме, рассказывал, как однажды ему и другим рабочим сообщили, что завтра они будут убирать помидоры. Но в это время все поле было еще зеленым, что и удивило моего друга. Вечером помидорное поле опрыскали каким-то раствором, и утром абсолютно все помидоры — и маленькие, и большие — были уже бурыми! Осталось только собрать их все подряд, сортируя лишь по размеру, а не по степени зрелости, как делали мы в стройотряде. Этот мой друг просил меня ни в коем случае не покупать свежие овощи и фрукты, присылаемые в Россию из других стран. Трудно сказать, почему это называют прогрессом, но если вы употребляете в пищу ягоды и фрукты из «развитых» стран, это ничего не значит; отдельно вы должны принимать витамины. Это у нас все еще по-старинке: овощи и фрукты переполнены полезными веществами. Там же — все «по науке»: продукты — отдельно, витамины — отдельно, «все для удобства человека». Именно вследствие того, что производимые на Западе рафинированные продукты являются носителями «пустых» калорий, то есть бесполезным наполнителем желудка, параллельно развивается индустрия выпуска всевозможных биодобавок и витаминных концентратов. Из всего этого следует простой вывод: старайтесь употреблять больше лесных ягод и тех продуктов, которые выращены на даче или приусадебном участке. Если же такой возможности нет, то дополнительное употребление минералов и витаминов необходимо, независимо от того, вегетарианец вы или нет.



## Опасность употребления мяса в пищу

### Яды в нашей пище

*«В ближайшие 10 или 15 лет вы непременно услышите, что животный белок является самым токсичным продуктом питания. Мясо содержит примерно в 14 раз больше пестицидов, чем растительные продукты».*

**Доктор Т. Колин Кэмпбелл, врач, диетолог**

Нередко можно услышать, что в наше время вегетарианцем быть небезопасно: очень много химических удобрений и ядохимикатов для борьбы с вредителями попадает на поля и на наземную часть растений. Люди, приводящие этот аргумент против вегетарианства, даже и не подозревают, что этот довод, в первую очередь, следует использовать именно против употребления мяса. Всех животных, предназначенных на убой, откармливают выращенными с помощью удобрений злаками и растениями, причем корм, предназначенный для выращивания скота, не имеет никаких ограничений в содержании вредных веществ. Особо следует учесть такой фактор, как «коэффициент накопления неразлагающихся ядов», который составляет около 10 единиц на каждую ступень пищевой цепи. Другими словами, если в траве содержится 1 условная доза ДДТ, то в корове, которая питается ею – 10 доз; а в человеке или хищном животном, питающемся этой коровой, – 100 доз ДДТ (дихлородифенилтрихлорэтан). Несмотря на то, что использование этого ядохимиката в некоторых станах запрещено, его широко продолжают использовать многие страны – экспортеры мяса. Поскольку животных откармливают выращенными на полях растениями на протяжении 10–15 месяцев, мясо содержит в 10–17 раз больше неразлагающихся соединений, чем фрукты, овощи и зерновые, прошедшие обработку этими препаратами.

## Что делает мясо красивым?

*«Лишь благодаря смягчению и приукрашиванию мертвой плоти в процессе кулинарной обработки, она становится пригодной к пережевыванию и усвоению, теряя вид кровавого меса, способного вызвать лишь тошнотворный страх и отвращение».*

**Перси Биши Шелли**

Следует особо учесть тот факт, что животным, начиная с самого их рождения и на протяжении всей жизни, добавляют в корм огромное количество гормонов, искусственных стимуляторов роста, химических добавок, размягчающих мясо, и множество других опасных соединений, остающихся в мясе после их забоя. Даже после их смерти, мясо животных подвергается многосторонней химической и технологической обработке с целью сохранения товарного вида и сдерживания естественных процессов разложения тканей. В 1979 г. аудиторское подразделение США опубликовало данные проверки пестицидов и препаратов, входящих в состав корма для мясных пород скота и птицы, в отношении которых существует высокая вероятность их отложения в мышечных и иных тканях организма животных. Результаты этой проверки показали, что из 143 препаратов, прошедших тестирование, 42 могут вызвать рак (потенциальные канцерогены), 20 – врожденные дефекты, и 6 – патологические мутации в человеческом организме. Отдельной категорией веществ, увеличивающих наращивание мышечной массы при уменьшении объема потребляемых кормов, являются мощные *гормональные препараты*, вводимые в виде инъекций или добавляемые в корм. Помимо запрещенных веществ, широко применяются такие опасные препараты, как *меленгестрол ацетат* (обеспечивающий дополнительную прибавку в весе 15–20%), *фуразолидон*, *арсанилат натрия*, *зеранол*, *прогестерон*, *трилозин фосфат*, *тестостерон пропионат*, и др. *Мышьяк* – известный канцероген, также входит в состав корма для животных в виде соединений, увеличивающих рост; он так же содержится в дезинфицирующих растворах, которыми обрабатывают животных, чтобы избавить их от живущих на коже паразитов. Все вышеприведенное – это только начало длинного перечня тех ядов

и токсинов, которые попадают в организм животного в процессе откорма. Стоит упомянуть такие *транквилизаторы*, как промазин, резерпин, бацитрацин цинка, используемые для повышения аппетита у животных (зачастую они подвергаются принудительному кормлению), или для увеличения надоев путем стимуляции гипоталамуса; *энзимы*, замедляющие процесс «старения» тканей забитого животного; и, непосредственно перед забоем, *анестетик* пентобарбитал натрия. Кроме пестицидов, транквилизаторов и гормональных препаратов, мясо животных содержит большое количество пенициллина, тетрациклина и других антибиотиков, которые во многих странах добавляются в корм животным с целью повышения эффективности питания и предотвращения распространения заболеваний, поскольку это дешевле, чем поддерживать на фермах высокие санитарные требования. Бактерии же постепенно вырабатывают сопротивляемость к постоянно принимаемым лекарствам и продолжают успешно размножаться, постепенно достигая человека через его контакт с животными или через внешнюю среду. Это вызывает рост количества бактерий в теле человека, устойчивых к воздействию антибиотиков, что вынуждает врачей все чаще использовать более токсичные и менее эффективные препараты для борьбы с растущим числом инфекций, устойчивых к антибиотикам.

После убийства животного встает проблема замедления неизбежных процессов гниения в мясе. Поскольку трупы животных быстро приобретают серый цвет, для сохранения эффекта свежести в мясные продукты добавляют *нитрат натрия* и *нитрит натрия*, которые придают мясу розовый цвет. Нитрит натрия образует в человеческом организме ракообразующие соединения – *нитрозоамины*, и лишает содержащийся в крови гемоглобин способности доставлять кислород в ткани организма. Доктор *Чарльз Эдвардс*, уполномоченный Управления по контролю за продуктами и лекарствами США, заявил, что это соединение высоко токсично для детей и может служить причиной эмбриональных дефектов у беременных женщин и особо опасно для лиц, страдающих анемией. *Сульфит натрия*, разрушающий витамин В, является еще одним канцерогеном, повсеместно добавляемым в мясо. Он предотвращает появления гнилостного запаха в

мясе и искусственно придает мясу красный цвет, каким бы старым и протухшим оно в действительности ни являлось. Один килограмм мяса содержит столько же бензопирена, как и 600 сигарет. В общей сложности, мясные изделия содержат более 2 700 видов химических соединений. И хотя все эти вещества содержатся в мясе, которое попадает на прилавки магазинов, закон не требует, чтобы они перечислялись на этикетке. Тем не менее некоторые из них настолько опасны для здоровья, что все упаковки мясной и рыбной продукции должны содержать надпись: «Минздрав предупреждает...». В советское время был создан государственный стандарт качества – ГОСТ. В пищевой промышленности рецептура ГОСТа гарантировала, что в состав тех или иных продуктов входят только натуральные ингредиенты. Сегодня соблюдение много лет назад ГОСТам не является обязательным требованием для пищевых производств, которые теперь могут выпускать с соблюдением ТУ – необходимых технических условий, но качество такого продукта государство уже не гарантирует. Большинство дешевых колбас, которые идут по ТУ, содержат, главным образом, усилители вкуса, усилители веса, соевые концентраты с глутаматом натрия, карагенины, позволяющие увеличить выход готовой продукции и т.д. То есть, это практически сбор химических веществ, но с мясным вкусом. Многие комбинаты обеззараживают испорченное мясо и непроданную колбасу химическими реактивами и снова пускают в переработку. Несвежая, с истекшим сроком годности колбаса обретает вторую жизнь на прилавках в виде сосисок или пельменей. Например, сосиски в полимерной оболочке состоят на 3% из вкусовых добавок и на 45% из эмульсии – размолотых и разваренных до состояния кашицы кожи, внутренностей и сухожилий, а так же старой просроченной колбасы. Основным компонентом во всех мясных изделиях и, в первую очередь, колбасных, являются нитраты, которые добавляются для сохранения привлекательного внешнего вида. Нитраты, поступая в желудок, соединяются с аминами, содержащимися в мясе, и образуют канцерогенные нейтрозоамины, приводящие к образованию злокачественных опухолей.

Врачи утверждают, что невозможно вылечить или спасти человека, который ежедневно употребляет канцерогены. Быстро

человек не умрет, но в его организме наступают генетические изменения всех жизненно важных органов. Как правило, производитель пишет, что минимальное количество химических веществ для здоровья вроде бы не опасно. Но за несколько лет этот поток минимальных веществ превращается уже в килограммы, и человек начинает страдать от сильного зашлаковывания. В современном потоке выпускаемой продукции есть очень мало продуктов, действительно пригодных в пищу. Если допустить, что экономика многих стран мира держится на трех китах: фармацевтике, косметологии и фаст-фуд, то схема получается очень простая. Человек ест фаст-фуд, набирает вес и впадает в депрессию; избыточный вес замазывается всевозможными антицеллюлитными кремами, нарушение здоровья в результате неправильного питания приводит к употреблению огромного количества сильнодействующих лекарств, а стресс человек старается заглушить различными антидепрессантами или — заесть. В итоге круг замыкается.

### ***Болезни, передаваемые от животных***

*«Тщательное микроскопическое исследование покажет лишь минимальные различия между мертвечиной под забором и мясной тушей в лавке или же полное отсутствие таковых. Обе кишат болезнетворными бактериями и источают гнилостный запах».*

**Джон Харв Келлог,  
хирург, основатель госпиталя  
Батл Крик Санаториум**

Несмотря на повсеместное использование в животноводстве антибиотиков, тревожная статистика случаев рака и иных заболеваний среди животных, выращиваемых на убой, продолжает расти. По сведениям, содержащимся в Справочнике по мясу, науке известны более семидесяти заболеваний, передающихся от животных человеку. Существуют данные, что более 90% поголовья кур в разных странах поражены лейкозом, так называемым «куриным раком». Ввиду повышенного риска заразиться инфекционными заболеваниями, работа в птицеводческой промышлен-

ности в некоторых странах признана одной из наиболее вредных профессий. Эксперты также отмечают, что существует общепринятая практика, когда животноводы предпочитают избавиться от больного животного, спеша отправить его на бойню до того как оно само умрет от болезни. «Бойня – это спасение для фермера», – считает *Ричард Уолден*, доктор медицины и ветеринарии, имеющий опыт работы инспектором в мясной промышленности. «Когда есть риск потерять животное в результате тяжелой болезни, фермер немедленно отправляет его на скотобойню в полной уверенности, что это сойдет ему с рук... Первый совет, который дают ветеринары в таких случаях: «Скорее сдавай его на бойню». Поскольку при забое не требуется проведение анализов крови или других лабораторных исследований, болезни, еще не достигшие фазы видимого проявления симптомов, проходят незамеченными, и мясо больного животного отправляется прямым ходом в супермаркет.

На сегодняшний день рак является, пожалуй, наиболее распространенным заболеванием, возникновение которого ученые связывают с высоким содержанием мяса в рационе человека. В материалах исследования рака толстого кишечника, опубликованных в Журнале Национального института рака доктором *Бандару Редди* и доктором *Эрнстом Уиндером*, содержится следующая информация: «Население в зонах с повышенным уровнем заболеваемости отличается высоким потреблением белков животного происхождения и жиров, тогда как в рационе жителей зон с традиционно низким уровнем заболеваемости раком эти продукты присутствуют в малых количествах на фоне преобладающего употребления в пищу продуктов, богатых растительным протеином и клетчаткой». Доктор *Джон В. Берг* в своей статье, опубликованной в Уолл-стрит Журнал, пишет: «Существуют веские доказательства того, что потребление говядины является ключевым фактором возникновения рака кишечника у человека». Потребление мяса, с его высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина, приводится многими учеными в качестве основной причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования врачей свидетельствуют о более низком уровне холестерина в крови вегетарианцев и оптимальным, по сравнению

с невегетарианцами, кровяном давлении. Журнал Американской медицинской ассоциации сообщает: «...Вегетарианский образ жизни способен предотвратить до 90% случаев тромбоза и до 94% случаев закупорки коронарных сосудов».

Общеизвестно, что помимо опасности развития хронических болезней, употребление мяса в пищу таит в себе также повышенную угрозу возникновения острых и инфекционных заболеваний. Почему? В первую очередь, потому, что забой животного прерывает все естественные механизмы очистки организма и оставляет после себя мертвое тело, труп, насыщенный отходами жизнедеятельности и всевозможными токсическими субстанциями.

### ***Продукты распада***

*«Мертвая корова или овца, лежащая на лугу, называется падалью. Тот же самый труп, приукрашенный и подвешенный в мясной лавке, проходит по разряду деликатесов!»*

**Джон Харв Келлог, хирург**

Мясо само по себе всегда является чрезвычайно токсичным продуктом, даже если получено путем убийства относительно здорового животного, выращенного в домашних условиях. Это связано с тем, что изменение и обновление тканей в организме всегда сопровождается выделением ядов (таких как мочевина, молочная кислота и кератин), которые всегда содержатся в мясе любого вида. Ткани животного могут продолжать свою деятельность только в силу того факта, что они постоянно промываются и очищаются кровью, непрерывно текущей через них и вокруг них, унося яды, возникающие в результате их работы так быстро, как только они образуются. Характер венозной крови обусловлен этими ядами, удаление которых сразу же прекращается со смертью, хотя образование их продолжается и некоторое время после нее. У мертвого тела на протяжении некоторого времени наблюдаются секреторные функции и рост волос, что вызвано именно остаточной жизнедеятельностью некоторых участков тканей. Увеличение концентрации продуктов распада вследствие отсутствия вывода их из организма наряду со стремительным разложением тканей

делает мясо чрезвычайно опасным продуктом даже для тех, кто покупает его у частников или питается дичью. Следует помнить, что мертвая плоть никогда не может быть в совершенно здоровом состоянии, потому что распад начинается в момент смерти животного, что сопровождается выделением большого количества ядовитых веществ. В связи с этим один выдающийся французский хирург заметил, что «мясной бульон — это самый настоящий раствор ядов, по химическому составу практически не отличающийся от мочи больного животного». Мясо, являясь по природе своей трупной тканью, разлагается на порядок быстрее любого другого продукта и, не будучи заморожено, подвержено моментальному гниению.

Такие популярные мясные изделия, как сосиски, фарши, котлеты, колбасы особенно опасны в этом отношении. Измельчение мяса в фарш (технологически применяемое при изготовлении всех этих продуктов) влечет за собой полное разрушение структуры тканей на клеточном уровне и высвобождение внутриклеточной жидкости, являющейся идеальной питательной средой для болезнетворных бактерий. При обильном мясном питании происходит постоянное отравление организма вредными продуктами распада белка, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни. В этих условиях развиваются гипотония кишечника, функциональные запоры, в результате чего процессы гниения усиливаются, а так как экскременты практически никогда не удаляются полностью, то они служат постоянным источником интоксикации, что приводит к нарушению обменных процессов и возникновению связанных с этим заболеваний. Ко всему вышесказанному можно добавить полную неэффективность существующего санитарного контроля, вопиющую антисанитарию, царящую на мясокомбинатах, фальсификацию данных и нарушение требований к качеству продукции. Инспекторские проверки, проводимые в США, отмечают, что иногда только 27% мясной продукции соответствует всем предъявляемым санитарным требованиям, тогда как 52% содержат кишечную палочку в количествах, в десятки раз превышающих соответствующие требования по качеству, что указывает на содержание в мясе фекалий. В этой связи становится понятен горький юмор следующей



истории. Когда одной женщине в самолете принесли заказанное ею вегетарианское питание, она обратила внимание, что сидящий рядом мужчина заказал себе то же самое. Повернувшись к нему, она с любопытством спросила: «Извините, пожалуйста, а вы что, тоже вегетарианец?» «Нет, – ответил тот, – просто я работаю инспектором в мясной промышленности».

### Гормональная дезориентация

Другой проблемой для человека является деятельность половых гормонов, которые сохраняются в мясе даже после его термической обработки. Поскольку люди едят мясо млекопитающих разного пола, чьи половые ферменты идентичны человеческим, это приводит к тому, что в теле мужчины постепенно накапливаются женские гормоны, а у женщин – половые гормоны мужского типа. Следствием этого являются нарушение гормональных функций с появлением новообразований, а также такие заболевания, как мастопатия, миома, фибромиома, поликистоз и др. По мнению ряда специалистов, употребление с мясом половых гормонов противоположного типа является причиной смены сексуальной ориентации и некоторых психических заболеваний.

### Кто кого ест

*«Я считаю, что самой недодиагностированной проблемой здоровья человеческого общества являются паразиты. Я осознаю, что заявление это довольно смело, но оно основано на моем 20-летнем опыте с более чем 20 000 пациентов».*

**Доктор Росс Андерсон**

После всего перечисленного выше, казалось бы, еще больше напугать читателя будет уже трудно. Что еще такого страшного может быть в мясе? Но, поверьте, мясо несет в себе неисчислимы опасности для человека, и то, что будет написано ниже, несомненно, многих шокирует. Подавляющее большинство людей даже и не догадываются, что, а точнее – кого они едят на обед. Но в этом мире за все приходится платить. За то, что люди едят плоть братьев своих меньших, их изнутри пожирают гельминты,

проникающие в организм, главным образом, через мясо. Кто такие гельминты, или, как их еще называют, паразиты или глисты? *Паразит* – это организм, живущий за счет других живых существ. Паразит живет внутри чужого организма параллельной жизнью, питаясь его энергией, его клетками, а также употребляемой им пищей. Паразит так же может питаться витаминами и другими добавками, которые мы принимаем для улучшения своего здоровья.

В первую очередь, паразиты поглощают кремний, находящийся в организме человека и являющийся главным элементом, участвующим во всех обменных процессах. При недостатке кремния в организме человека нарушается баланс обмена веществ, так как другие 70 элементов просто не усваиваются. Некоторые специалисты считают, что 38% здоровья человека зависит от достаточного содержания кремния, поскольку он является вторым (после кислорода) элементом, жизненно важным для человека. Паразиты могут быть разных видов: *микроскопические лямблии и трихинеллы*, едва различимые глазом «сосальщики» (*описторхи, меторхи, фасциолы*), почти полуметровые *аскариды*, гигантские (1–12 метров) *цепни и лентецы*. Они могут быть плоскими, круглыми, длинными, колючими, могут закручиваться в тугую спираль, походить на ядовитую змею. Одних с трудом разглядишь в микроскоп, а другие по длине в 4–5 раз превосходят рост человека. Эволюционно паразиты не имеют собственной системы пищеварения, или она очень примитивна. Поэтому они питаются только хорошо переваренной и обогащенной ферментами пищей, точнее, готовыми питательными веществами хозяина, который нашел пищу, пережевал, переварил ее и готов транспортировать белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы к каждой своей клетке. Но именно здесь их перехватывает паразит. Паразиты-гиганты, например, цепни, лентецы, питаются всей своей огромной поверхностью. Рацион человека наиболее богат, совершенна и его система пищеварения, поэтому все паразиты стремятся именно сюда. Кишечник человека – идеальный дом для любого паразита – теплый, уютный, с вкусным бесплатным питанием. Человек – окончательный хозяин для большинства паразитов. Но паразиты неблагодарны и беспощадны. Для того чтобы удерживаться в чужом доме как можно дольше, паразиты используют уникаль-

ные приспособления – заостренные крючья, присоски, прищепки, пластинки-зубы из хитина (вещество, по плотности напоминающее ноготь), или проволочно-жесткие волоски, как у власоглава. Они постоянно травмируют нежные слизистые, перегружают печень своими отходами, отнимают пищу у человека, подавляют иммунитет. Особенно беззащитны дети, которые заражаются глистами еще в утробе от больной матери.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в настоящее время не менее 4,5 млрд населения Земли являются носителями гельминтов. Авторы последних медицинских исследований установили, что «в организмах 85% взрослых американцев и европейцев живет, по меньшей мере, 1 вид паразитов. Некоторые специалисты считают, что эта цифра может достигать 95%». Согласно исследованиям *Н. Семеновой*, в России заражены гельминтами практически 100% населения. В организме человека могут обитать более чем 100 видов паразитов – от микроскопических до глистов длиной в несколько метров. Вопреки широко распространенному мнению, *паразиты живут не только в нашей толстой кишке* – их можно обнаружить в любой части нашего организма: в легких, печени, мышцах, суставах, пищеводе, мозге, крови, коже и даже в глазах! «Возможно, вы – ничего не подозревающая жертва паразитической эпидемии, охватившей сотни миллионов людей на планете. Эта эпидемия не знает территориальных, экономических и половых границ. Это тихая эпидемия, о которой большинство врачей даже не подозревает» (*Анн Л. Гиттельман*, известный автор, натуропат). Вскрытие людей, умерших от различных внешних причин, показывает, что в 80% случаев в их кишечнике обнаруживаются глисты.

Доктор *И. Якубовский* в своей работе: «Скрытая угроза: о чем молчат врачи» пишет: «Если вы употребляете (или употребляли) в пищу мясо, то практически наверняка вы являетесь носителем одного или нескольких видов паразитов. Высокая концентрация паразитов наблюдается во всех коммерческих свиных продуктах (бекон, ветчина, сосиски, колбасы, свиные отбивные и т.д.). Говядина, курятина, баранина и даже рыба очень часто заражены ими. Конечно, эти факты прискорбны для любого общества, потребляющего много мяса, мясных и рыбных продуктов. В одной из наи-

более популярных книг о паразитах – «Угадай, что пришло к обеду» *Анн Луис Гиттельман* – говорится: «Свинным глистом человек заражается, потребляя зараженную недожаренную свинину, как, например, свежую или копченую ветчину или колбасу...». Традиционно присутствие паразитов определялось с помощью анализа кала. Однако проблема заключается в полной ненадежности такого метода, поскольку паразитов можно обнаружить только в том единственном случае, если лаборант заметит его яйца под микроскопом. Однако если паразит, проживающий в вашем организме, не отложил яиц в период, когда производится проверка, его присутствие останется незамеченным. Некоторые врачи рекомендуют провести 3 анализа в разные периоды времени, но, к сожалению, и этот метод не всегда надежен, так как процесс отложения яиц паразитов не нормирован. Каковы наиболее яркие признаки присутствия паразитов в нашем организме? Возможные симптомы почти бесконечны. Эти «умные» существа иногда настолько хитры, что могут замаскировать свое присутствие симптомами самых широко распространенных заболеваний. Вот почему специалисты рекомендуют очистку от паразитов всем, кто страдает наиболее распространенными заболеваниями и кому не помогают традиционные лекарства. Доктор *Анн Гиттельман* упоминает некоторые из наиболее широко распространенных признаков паразитических инфекций.

### ***Распространенные симптомы присутствия паразитов в человеческом организме***

**Запоры.** Некоторые глисты, благодаря своей форме и большим размерам, могут физически блокировать некоторые органы. Глистовая инфекция может заблокировать общие желчные и кишечные пути, что приводит к редким и затрудненным испражнениям.

**Понос.** Ряд паразитов, особенно протозойные, производят простагландин (гормонообразные вещества, которые содержатся в разных человеческих тканях), ведущий к потере натрия и хлоридов, что, в свою очередь, приводит к частым водянистым испражнениям. Таким образом, понос при паразитической инфекции яв-

ляется функцией паразита, а не попыткой организма избавиться от присутствующей в нем инфекции.

**Газы и вздутие.** Ряд паразитов проживает в верхней тонкой кишке, где вызванное ими воспаление приводит к вздутию и газам. Проблема может усугубляться с потреблением трудноперевариваемых продуктов. Постоянное вздутие брюшных органов часто является признаком присутствия тайных паразитов. Эти гастрокишечные симптомы могут проявляться с переменной силой в течение долгих месяцев и даже лет, если не выгнать паразитов из организма.

**Синдром «нервного» желудка.** Паразиты могут раздражать, воспалять и покрывать стенки кишечных клеток, что ведет к целому ряду гастрокишечных симптомов и мальабсорбции жизненно необходимых питательных и особенно жировых веществ. Такая мальабсорбция ведет к твердому калу и стеаторее (избытку жира в кале).

**Боли в суставах (мышцах).** Известно, что паразиты могут мигрировать с целью инкапсулирования в суставной жидкости и в мышцах. Когда это происходит, мы испытываем боли, которые часто считают следствием артрита. Боли и воспаления суставов и мышц являются также результатом травмы тканей, причиненной некоторыми паразитами, либо иммунной реакцией организма на их присутствие.

**Аллергия.** Паразиты могут раздражать и даже пробивать оболочку кишок, что повышает риск проникновения в них крупных непереваренных молекул. Это может активизировать иммунный отклик организма в виде производства повышенных доз эозинофилов — одного из типов защитных клеток организма. Эозинофилы могут способствовать воспалению тканей организма, что приводит к аллергической реакции. Так же как и аллергии, паразиты вызывают повышенное производство организмом иммуноглобулина Е.

**Плохая кожа.** Кишечные паразиты могут вызывать крапивницу, сыпь, экзему и другие кожные реакции аллергического характера. Язвы кожи, опухоли и болячки, папилломы и дерматиты могут быть результатом присутствия простейших организмов.

**Нервозность.** Отходы обмена веществ и токсические вещества паразитов могут раздражать центральную нервную систему.

Беспокойство и нервозность часто являются результатом систематического заражения паразитами. Многие люди утверждают, что после избавления от паразитов их ворчливые супруги или родственники стали гораздо приятнее и терпимее.

Самый знаменитый глист принадлежал легендарной оперной звезде *Марии Каллас*. Она страдала серьезными проблемами веса и кожи. Когда глиста обнаружили и изгнали, ее вес понизился, кожа очистилась и характер улучшился.

**Нарушения сна.** Частые пробуждения среди ночи, особенно между 2 и 3 часами, тоже могут являться результатом попыток организма избавиться от токсических веществ через печень. Как говорит народная китайская медицина, эти часы ночи управляются печенью. Нарушения сна могут быть спровоцированы также ночным выходом некоторых паразитов через задний проход, что приводит к сильным болезненным ощущениям и зуду.

**Хроническая усталость.** Симптомы хронической усталости включают слабость, жалобы на гриппоподобные симптомы, апатию, депрессию, потерю концентрации и плохую память. Эти физические, умственные и эмоциональные симптомы могут быть вызваны паразитами, которые создают недостаток питательных веществ в организме из-за плохого всасывания белков, углеводов, жиров и особенно витаминов А и В<sub>12</sub>.

**Иммунные нарушения.** Паразиты ослабляют иммунную систему, понижая выделение иммуноглобулина А. Их присутствие постоянно стимулирует реакцию системы и может ослабить этот жизненно важный иммунный механизм, открывая путь проникновения бактериальных и вирусных инфекций.

**Другие распространенные симптомы.** В число признаков наличия паразитов в организме входят также следующие нарушения: *увеличение веса, чрезмерный голод, потеря веса, плохой привкус во рту и запах изо рта, астма, диабет, эпилепсия, прыщи, мигрени* и даже самые частые причины смерти: *сердечные заболевания и рак*.

Самый быстрый способ проникновения личинок паразитов в организм — это зараженные продукты питания, недожаренное и недоваренное мясо, плохо вымытые фрукты и овощи. Существует еще один путь паразитического заражения — от домашних живот-

ных. В организме большинства животных живет несколько видов паразитов, и их яйца часто попадают в окружающую среду через испражнения животного. От испражнений они переходят в шерсть животного, и человек может заразиться, когда он гладит, обнимает или целует любимца, или даже через воздух. Это особенно опасно для маленьких детей, которые любят своих животных гораздо более преданно, чем их родители, а также для беременных женщин или больных, чья иммунная система уже ослаблена. Здоровое питание без предварительного очищения организма от паразитов дает гораздо меньший эффект. Доктор *Дон Келли* считает, что «Паразиты являются главной причиной тучности, так как они лишают организм необходимых питательных веществ, оставляя ему только пустые калории...». Организм начинает требовать все больше пищи, поскольку ему не хватает важных витаминов и минералов.

«Внутренняя грязь — еще страшнее, чем грязь наружная, поэтому, кто очищается только снаружи, остается грязным внутри. Люди не понимают, насколько они засоряют себя, употребляя нездоровую пищу, и сколько из-за этого накапливается ядовитых веществ в их организме, которые необходимо вывести натуральными средствами», — писал *Поль Брэгг*, известнейший диетолог XX века. Таким образом, «мы должны вычищать наслоения калового вещества из толстой кишки, — говорит доктор *Брайан Карпентер*, — во избежание самоотравления. Не принимая необходимых мер для очищения толстой кишки от наслоений и паразитов, которые в них живут, мы тем самым отравляем свой организм большим количеством токсинов. И организм вместо здоровой витаминизированной пищи всасывает через толстую кишку питательные вещества, отравленные каловыми отложениями. Токсины также блокируют ферменты, а без них ни одна клетка организма не может правильно функционировать. Теперь мы начинаем понимать, почему 90% всех заболеваний начинаются в толстой кишке. Токсины плюс отсутствие сбалансированного витаминизированного питания на клеточном уровне и являются причинами многих болезней». Если мы регулярно не очищаем свой организм и не способствуем правильной работе кишечника, он не может нормально функционировать.

Доктор *Бернард Дженсен*, опубликовавший более 25 книг по здоровью, называет запоры «чумой нашего времени», которой

люди страдают больше, чем другими хроническими заболеваниями. Эвакуацию кишечника 2–3 раза в день веганы считают нормой, 1 раз в день считается запором (не говоря уже о тех, кто имеет стул раз в 2–3 дня!), Вы должны опорожнять кишечник столько раз, сколько раз в день вы едите, иначе в организме накапливаются токсины и шлаки. Наиболее тщательная и не занимающая много времени очистка организма (от паразитов, шлаков, токсинов) достигается натуральными травяными препаратами.

Человек может не бояться вирусов до тех пор, пока в его теле нет грибков и глистов. Вирусы, попадающие в тело, кровь, жидкие среды немедленно уничтожаются клетками чистой крови. Гельминты же блокируют деятельность всей иммунной системы организма и являются основной причиной того, что организм человека не может распознать чужеродные болезнетворные бактерии и выработать соответствующие антитела против них. Таким образом, крепость нашего тела остается без ее надежных охранников и внутренней службы безопасности. Под воздействием алкоголя, никотина и наркотиков гельминты впадают с состояние шизогонии, и скорость поражения ими организма увеличивается в несколько раз.

При поражении организма паразитами более 10% массы тела в организме развиваются вирусные инфекции; при размножении паразитов до 42% поражения массы тела – наступает рак; со СПИДом «знакомятся», когда 55% массы тела поражено паразитами. *Надежда Семенова*, автор таких книг, как «Избавьтесь от паразитов и живите без паразитов», «Нет паразитам в XXI веке», продолжает: «Почему же тело нашего обычного человека не может самостоятельно справиться с гепатитом А, В, С, Е, Р и т. д., с токсоплазмами, с герпесом и т. д.? Почему эти вирусы связаны с понятием «неизлечимые болезни»? Ответ может быть только один – мозг, как распорядитель химической, энергетической и иной защиты жизни, не имеет возможности получить объективную информацию о работе органов и систем из-за «радиопомех», вызванных деятельностью паразитов. Поэтому не срабатывает система выращивания клеток-киллеров в кроветворении. Многие люди, прошедшие курс очищения от гельминтов, замечают хорошие перемены в своем характере. Это объясняется тем, что вместе с паразитами они избавляются также и от их негативного



энергетического воздействия. Являясь паразитами, глисты по своей природе относятся к негативным, или «демоническим» сущностям, и присутствие их в теле человека соответствующим образом отражается также на его поведении и мироощущении в целом. В «Евангелии мира от Ессеев» упоминается, что Иисус помогал больным людям избавиться от глистов, называя их «сатаной». Поражение организма гельминтами является ответом на вопрос, почему люди, перешедшие на вегетарианское питание, тоже (хотя и значительно реже), подвержены раковым и некоторым другим серьезным заболеваниям. Однажды попав в организм человека, паразиты будут оставаться в нем до самой его смерти, размножаясь и отравляя ему жизнь в прямом и переносном смысле, если от них не избавиться. Гельминты попадают в организм человека по трем основным каналам:

- 1) через мясопродукты;
- 2) через невымытые фрукты и овощи, особенно — через плохо вымытую зелень;
- 3) через домашних животных. Если в вашей квартире живут домашние животные — почти наверняка вы являетесь жертвой паразитов: чихание кошки или собаки разносит их споры на расстояние до 7 метров.

Многие люди путают понятия «дом» и «квартира». Собаки и кошки — это домашние животные, и они не должны жить в квартирах. Дом подразумевает пространство вокруг дома, которое необходимо животным, живущим на территории дома, но не в одной комнате с хозяевами. А квартира — это часть дома, и содержание животных в маленьком замкнутом пространстве, кроме всего прочего, является просто издевательством над ними и приводит к их многочисленным заболеваниям и инвалидности, с большей частью из которых наши меньшие братья не были бы знакомы, живя на просторном приусадебном участке.

## История болезней

*«Если следовать диете, то зачем лечиться? И если не следовать диете, то зачем лечиться?»*

**Гиппократ**

Существует 4 источника всех болезней:

- *неправильное питание;*
- *нечистоплотность;*
- *беспокойства;*
- *недостаточная физическая активность.*

Из них *неправильное питание и переедание* приносят больше всего отклонений. Пищеварительный тракт является главным органом, обеспечивающим жизнедеятельность всего организма. Деятельность всех желез внутренней секреции тем или иным образом связана с пищеварением. Состояние нашего здоровья на 90% зависит от качества потребляемой нами пищи, степени ее усвоения и своевременного выведения продуктов метаболизма из организма. Тем не менее в настоящее время люди больше беспокоятся о качестве бензина для своего автомобиля, чем о том, что они принимают внутрь себя! Неправильное питание и, в первую очередь, употребление в пищу мяса является основным источником подавляющего большинства болезней, известных в настоящее время. Для человеческого организма мясо является ядом, непрерывно порождающим все новые и новые заболевания.

В древних писаниях Индии находятся очень важные сведения о появлении большого количества болезней после того, как представители некоторых низших каст начали питаться мясом. Там говорится, что в древние времена существовало только три болезни, одной из которых была старость, но после того, как люди стали есть мясо, возникло 78 новых болезней. С течением времени эти болезни порождали новые отклонения, и в современном обществе ни один врач не способен запомнить даже названия десятков тысяч заболеваний, существующих болезней в наши дни. И чем дольше люди живут неестественной для них жизнью, тем больше появляется новых болез-

ней. Это приводит к возникновению «узкой специализации», вследствие чего большинство «специалистов» не имеют ни малейшего представления об истинных причинах того или иного заболевания, и занимаются только «латанием дыр», то есть лечением болезни, а не исцелением человека. Представьте себе следующую ситуацию. Проверая готовность самолета к взлету, пилот вдруг замечает, что мигает красная лампочка, указывающая на неполадку в работе правого двигателя. Срочно вызванный техник быстро отсоединяет контакт мигающей лампочки и говорит: «Все в порядке. Проблема устранена: эта лампочка мигать больше не будет. Приятного вам полета!». Как вы думаете, каким будет полет? Именно такое «устранение неполадок» и происходит в наших больницах. Люди устраняют лишь симптомы и следствия заболеваний вместо того, чтобы устранить причину: свое неправильное питание и поведение.

Когда после Октябрьской революции Советская власть стала присылать врачей в некоторые мусульманские регионы, врачи столкнулись с тем, что даже в местах эпидемий их встречали скорее как врагов, чем как спасителей. Причиной тому оказалось твердое убеждение местных жителей, что любая болезнь является наказанием, посланным человеку лично Аллахом, и никто не смеет лишать человека этого наказания, пока Аллах Сам его не простит, видя его раскаяние. Некоторые фанатики даже убивали врачей, пытающихся спасти своих пациентов, дабы те не мешали исполнению «того, что послано свыше для научения и побуждения к переосмыслению своей жизни». Несмотря на всю ужасность этих событий, следует отметить веру этих людей в то, что любая болезнь является наказанием Аллаха за то или иное нарушение законов мироздания, установленных Его Высшей Волей.

Так что же делать: лечить или не лечить? Золотой серединой среди этих двух полярных взглядов на болезнь (одни лечат, не помогая человеку изменить свой образ жизни; другие не дают лечить, считая, что только покаяние способно вызвать исцеление), является позиция тех врачей, которые лечат, но при этом помогают человеку развить правильные, гармоничные отношения с окружающим его миром. Только в этом случае врачи играют роль проводников милости и сострадания Бога. Этим и отличается подход аюрведических врачей, которые рассматривают болезни как

«плохие оценки за поведение» на пути духовного развития. Увидев «двоечника», они не стирают и не замарывают плохую отметку, поставленную матерью-природой за нарушение законов Бога, а помогают ее исправить, объясняя, как правильно себя вести, чтобы не попасть вновь в эту ситуацию.

Настоящий врач заботится не о лечении, а об исцелении, главной частью которого является исправление неправильного образа жизни. Всякое другое лечение приносит только вред: если первопричина заболевания останется, то и болезнь не исчезнет, но будет принимать скрытые и более опасные формы. Если пациент не сделает должных выводов, то простое устранение следствий его неправильного поведения может негативным образом отразиться на самом враче. Возможно, именно поэтому продолжительность жизни врачей во всем мире в среднем на 13–14 лет меньше, чем у их пациентов, и во многих случаях врач умирает от той болезни, которую он сам лечил. Мои прабабушка и прапрабабушка по материнской линии были известными целительницами в Брянской области. Из далеких деревень к ним приходили люди с самыми разными тяжелыми недугами, и все они получали сердечный прием, молитву и исцеление с Божьей помощью. Моей бабушке тоже перешел этот дар и секреты врачевательства, но лет 10–15 назад она стала под разными предлогами отказывать в лечении, пока совсем не перестала принимать людей. После моих долгих попыток узнать причину этого, бабушка однажды все объяснила: «Видишь ли, люди сейчас не хотят перестать грешить. А когда Бог их за это наказывает, то они приходят ко мне, чтобы я им помогла, и они продолжали грешить дальше. Поэтому получается, что я сама помогаю им идти против Бога. Те, кто помогают таким людям, сами будут болеть или умрут мучительной смертью. Теперь я лечу редко, поскольку сейчас мало людей хотят принять добрый совет». Перед тем как приступить к лечению, разумный врач говорит пациенту: «Лечение само по себе ничего не даст без вашего активного в этом участия. Если вы намерены и дальше продолжать жить прежней жизнью, то нам лучше даже и не начинать лечение, иначе вы можете оказаться в еще более худшем положении, чем сейчас. Я смогу помочь

вам только в том случае, если вы в корне измените свой образ жизни в лучшую сторону». Именно такой подход к лечению является единственно правильным и эффективным. Следствие исчезает, если устранена причина. Все болезни — это сигнал организма, что мы делаем что-то не так, или принимаем внутрь себя те вещества, которые не должны попадать в организм. Многие болезни постепенно уйдут, если просто вернуться к здоровому, то есть естественному для нас питанию. Если следовать диете, то зачем лечиться? С другой стороны, болезнь в еще более тяжелой форме вернется к тем, кто ест и принимает внутрь себя все, что им заблагорассудится. Если не следовать диете, то зачем лечиться?

## Живите долго и счастливо!

*«Благодарение Господу, с тех пор как я прекратил пить вино и есть мясо, я избавлен от всех недугов плоти».*

**Джон Уэсли,  
основатель методистской церкви**

Как бы человек ни оправдывал свою жестокую, бессердечную диету, но многочисленные заказные убийства, которые он регулярно оплачивает на рынках и в супермаркете, сокращают его собственные дни в этом мире. Трагическая ошибка многих людей состоит в том, что они не принимают всерьез древнюю мудрость: «Не делай другим то, чего не желаешь себе». И совершенно напрасно: прерывая чужую жизнь, они сокращают свою. Статистика — дама объективная. И она ясно указывает на существование обратной зависимости между количеством съеденной человеком плоти и дней, проведенных им на этой планете: чем больше съел — тем меньше пожил.

Международная статистика свидетельствует о том, что показатели средней продолжительности жизни у народов, традиционно находящихся на преимущественно мясной диете, чрезвычайно низки. Эскимосы, чукчи, аборигены Лапландии и Гренландии, рацион которых состоит в основном из богатой белками животной пищи, имеют самую низкую в мире продолжительность жизни — чуть более 30 лет, в то время как болгары, кавказцы, индейцы

Юкатана, племена тода, живущие на востоке Индии, и хунзакуты Пакистана (традиционно существующие на низкопротеиновой диете), имеют наивысший аналогичный показатель, равняющийся 90–100 годам. Средняя продолжительность жизни Адвентистов Седьмого дня также составляет 90–100 лет, даже если они живут в мегаполисах. Американцы, держащие пальму первенства в мире по уровню потребления мяса на душу населения, занимают среди развитых стран лишь 21-е место по показателю средней продолжительности жизни. Россияне, «благодаря» своему лидерству в сфере потребления алкоголя, живут еще меньше американцев в среднем на 12,5 лет.

Проводимые исследования неопровержимо доказывают, что после алкоголизма и курения употребление в пищу мяса является главной причиной смертности в России, Западной Европе, США, Австралии и других развитых странах мира. Интересный факт: во времена Первой мировой войны Дания, попавшая в кольцо блокады на суше и на море, была вынуждена на год ввести в общенациональном масштабе программу ограниченного рациона питания, практически полностью исключившую мясо из меню населения. К удивлению властей, уже к завершению первого года программы статистические данные свидетельствовали о резком сокращении заболеваемости в стране и снижении уровня смертности на 17%! Похожая программа, введенная в Норвегии во время Второй мировой войны, принесла аналогичные результаты при том, что особо заметно было снижение смертности в результате заболеваний сердечно-сосудистой системы. Показателен также и тот факт, что уровень смертности в обеих странах моментально вернулся к довоенным значениям сразу же после свертывания программы ограниченного рациона и возврата мяса на столы жителей. Похоже, что взрослые люди ведут себя как маленькие неразумные дети, которые тянут себе все в рот, что попадет, включая даже несъедобные предметы. Если ребенок сделает больно другому, можно его отругать, забрать из песочницы, поставить в угол и объяснить, что так делать нехорошо. Когда взрослые люди открывают бойни для массового уничтожения братьев своих меньших — это не просто шалость, а преднамеренное убийство. И не стоит удивляться, что нас тоже могут раньше времени забрать из жизни, хотя

«мы еще не наигрались», чтобы в другом месте хорошенько объяснить, что больше так делать не стоит. Перед лицом преждевременной смерти будет бесполезно хныкать: «Тетенька!!! Извините, пожалуйста, я не хотел...». Мы можем пытаться обмануть себя, но не других. Сосиски не растут на деревьях; чтобы их сделать, необходимо кого-то убить. Если вы отправляетесь в магазин за мясом, то лицемерным будет вопрос, *что* купить; лучше спросить честно: «За чье убийство мы заплатим сегодня?». Покупка мяса — это также значительное сокращение своей жизни и жизней близких вам людей. Вместе с мясом вы приносите в дом многочисленные болезни и смерть. Зачем платить такую большую цену за эту жестокую глупость? Когда взрослые уведят кого-то из песочницы, это очень расстраивает всех играющих. Но дети вернуться к своим друзьям. А вы — нет. Даже если вы потом родитесь где-то в другом месте или попадете в рай или ад — родных это не успокоит. Пока люди полны сил, они порой не ценят свое здоровье и саму жизнь. Но, прошу вас: подумайте о своих близких. И хотя бы ради них, пожалуйста, сделайте все, что от вас зависит, чтобы всей семьей быть здоровыми и жить долго-долго и счастливо! «Единственный способ жить — это давать жить другим» (Мохандас Ганди).

### **Сколько можно прожить без сердца?**

*«О люди, собратья мои! Не оскверняйте свои тела нечистой пищей... Земля дает нам в изобилии невинные богатства и дары и позволяет нам пировать, не проливая при этом крови, не пятая себя убийством».*

**Пифагор**

Неправильное питание приводит к печальным результатам. При обильном потреблении мясной пищи, содержащей азотистые экстрактивные вещества, в организме нарушается кислотно-щелочное равновесие, что может служить причиной возникновения таких заболеваний, как мочекишный диатез, подагра. Мясная и рыбная пища требует значительного потребления соли, что также вредно действует на организм.

Одними из самых тяжелых и опасных заболеваний совре-

менности, без сомнения, являются рак и сердечно-сосудистые заболевания, которые ежегодно уносят жизни миллионов людей. Исследования последних двадцати лет со всей определенностью указывают на существование зависимости между употреблением в пищу мяса и раком толстой и прямой кишки, молочных желез и матки. Рак этих органов крайне редко встречается у тех, кто употребляет мясо в небольших количествах или не ест его совсем, но широко распространен среди тех, кто им питается.

В «Журнале Американской ассоциации врачей» за 1961 г. сказано: «Переход на вегетарианскую диету в 90–97% случаев предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний». Другими словами, практически все заболевания сердца связаны с употреблением в пищу мяса. Если не есть мяса, то сердце не будет болеть. В виде каждой отдельной болезни мать-природа дает нам определенную подсказку, указывающую на то, что же мы делаем неправильно. Каждый знает, что убивать невинных и беззащитных – в высшей степени бесчеловечно и бессердечно. В эзотерическом смысле сердце – это обитель души, стихия сердца – это любовь; его предназначение – научиться любить. Сердце человека должно быть мягким и уметь любить. Поступки человека с мягким сердцем называют человеческими. Человека жестокого называют бессердечным. Любовь и жестокость несовместимы. Если человек допускает такую жесткость, как ничем неоправданное поедание трупов животных – своих младших братьев, то сердце его умирает: сердцу незачем жить, если через него не протекают питающие его энергии любви и сострадания, ради которых оно было создано. Энергии жестокости, которые сопутствуют поеданию мяса, отравляют и убивают наше сердце. Сердечная недостаточность... Что означает этот диагноз?..

## Эволюция души

Не подлежит никакому сомнению тот факт, что человеческая жизнь является намного более ценной, чем жизнь животных. Но в чем именно состоит главное отличие человека от животных помимо того, что мы работаем на заводах и ездим на автомобилях, что именно наделяет нашу жизнь особой ценностью? Ведь животные



тоже умеют думать и обладают сознанием, и это признают все. «Wall Street Journal» опубликовал результаты исследований ряда специалистов, которые установили, что животные могут считать, понимать причинно-следственные связи, мыслить абстрактно, решать задачи и даже обманывать. В последние несколько лет ведущие журналы опубликовали сообщения о способности дельфинов и шимпанзе к самоанализу. Другие работы отмечают, что у крыс есть чувство юмора, мыши сострадают своим товарищам и выручают их в беде, а самые разумные из птиц – голубые кустарниковые сойки – способны на «мысленные путешествия во времени», что позволяет им запоминать, куда они спрятали червячков или зерна. Животные тоже умеют любить и ненавидеть, быть ласковыми и плакать, защищать и быть преданными. Они такие же любопытные и тоже любят играть и даже шалить. Они тоже любят детей и тоскуют в разлуке с любимыми. Лебединая любовь вошла в поговорку: эти благородные создания никогда не изменяют своему избраннику, а если одна из птиц погибает, то другая расстается с жизнью, падая с большой высоты, сложив крылья. Единственное и самое важное наше отличие состоит в жажде духовного знания. Стремление к Богу – вне зависимости от определенной религии – отделяет человека от животных. Сознание животных целиком направлено на внешний мир; они постоянно озабочены только лишь поиском пропитания, продолжением рода, обустройством своего жилища или защитой своей территории. Способность и стремление к познанию своей духовной природы присуще только человеку.

В соответствии с учением о перевоплощении души (*реинкарнации*), материальный мир представляет своего рода школу духовного развития, в которой душа после смерти переходит в «следующий класс» – рождается в теле более высокого уровня, что позволяет приобрести определенный опыт, проявить соответствующие качества и удовлетворить желания, присущие данному виду жизни. Это можно сравнить с тем, как человек, рождаясь, сначала начинает ползать, затем ходить на ногах; из транспортных средств мы сначала осваиваем трехколесный велосипед, потом – двухколесный; научившись ездить на велосипеде, мы можем пересечь на мотоцикл. Взрослый человек может управлять автомобилем, а

после определенной практики — летать на вертолете и самолете. Также и душа, начиная с заточения в теле кристалла, постепенно переходит в тело инфузории, рыбы, растения, насекомого, птицы, животного, постепенно овладевая различными способностями и развивая свое сознание. Фактически, все остальные формы жизни, предназначены для поиска наслаждения в пределах материальной Вселенной, и только попадая в тело человека душа обретает способность проникнуть своим сознанием в сферы высших измерений и раскрыть свою духовную природу через обретение духовного опыта. Человеческое тело — это «выпускной класс» школы материального мира; осознавая себя как вечное духовное существо — частичку Бога, человек способен достичь высших уровней любви и обрести способность воспринимать духовную реальность через общение с Богом, что и является высшей точкой эволюции души. Согласно учению о реинкарнации, единственным предназначением человека является достижение состояния святости и воссоединение его с Богом, и человек начинает свой путь как человека с вопросов: «Кто я такой? Кто создал этот мир? Зачем я живу? В чем смысл моего существования?» Пока человек интересуется только поддержанием своего существования, считается, что его душа еще спит и находится в животной концепции жизни. Именно поэтому в христианстве потребности тела называются *животными потребностями*. В древности людей, не стремящихся к Богу, приравнивали к «двуногим животным», а Иисус называл их «ходячими мертвецами». О духовной пустоте и бессмысленности их жизни он говорил: «Мертвые хоронят своих мертвецов». «Душа мертва» означает, что она не живет своей истинной жизнью. Получая тело человека, душа наделяется самым развитым сознанием, свободой выбора, самоопределением и ответственностью за совершенные поступки. Если душа в человеческом теле продолжает заниматься только удовлетворением животных потребностей тела, то она может на какое-то время вернуться в низшие формы жизни, чтобы, спустя несколько жизней, опять получить возможность узнать о Боге. Если живое существо, находясь в человеческом теле, делает попытки развиваться духовно, но не уделяет этому должного внимания, оно снова родится человеком, сохранив в подсознании свой прежний опыт, чтобы продолжить

с того, на чем остановилось, подобно школьнику, оставшемуся на второй год. Поскольку душа бессмертна, она может родиться в человеческом теле бесконечно, — до тех пор, пока не разовьет свои утраченные когда-то взаимоотношения с Богом. Согласно этой концепции, убитое существо будет вынуждено снова родиться в теле того же типа, чтобы завершить свое обучение на данном уровне. Поэтому убийство является задержкой эволюции живого существа и подлежит наказанию. Тот, кто несанкционированно убивает или причиняет страдания живым существам, сам должен будет пройти через то, что он сделал другим. Учение о перевоплощении души является частью всех восточных религий; идею реинкарнации разделяли также и ранние христиане вплоть до Никейского Собора (325 г.), на котором эта концепция, по настоянию императора *Константина*, не согласного с ней, была объявлена ересью. То, что душа животных и душа человека отличается лишь уровнем эволюционного развития, является еще одним важным доводом в защиту вегетарианства: нельзя обижать других только потому, что они учатся в младшем классе.

### «Кто не курит и не пьет...»

«Кто не курит и не пьет ...тот здоровеньким помрет!» — именно так любят поддразнивать вегетарианцев те, кто не видят необходимости быть здоровым, если умирать все равно придется. Эти люди пользуются той же самой логикой, что и дети, которые утверждают, что нет смысла чистить зубы и мыть руки, потому что скоро они опять станут грязными. Такие люди очень часто приводят один и тот же аргумент в защиту своей позиции, который звучит так: «А я вот где-то видел или слышал, не помню — то ли по телевизору показывали, или анекдот кто-то рассказал, но один мужик, точно знаю — и пил, и курил, и мясо ел, и гулял, а до ста лет прожил, и сейчас живет! А другой — и не пил, и не курил, и правильно питался, и спортом занимался, а вот в сорок лет взял и совершенно здоровый умер — машина сбила!». Хотелось бы как-то прокомментировать, как рождаются подобные слухи, но истина проста: люди верят в то, во что хотят верить, и логика тут не при чем. Конечно, никто не спорит — благодаря здоровым родителям и

хорошему генофонду семьи, человек может получить очень крепкое здоровье, которое трудно разрушить даже продолжительным губительным воздействием. С другой стороны, если чьи-то предки не отличались хорошим здоровьем и особенно если они хорошо выпили перед зачатием (что бывает не так уж редко), то такой человек с самого рождения будет более предрасположен к болезням, даже заботясь о своем здоровье. Как в случае с автомобилем: за надежным «Мерседесом» вы можете почти не следить, но он будет долго хорошо и исправно работать. С другой стороны, если родители подарили вам какую-то дряхлую машину, похожую на старый «Запорожец», то в ней постоянно что-то будет ломаться, как бы вы хорошо за ней ни ухаживали. Здоровье всегда необходимо беречь, даже если на сегодняшний день вас ничего не беспокоит. Здоровье, так же как знания и богатство, следует постоянно увеличивать, иначе они будут уменьшаться сами собой. И если не вы, то ваши дети и внуки ощутят печальные последствия ваших вредных привычек на своем здоровье. Для тех, кто шутиливо бросает: «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет!», будет большой неожиданностью узнать, что многие люди стремятся сохранять здоровье именно для того, чтобы умереть здоровыми, с ясным, чистым сознанием. Согласно восточным учениям, именно состояние сознания в момент умирания определяет то, куда попадет душа человека после его смерти. Смерть — это экзамен, подводящий итог определенному промежутку нашего вечного существования. Если в момент этого экзамена очевидно, что человек научился возвышенно мыслить и действовать, то его направляют в высшие миры, где все условия соответствуют уровню его сознания. Если же человек умирает в бреду белой горячки, то и попадает он в места, соответствующие уровню его мировосприятия в данный момент. Поэтому любая пища, не соответствующая высшим принципам гармонии и милосердия, отвергается теми, кто серьезно намерен достичь истинного духовного просветления.

## Закон причины и следствия

Одним из основополагающих законов мироздания является *закон воздаяния*, то есть ответственности человека за совершенные

им поступки. Поскольку животные целиком находятся во власти инстинктов, у них отсутствует свобода выбора, закон кармы на них не распространяется. Этот закон гласит: «Настоящее является следствием прошлого и причиной будущего». Все, что происходит с человеком, он создал себе сам, своими мыслями, словами и поступками.

В соответствии с этим, каждая радость или страдания, испытываемые человеком, являются следствием его прошлых добрых или плохих поступков, и каждое совершенное человеком действие является причиной его будущих счастья или горя. На русском языке это звучит просто: «Что посеешь, то пожнешь!». И по-другому быть просто не может. Если вы встретите человека, который будет жаловаться: «Я всю жизнь, все свое время только и делал, что сажал кактусы, а выросли одни только колючие ежики! И за что только мне это наказание?! Я персики хочу, я персики ждал!», — что вы о нем подумаете? «Странный человек какой-то: если нужны были персики, то и сажал бы себе персики; кактусы тут при чем?» Логично? Логично. А то, что люди, зная эту поговорку, кормят родных мясом, а когда кто-то умрет от инсульта, они убиваются: и за что же это мне, за что?! — это логично? Похоже, что не совсем. Любую боль, причиненную кому-либо, человек испытывает на себе. Чтобы сделать колбасу, надо убить чью-то мать или дитя. Поэтому не удивляйтесь тому, что человечество постоянно сотрясают вооруженные конфликты, стихийные бедствия и многочисленные болезни: самыми разными способами природа возвращает нам ту боль, которую мы причинили другим.

К сожалению, для нарушителей законы природы — это не правила дорожного движения: их невозможно нарушить безнаказанно. За нами постоянно наблюдают и снаружи, и изнутри. Всепроникающий аспект Бога всегда присутствует в нашем сердце и фиксирует все наши мысли, поступки и желания.

Именно Бог нас направляет, дает озарение, вдохновляет, предостерегает и укоряет. Разные люди называют Его голосом совести, интуицией, подсознанием или сверхсознанием. Он — наш самый лучший друг и доброжелатель, ибо только Он лучше нас знает кратчайший путь к счастью, и Он все время старается нам помочь и предостеречь от неверных поступков. И Он же — наш

высший свидетель и высший судья. Судит Он беспристрастно не потому, что не хочет сделать поблажку, а потому, что Он находится в сердцах всех живых существ и чувствует радость и боль каждого; а наказывает Он нас ради нашего блага и теми же самыми страданиями, причиной которых мы стали.

«Жестокий грешник, который поддерживает собственное существование ценой жизни других существ, заслуживает смерти ради его же собственного блага, иначе после смерти ему придется пожать плоды своих прегрешений», – говорится в «Шримад Бхагаватам» (1.7.37). Многие люди могут сказать, что они никому ничего плохого не делают. Но на самом деле, покупая аккуратно упакованное мясо в магазине, они платят свои деньги за то, чтобы кто-то другой вместо них совершил это убийство. В результате оба – и тот, кто убивает, и тот, кто платит, – отвечают за это насилие. Что же это, как не лицемерие – участвовать в демонстрации в защиту мира, а после этого утолять свой голод в закусочной бутербродом с колбасой или поджаривать дома бифштекс? Это двуличие осудил *Джордж Бернارد Шоу*: «Мы молим Бога озарить наш путь: «Даруй нам свет, о всеблагий Господь!» Кошмар войны нам не дает уснуть, Но на зубах у нас животных мертвых плоть». В своей комментарии к «Бхагавад-гите» *Шрила Прабхупада* говорит: «Того, кто без всякой необходимости убивает и мучит животных, как это делают мясники, будут точно так же убивать в следующих жизнях...

В иудейско-христианских писаниях ясно сказано: «Не убий». И тем не менее даже религиозные лидеры, которые выдают себя за святых, убивают животных, придумывая этому всевозможные оправдания. Эти обман и лицемерие, укоренившиеся в человеческом обществе, являются причиной бесчисленных бедствий, таких как мировые войны, во время которых целые народы истребляют друг друга на полях сражений. А не так давно ученые изобрели ядерную бомбу, оружие массового уничтожения, которое только ждет своего часа». Таковы последствия кармы. Мира невозможно добиться с помощью демонстраций и международных соглашений. Вместо этого следует объяснять людям, какие страшные последствия влечет за собой убийство невинных существ и новорожденных детей. Безусловно, это помогло бы облегчить бремя

тяжелой кармы, лежащей на человечестве. Решить проблемы, существующие в мире, могут только люди с чистым сознанием, способные понять, что истинной бедой человечества является недостаток духовности. Для многих людей станет неожиданностью связь между их рационалом и происходящими в мире политическими процессами. Но боль и страдания, причиненные человеком и витающие в воздухе, могут вернуться самым неожиданным образом.

Многие люди помнят, что в начале девяностых годов прокатилась целая серия войн в различных курортных регионах: в Абхазии, Югославии, Румынии, Сербии — почти одновременно вспыхнули серьезные вооруженные конфликты. И так случилось, что золотые пески Югославии, Абхазии и других стран в СМИ стали ассоциироваться с местами военных действий. В 1996 г. волонтеры Красного Креста и международной гуманитарной миссии «Пища Жизни» обеспечивали горячим питанием население Абхазии, которая тогда находилась в состоянии чрезвычайного положения и экономической блокады.

В числе этих волонтеров оказался и я. Очень интересно было узнать, что «Абхазия» в переводе означает «Страна души». Но то, что там происходило, было ужасно. Моим соседом по домику был командир одного из катеров береговой охраны, который каждый вечер напивался, чтобы притупить постоянное чувство страха, которым была пропитана атмосфера, и у меня сердце падало, когда из его кармана вываливалась граната. Грузино-абхазская война принесла столько горя, что до сих пор даже сдержанные мужчины не могут без слез вспоминать эти события. Любая война всегда кажется жестокой несправедливостью. Но тем не менее женщина-экстрасенс из Гагр открыла мне закономерную неизбежность всех произошедших событий. Думаю, ни для кого не секрет, чем занимается большинство людей в курортных местах: они просто грешат целыми днями. Едят шашлыки, пьют вино, играют в казино и бегают за чужими женами или мужьями (что часто заканчивается абортom) — все это называется хорошим отдыхом. Ну, и еще на пляже полежать немножко после сытного обеда. В Гаграх находилась самая большая бойня в России; со всей страны туда ежедневно приходили вагоны коров, быков, овец и лошадей, чтобы

непрерывно обеспечивать свежим мясом многочисленные рестораны и кафе, в каждом из которых жарили мясо практически круглые сутки. Таким образом, эта фабрика смерти не останавливала свою работу ни на секунду. Животные всегда знают и чувствуют свою участь. Находясь в шоке после мучительной поездки в тесноте, без воды и еды, в металлическом вагоне, слыша громкие предсмертные крики своих умирающих собратьев, обреченные на смерть животные все время находились в таком паническом страхе, что однажды они проломили стену скотобойни и ринулись в море. Многие люди, остолбенев, наблюдали, как сотни охваченных ужасом животных прыгали с обрыва и устремлялись как можно дальше в море, пока не тонули, — лишь бы оказаться подальше от людей и этого страшного места. Те, кто изучал физику, знакомы с понятием *критической массы*. Когда количество обогащенного урана достигает определенного уровня, начинается цепная реакция и происходит ядерный взрыв. Когда количество грехов достигает критической массы, следует взрыв страшных событий. Внезапно, без предупреждений, началась и эта война: яркое солнце, мягкий песок, теплое море, пальмы... И развернувшийся над морем вертолет выпускает пулеметные очереди по загорающим людям: «Кончилась райская жизнь, начинается ад!». Вся ошибка гостеприимных жителей этой маленькой страны заключалась в том, что, помогая многочисленным туристам «отдохнуть по полной программе», они предлагали им не национальные вегетарианские блюда, а шашлык и коньяк. К сожалению, такой отдых приносил гораздо больше зла, чем добра. Уехавшие домой люди получают свое наказание за съеденный шашлык — кто в виде болезни, кто через несчастный случай; а к жителям Абхазии страдания пришли в виде страшной войны.

На Кавказе очень много прекрасных и полезных блюд, таких, как лаваш, вкуснейшие горячие хычины, мацони... Очень хочется, чтобы во всех санаториях готовили только такую полезную и очень вкусную пищу. В настоящий момент на всем побережье Черного моря нет ни одного оздоровительного комплекса для вегетарианцев, хотя такой санаторий может быстро найти множество постоянных посетителей.



*«Никогда еще последствия неверно принятых решений не были так глобальны и необратимы, как в наши дни. Любая непочтительность по отношению к жизни, любое деяние, которое говорит о равнодушии к жизни и разрушает жизнь, — шаг к любви или к смерти. Человек должен совершать этот выбор каждую минуту. Никогда еще не было так актуально библейское предостережение: «...жизнь и смерть предложил Я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое». (Втор. 30:19)»*

**Эрих Фромм**

*«Все на свете взаимосвязано. Все, что случается с животными, может произойти и с человеком.»*

**Индира Ганди**

*«Каждое действие вызывает равное по силе противодействие.»*

**Сэр Исаак Ньютон**

*«До тех пор, пока человечество допускает, чтобы коровы постоянно гибли на бойнях, оно не сможет добиться мира и процветания.»*

**А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада**

*«До тех пор, пока человек истребляет животных, он будет убивать и людей. Воистину, тот, кто сеет семя убийства и мук, не пожнет радости и любви.»*

**Пифагор**

*«Как можно надеяться, что на земле воцарится мир и процветание, если наши тела являются живыми могилами, в которых погребены убитые животные?»*

**Л.Н. Толстой**

## **Вегетарианство и этика**

*«Это ужасно! Не те страдания и гибель живых существ, но то, как человек без нужды подавляет в себе высшее духовное на-*

*чало – чувство сострадания и жалости по отношению к подобным ему живым существам, и, попирая собственные чувства, становится жестоким. А ведь как крепка в сердце человеческом эта заповедь не убивать живое!»*

**Лев Толстой**

По мнению многих, самым важным аргументом в пользу вегетарианства являются этические соображения. Все, кто становятся вегетарианцами из этических соображений, основываются на убеждении, что другие создания также имеют чувства и испытывают эмоции, сходные с эмоциями человека. Такое убеждение заставляет человека быть более осмотрительным в своих действиях и стараться не причинять страдания другим живым существам. В наши дни многие люди успокаивают себя мыслью о том, что животных теперь убивают «гуманными» способами, и остаются глухи к любым аргументам, доказывающим аморальность употребления в пищу мяса. К сожалению, эти представления не имеют ничего общего с правдой жизни и... смерти.

Убойные животные, которые всю свою жизнь проводят в неволе, обречены на жалкое, мучительное существование. Они появляются на свет в результате искусственного осеменения, подвергаются жестокой кастрации и стимуляции гормонами, их откармливают неестественной пищей и в конце концов в ужасных условиях долго везут туда, где их ожидает мучительная смерть. Тесные загоны, электрические стрекала и неопикуемый ужас, в котором они постоянно пребывают, — все это по-прежнему является неотъемлемой частью «новейших» способов разведения, перевозки и убоя животных. Закрывать глаза на все это и протестовать лишь против бесчеловечной жестокости по отношению к животным в последние секунды их жизни — значит иметь весьма смутные представления о смысле слова «гуманный».

Правда об убийстве животных малопривлекательна — промышленные скотобойни напоминают картины ада. Пронзительно кричащих животных оглушают ударами молота, электрическим током или выстрелами из пневматических пистолетов. Затем их подвешивают за ноги на транспортер, который везет их по цехам этой фабрики смерти. Еще живым им перерезают глотку и сди-

рают с них шкуру, так что они умирают от потери крови. Трудно понять, почему конвенции и соглашения, оговаривающие условия обращения с домашними животными и даже с лабораторными крысами, не распространяются на сельскохозяйственных животных, которых увечат и безжалостно убивают на скотобойнях.

Многие люди не колеблясь отказались бы от мясной пищи, если бы им хоть раз довелось побывать на бойне или пришлось самим убивать животных, мясо которых они едят. Поэтому было бы очень полезно сделать посещение скотобоеен обязательным для всех, кто питается мясом. Знаменитый математик древности *Пифагор* говорил: «Братья мои, не оскверняйте свое тело греховной пищей. У нас есть пшеница, у нас есть яблоки, под тяжестью которых гибнут ветви яблонь, и виноград, наливающийся на лозах. Есть душистые травы и овощи, которые можно готовить на огне, не отказано нам в молоке и мёде, пахнущем чабрецом. Земля щедро дарует нам свои сокровища, предоставляя чистую пищу, и приглашает нас на пиршество, которое не омрачено кровопролитием; только звери утоляют свой голод плотью, и то не все из них, ведь лошади, коровы и овцы кормятся травой».

В трактате, озаглавленном «О поедании плоти», римский историк *Плутарх* пишет: «Стоит ли спрашивать, почему Пифагор отказался от мяса? Лично меня больше интересует, в каком состоянии ума находился человек, впервые прикоснувшийся устами к окровавленной плоти и отведавший мертвечины, какие обстоятельства вынудили его уставить свои столы блюдами из разложившихся туш и назвать пищей то, что еще недавно мычало и блеяло, двигалось и дышало... Почему-то мы не едим львов и волков, которые представляют угрозу нашей жизни, а вместо этого убиваем безобидные, покорные существа, которые не могут причинить нам никакого вреда, ибо не имеют ни когтей, ни клыков. Ради куска мяса мы лишаем их солнца, света и жизни, на которую они имеют такое же право, как и мы. Если вы так уверены, что животные предназначены вам в пищу, тогда сперва убейте сами то существо, чье мясо хотите съесть. Но убейте его своими собственными руками или зубами, не прибегая к помощи ножа, дубины или топора». Английский поэт *Шелли* тоже был убежденным вегетарианцем. В своем эссе «В защиту естественного питания»

он писал: «Пусть сторонник мясоедения докажет свои убеждения делом. Пусть он, последовав совету Плутарха, растерзает своими зубами живого ягненка и, вгрызаясь в его внутренности, утолит жажду струящейся кровью... тогда, и только тогда, он будет последователен».

*Михаил Николаевич Задорнов* развивает эту тему еще глубже: «Я видел, как женщина ест шашлык. Эта же женщина не может смотреть, как забивают барашка. Я считаю это лицемерием. Когда человек видит явное убийство, он не хочет быть агрессором. Вы видели бойню? Это как ядерный взрыв, только ядерный взрыв мы можем заснять, а здесь — лишь чувствуем выход страшнейшей отрицательной энергии. Это ужаснет самого последнего обывателя. Я считаю, что человек, который стремится к самосовершенствованию, должен начинать с питания, я бы даже сказал, с философии, но не каждому это дано. Сейчас мало найдется людей, способных начать с философии и прийти к заповеди «не убий», поэтому правильно будет начать с еды; через здоровую пищу очищается сознание и, следовательно, меняется философия».

Мой родственник недавно рассказал, как он проходил по рынку мимо машины с надписью «живая рыба». Продавец ловко ловил сачком рыбу и еще успевал не только продать ее, но и почистить для тех, кому некогда дома руки пачкать. Когда рыба, готовая спрыгнуть с весов, оказалась в руках проворного продавца, вооруженного острым ножом, он быстро рассек ей живот, отчего рыба издала вопль, похожий на крик ребенка. Многие прохожие обернулись или подошли поближе. Хладнокровный продавец сказал: «Да че вы, это воздух у ней в жабры попал!» — и закончил разделявать трепыхавшуюся рыбу, сдирая с нее чешую. А мы говорим — молчит, как рыба... Одна учительница, когда стала вегетарианкой, сказала: «Боже! Какое счастье, что мне не надо теперь разделять курицу! Всякий раз, вынимая внутренности, я чувствовала, что передо мной женщина — те же ноги и руки...».

Утрачивая уважение к жизни животных, люди перестают ценить и человеческую жизнь. 2 600 лет назад *Пифагор* говорил: «Те, кто убивает животных для того, чтобы есть их плоть, могут не задумываясь уничтожать и себе подобных». Мы страшимся вражеских орудий, бомб и ракет, но спокойно закрываем глаза на смер-

тельную боль и ужас, которые испытывают ежегодно убиваемые для нашего пропитания 1,5 млрд коров, овец, свиней и 22,5 млрд птиц. Количество рыбы, вылавливаемой каждый год, исчисляется триллионами, не говоря уже о десятках миллионов животных, замученных в «лагерях пыток» — медицинских и научных лабораториях, и о животных, которых убивают ради меха, кожи, или просто ради развлечения на охоте. У кого повернется язык отрицать, что подобные зверства ожесточают наши сердца? *Леонардо да Винчи* писал: «Поистине, человек — царь зверей, ибо своей жестокостью он намного превосходит их. Мы живем ценой жизни других, превращая свои тела в ходячие кладбища! Придет время, когда люди будут смотреть на убийцу животного так же, как они смотрят сейчас на убийцу человека».

*Жан-Жак Руссо* отмечает: «Животные, которых вы пожираете, — это не кровожадные твари, готовые растерзать других на части, вы не едите хищников — вы следуете их примеру. Вы выбираете своими жертвами нежные и кроткие создания, которые никому не причиняют вреда; которые, подчиняясь, безропотно следуют за вами, служат вам верой и правдой и, словно бы в благодарность за эту службу, вы рвете их на куски». *Вольтер* тоже резко осуждает циничность гастрономического отношения к животным: «Каким варваром должен быть тот, кто обрекает ягненка на участь быть зарезанным и зажаренным, невзирая на его отчаянную мольбу к вам не становиться убийцей и каннибалом в одном лице?!»

*Махатма Ганди* считал, что этические принципы являются более веским основанием для того, чтобы стать вегетарианцем, чем забота о собственном здоровье. «Я убежден, — писал он, — что если мы стремимся к духовному совершенствованию, то должны прекратить убивать наших меньших братьев ради удовлетворения своих физических потребностей». Ему же принадлежит изречение: «О величии страны и ее нравственном состоянии можно судить по тому, как в ней относятся к животным». О том, что в глубине души каждый человек осознает порочность мясоедения, говорит *Лев Николаевич Толстой*: «Не смущайтесь тем, что при вашем отказе от мясной пищи все ваши близкие домашние нападут на вас, будут осуждать вас, смеяться над вами. Если бы мясоедение было безразличное дело, мясоеды не нападали бы на

вегетарианство; они раздражаются потому, что в наше время уже сознают свой грех, но не в силах еще освободиться от него».

## Абсолютная праведность китайцев

*«Почему вы призываете меня к ответственности за то лишь, что я предпочитаю есть скромно? Вам скорее следовало бы сделать это, разжирей я на обожженных трупах животных».*

**Джорж Бернард Шоу**

Очень интересно наблюдать, как некоторые сторонники мясного питания пытаются оправдать свое пристрастие религиозными аргументами. Хорошо зная, что «лучшая защита — это нападение», некоторые из них обвиняют вегетарианцев в том, что те совершают великий грех, пренебрегая всем, что создал Бог на Земле. По их убеждению, все сущее создано Богом как пища для человека. И подход вегетарианцев напоминает им поведение капризных детей: это не буду, это не хочу!

Родители наказывают детей за такое упрямство, так же и вегетарианцы непременно пострадают за свою избирательность в питании. Что тут можно возразить? С этими обезоруживающими доводами можно только смиренно согласиться и полюбопытствовать, питается ли этот человек кошками, крысами, пауками, слизнями, червями, включая огромное количество насекомых: тараканов, кузнечиков, саранчу и т.д. Если нет, то это нехорошо: нельзя совершать такую же ошибку, как и вегетарианцы, надо есть все подряд, не выбирая — все, что шевелится и все, что летает, ползает и прыгает. Как известно, общая масса насекомых превышает массу всех остальных живых существ на Земле.

Если принимать этот аргумент всерьез, то только китайцы живут праведно, научившись вкусно готовить абсолютно все, что попадает в поле их зрения. Тем, кто пока не способны на такое «праведное поведение», остается только надеяться, что заповедь «не убий» является истинной, а философия жестокости — «поедай все, что сотворено Богом» — является попыткой оправдания мясоедения.

## Смиренная греховность

*«И плоть умерщвленных тварей в теле его станет его собственной могилой. Ибо говорю Я вам истинно, тот, кто убивает — убивает себя, поедаящий плоть убиенную — вкушает от тела смерти».*

**Иисус,  
Эссинское Евангелие мира**

Есть категория священнослужителей, которые знают, что вегетарианство приятно Богу, но сами еще не могут показать хороший пример окружающим. И, чтобы хоть как-то оправдаться в глазах прихожан, они превозносят вегетарианство как великий духовный подвиг, на который способны лишь немногие святые подвижники, а простые смертные не должны пытаться следовать их примеру, дабы не впасть в гордыню. По их мнению, каждый, кто становится вегетарианцем, в действительности желает лишь славы и почестей, между тем как «только смиренные завоюют царствие Божие». Такая позиция подразумевает, что смирением могут обладать только безвольные люди.

## Когда одухотворят животных?

*«Животные — мои друзья... я не ем моих друзей»*

**Джордж Бернارد Шоу**

Как правило, самым распространенным оправданием в защиту убийства животных является утверждение некоторых христиан, что у животных якобы нет души. При этом те, кто отказывают животным в «праве иметь душу», не могут дать точного определения, что они под ней подразумевают. Вполне возможно, что «душа», которая есть у одних живых существ и отсутствует у других, существует только как абстрактный символ, предназначенный для устранения угрызений совести за убийство тех, к кому он пока не относится. Во время завоевания испанцами Америки в XVI в., церковь объявила, что у индейцев нет души, и поэтому ценность их жизни равна нулю. Спустя два столетия священнослужители обна-

ружили что, оказывается, у негров тоже «нет души». Это радостное открытие стало оправданием рабства, многочисленных истязаний и убийств миллионов негров. Оказывается, что церкви достаточно постановить – «у них нет души!», чтобы все сразу «прозрели»: «Действительно, у них нет души! Если у них нет души, а у нас есть, значит, мы можем делать с ними все, что захотим – эксплуатировать, унижать, убивать, – и это будет вполне оправданным, а точнее – душевным отношением с нашей стороны». Если подумать, то интересный подход получается: некоторые люди способны относиться человечно только к тем, у кого «тоже есть душа». А в отношениях с теми, у кого, как они считают, души нет, они ведут себя весьма жестоко и бесчеловечно. Или они считают, что не стоит растрчивать свой душевный потенциал во взаимоотношениях с теми, у кого ее все равно нет?

Кстати, на протяжении определенного периода времени церковь утверждала, что у всех женщин тоже нет души. По неизвестным пока науке признакам, душу у женщин, негров и индейцев все же «обнаружили». Но где и как ее обнаружили, пока неизвестно. Если те, кто утверждает, что у животных нет души, смогут внятно объяснить, что это за субстанция, и почему ее существование признается у одних, в то время как ее долго не могут «найти» у других, то, вполне вероятно, что это объяснение поможет быстрее «отыскать» ее и у братьев наших меньших. Просто сказать, что у кого-то нет души, это еще не значит, что у него ее действительно нет. «Нет души» – это не аргумент здравомыслящего человека, ведь вполне возможно, что в будущем церковь признает существование души у животных так же, как признала ее существование у негров и у индейцев.

Как рассказывается в жизнеописании Преподобного *Сергия Радонежского*, он часто читал Святое Писание приходившему из лесной чащи медведю, который внимательно слушал старца, покорно ложась у его ног. Из этого следует, что этот великий святой и основатель Троице-Сергиевской Лавры (духовной семинарии Московской патриархии), признавал существование души у этого дикого зверя. А пока тем, кого убивают на бойнях, остается только ждать, когда церковь признает существование души и у них.



## Вегетарианство в мировых религиях

*«Спасенье птиц, зверей, включая нас самих, – вот цель религиозных практик просветленных».*

**Дзэнский Мастер Иккю**

Несмотря на расхождения в области учения и обрядов, все религии единогласно признают необходимость нравственных устоев и этических принципов, что также подразумевает вегетарианство и сострадание к животным. Следующий раздел, основанный на исследованиях религиоведа *Стивена Роузена*, имеет целью показать, что первые приверженцы основных мировых религий действительно предпочитали жизнь без мяса и пропагандировали вегетарианство. Внимательно изучая религиозные учения, можно отметить интересную особенность: чем старше религия, тем больше она подчеркивает важность вегетарианства. Мусульманство, самое молодое из крупнейших мировых вероисповеданий, возникшее 1300 лет назад, не считает вегетарианство идеалом. Христианство, которому 2000 лет, в отдельных случаях поддерживает отказ от мяса.

В иудаизме, насчитывающем 4000 лет, существует сложившаяся традиция вегетарианства. Самые древние писания – Веды, записанные 5–7 тысяч лет назад, всячески его поддерживают. Буддизм и джайнизм, вышедшие из индуизма около 2500 лет назад, тоже рекомендуют вегетарианство. Хотя у этого правила есть и исключения. Некоторые христианские течения: адвентисты, квакеры и мормоны пропагандируют строгий вегетарианский образ жизни. Суфии являются мусульманами и не едят мяса; бахаизм также поощряет растительную диету, хотя и не накладывает строгого запрета на мясные продукты. Но, несмотря на исключения, общее правило остается в силе: чем старше религия, тем ближе она к вегетарианству. Для многих людей тот факт, что древнейшие вероисповедания тяготеют к растительной пище, кажется доказательством отсталости вегетарианского образа жизни; для них это – пережиток, говорящий о суеверии или невежестве. Для других же – наоборот, древность вегетарианской традиции свидетель-

ствует о ее особой значимости в религиозной мысли тех времен, когда чистота веры и доктрины еще не подвергалась позднейшим переосмыслениям, толкованиям и исправлениям. Наиболее ранние формы вероисповеданий всецело принимают вегетарианство – если не на практике, то, по крайней мере, в Писаниях.

## Христианство

*«Ради пищи не разрушай дела Божия»*

**Рим. 14:20**

*«Праведный печется и о жизни скота своего, сердце же нечестивых жестоко»*

**Притчи 12:10**

*«Плоды деревьев будут употребляемы в пищу, а листва на врачевание»*

**Иезекииль 47:12**

На протяжении первых трехсот лет христиане придерживались молочно-растительной диеты. «Милосердные проповеди», написанные во II в. н. э., считаются основанными на проповедях св. Петра и признаются одним из самых ранних христианских текстов, за исключением только Библии. «Проповедь XII» недвусмысленно говорит: «Противоестественное поедание плоти животных оскверняет так же, как языческое поклонение демонам, с его жертвами и нечистыми пирами, участвуя в которых, человек становится сотрапезником демонов». В «Евангелие (24:5)» говорится, что Павел принадлежал к школе Назарен, которая строго следовала принципам вегетарианства.

В своей книге «История раннего христианства» *Эдгар Гудспид* пишет, что ранние школы христианства пользовались только «Евангелием от Фомы», который также воздерживался от употребления мясной пищи. К тому же, мы узнаем от почтенного отца Церкви, *Эвзевия* (264–349 г. н. э.), ссылающегося на *Гегезиппа* (ок. 160 г. н. э.), что *Иаков*, которого многие считают братом Христа, также избегал употребления в пищу мяса животных. Первые цер-

ковные писания свидетельствуют, что мясоедение вошло в христианство лишь в IV в., когда император Константин решил, что его версия христианства отныне станет всеобщей. Многие ученые подтверждают, что во время Никейского Собора (325 г. н. э.) священники и политики значительно изменили первоначальные христианские тексты, чтобы с помощью пропусков и дополнений создать версию, которая устроила бы императора Константина, в то время категорически не согласного с Писаниями. Этот шаг был предпринят с целью обратить Константина в христианскую веру и тем самым сделать христианство официальной религией Римской империи.

«Некоторые не знают, – писал архидиакон *Уилдер-форс*, – что после Никейского Собора тексты Нового Завета были существенно искажены. Так Римская империя официально приняла прочтение Библии, позволяющее мясную пищу. И христиане-вегетарианцы были вынуждены держать свои убеждения в секрете во избежание обвинений в ереси, поскольку Константин велел вливать расплавленный свинец в горло тем, кто был уличен в вегетарианстве и отказывался есть мясо, придерживаясь более раннего учения. Так, согласно свидетельствам истории, христианская религия постепенно отошла от своих корней. Хотя ранние отцы церкви придерживались растительной диеты, сейчас Русская Православная и Римская Католическая церковь довольствуются тем, что предписывают, по крайней мере, соблюдать посты, отрицая в то же время существование души у животных.

Учение о реинкарнации было окончательно изъято из Библии и из всего христианства на 5-м Вселенском Константинопольском Соборе в 553 г., во время которого также, после долгих споров, объявили еретиком одного из виднейших отцов раннехристианской церкви Оригена Александрийского (ок. 253 г.), из-за того, что его философия наиболее последовательно объясняла переселение души. Так, общим голосованием, в духе демократии (угодно лишь то, что нравится большинству), решила судьба одного из главных религиозных учений планеты. Однако при непосредственном изучении Библии становится ясно, что у животных все же есть душа: «А всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, дал

Я всю зелень травную в пищу» (*Быт. 1:30*). Скрижали Мертвого моря — библейские манускрипты, датируемые началом христианской эры — были найдены в 1947 г. и в основном поддерживают гипотезу о том, что текст Библии подвергся изменениям. Ценность этих свитков состоит в том, что они, возможно, являются первоначальными, неизменными манускриптами времен Иисуса Христа, которые окончательно проясняют отношение Иисуса к вегетарианству: «И станет плоть убиенных зверей в твоем теле твоей могилой. Ибо истинно говорю вам: кто убивает, убивает сам себя, и кто вкушает от плоти мертвого зверя, вкушает от смерти».

## Иудаизм

*«Господь добр и милосерден ко всем Своим созданиям»*

**Псалтирь, 145:9**

*«За то, что ты, что возымел жалость к агнцу, будешь пастырем народа моего Израиля»*

**Исход, Рабба 2, Мидраш**

*«Я милости хочу, а не жертвы»*

**Осия 6:6**

И сказал Бог: «Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, — вам сие будет в пищу» (*Быт. 1:29*). В Книге Бытия (3:18) содержится еще одно повеление есть овощи. Повинуясь этим указаниям, люди Израиля — десять поколений, от Адама до Ноя — придерживались вегетарианской диеты.

Однако это послушание Божьему закону было недолговечно. Ко временам Ноя нравственные устои заметно расшатались. Животных стали приносить в жертву (*Быт. 4:4*), их шкуры стали носить как одежду (*Быт. 3:21*), и люди начали убивать друг друга (*Быт. 4:8, 23*). Именно в эту пору, которую Библия описывает как «развращение человеков», Господь пошел на уступки и разрешил есть плоть животных. Согласно классическому труду рабби *Самуила Х. Дреснера* «Еврейские законы о пище», Кашрут (закон о питании)

прежде всего учит, что само поедание мяса – в каком-то смысле компромисс...

В идеале человек не должен есть мясо, поскольку для этого нужно отнять жизнь, убить животное. Тора преподает нам урок нравственности: человек может есть мясо только тогда, когда испытывает в нем особую потребность, лишь время от времени и лишь в небольших количествах... Далее рабби объясняет, что *разрешение есть мясо – «Господня уступка», крайняя мера, вызванная человеческим эгоизмом и глупостью*. Но Господь ясно указывает, как важно почитать всякую жизнь, и в доказательство рабби ссылается на многие отрывки из Писания: «животным дозволялось отдыхать в субботу (Исх. 23:12); пахать на запряженных вместе воле и осле запрещалось, поскольку их силы неравны, и более слабый страдал бы, стараясь не отстать от более сильного» (Втор. 22:10); «если кто найдет птичье гнездо, он не должен брать вместе с птенцами мать; сперва следует отпугнуть ее, чтобы пощадить ее чувства» (Втор. 22:6); «волу, молотящему в поле, нельзя «заграждать рот» (Втор. 25:4). «Согласно иудейской традиции, – заключает рабби Дреснер, – когда рождается детеныш животного, его нельзя забирать от матери по крайней мере первую неделю».

Используя в качестве примера все эти призывы к милосердию, Дреснер указывает, что Библия учит почтению ко всякой форме жизни. Это состояние, при котором человек ощущает почтение ко всем божьим созданиям, иудейские ученые описывают как «Эдемское состояние», поскольку именно так жили первые люди в райском саду. Кроме того, еврейская традиция гласит, что человек вновь обретет Эдем с приходом Мессии. Поэтому, чтобы достигнуть более высокой степени духовного совершенства, многие иудейские мыслители приняли вегетарианскую диету для подготовки к пришествию Мессии. Например, *Шломо Горен*, бывший Верховный Раввин Ашкенази, – убежденный вегетарианец. Один из крупнейших экзистенциальных философов и современных еврейских мыслителей *Мартин Бубер* (1878–1965) также предпочитал воздерживаться от мясной пищи. *Исаак Башевис Зингер*, получивший Нобелевскую премию 1978 г. по литературе, и *Шмуэль Йозеф Аньон*, еще один нобелевский лауреат, – эти еврейские писатели придерживаются того мнения, что в основе

вегетарианства лежит учение о доброте к животным. Рабби *Давид Розен*, бывший Верховный Раввин Ирландии и *Шеар Йашув Коэн*, Верховный Раввин Хайфы, всецело поддерживают вегетарианский образ жизни. Верховный Раввин *Кук* активно высказывался в пользу вегетарианства. Его небольшой буклет на иврите «Видение вегетарианства и мира» — одна из самых убедительных и плодотворных работ об иудейском вегетарианстве.

## Ислам

В Коране содержится много важных изречений, касающихся питания: «И знамением для вас — земля мертвая; мы оживили ее и вывели из нее зерно, которое вы едите. Мы устроили на ней сады из пальм и виноградника и извели из нее источники. Чтобы они ели плоды их и то, что сделали их руки. Разве же они не возблагодарят?» (сура 36, ст. 33–35); «Он выращивает для вас посевы, маслины, пальмы, лозы и все плоды; поистине, в этом — знамение для людей размышляющих!» (сура 16, ст. 11). «Подумайте о пище, которую едите. Господь послал обильный дождь, и пошли борозды по земле, и сделал так, чтобы росли злаки, и лозы, и травы, оливы и пальмы, и сады, и плоды и пастбища, на радость вам и скоту вашему». «Аллах ниспослал с неба воду, оживил ею землю после ее смерти. Поистине, в этом — знамение для людей, которые слушают! Для вас и в вашем скоте — назидание. Мы поим вас из того, что у них в желудках между калом и кровью, молоком чистым, приятным для пьющих. И из плодов пальм и лоз вы берете себе напиток пьянящий и хороший удел. Поистине, в этом — знамение для людей разумных! И внушил Господь твой пчеле: «Устраивай в горах дома, и на деревьях, и в том, что они строят; потом питайся всякими плодами и ходи по путям Господа твоего со смирением». Выходит из внутренностей их питье разного цвета, в котором лечение для людей. Поистине, в этом — знамение для людей, которые размышляют!» (Коран, сура 16, ст. 65–69).

В конечном итоге, Коран призывает мусульман есть питательные, полезные для здоровья плоды. Коран подчеркивает, что «Пророк побуждает к доброму и удерживает от неодобряемого, разрешает блага и запрещает мерзости» (Коран, сура 7, ст. 157).

Скрытый смысл этого изречения прояснил *Аль-Газали* (1058–1111 гг.), один из блистательных исламских философов. В своей книге «*Ihya Ulum ul-Din*» он писал: «Если поест мяса коровы, начнется болезнь, ее молоко – здоровье, а топленое коровье масло – лекарство. Праведная пища ведет к праведной жизни». В Исламе существует древняя легенда о великой суфийской святой, *Хазрат Рабий Басри*. Эта женщина постоянно приходила на одну поросшую лесом гору, чтобы там без помех заниматься медитацией. Когда она приходила туда, все лесные звери собирались рядом и наслаждались ее обществом. Однажды туда пришел еще один суфий. Но едва он приблизился, как все животные разбежались, словно испугавшись чего-то. Очень огорченный, суфий спросил у Рабий Басри: «Почему животные убегают?», на что Рабия ответила ему другим вопросом: «Что ты ел сегодня?» Суфий сознался, что ел лук, обжаренный в жире. Мудрая женщина сказала: «Ты ешь их жир! Как же им не бежать от тебя?!» Эта известная суфийская притча отражает взгляд исламских мистиков на отношения между людьми и животными. «Не калечьте бессловесных тварей! Кто делает добро низшим тварям, делает добро себе» (*Пророк Мухаммад*).

## Буддизм

*«Тот, кто ради своего блага терзает или убивает живые существа, которые также ищут блага, не обретет блага после смерти. Когда человек возымеет жалость ко всякой живой твари, тогда он будет называться святым. Тот, кто ест мясо, губит семя великого сострадания».*

### Будда, «Махапаринирвана Сутра»

Буддизм основывается на двух столпах: «великой мудрости» (*маха-праджна*) и «великом сострадании» (*маха-каруна*). Мудрость проистекает из сострадания, а сострадание – из мудрости, ибо они двое едины. Единственным текстом, написанным собственноручно самим Буддой, является стихотворение: «Для безногих тварей есть место в моем сердце. И для тех есть место, у кого две ноги, и для тех, у кого множество ног. Пусть никогда ни одно живое

существо, каково бы оно ни было, не узнает горя. Пусть никогда его не коснется зло». Поэтому первый принцип буддизма гласит: «Не убивай, но сохраняй и оберегай все живое». По мере распространения буддизма, вместе с ним по миру расходились ошибочные толкования касательно буддизма и вегетарианства.

Ярким примером могут служить обстоятельства смерти Будды. По одной из версий считается, что Будда умер, съев кусок тухлого мяса. Но это не согласуется ни с учением Будды, ни и самой его личностью, ибо он настолько сострадал к животным, что даже не пил молоко, если у коровы был маленький теленок. Исследования, проведенные в XIX в., открыли, что в оригинале на языке *пали* в писании употребляется понятие *sukara-maddava*, которое часто ошибочно переводится как «мясо» или «свинина». Тем не менее «мясо свиньи» на языке *пали* обозначалось бы словом *sukara-mamsa*, а слово *sukara-maddava*, возникающее в связи со смертью Будды, означает «свиное лакомство», или — «свиной каштан» — местная разновидность трюфелей, которые любят свиньи и дети. Не мясо, а ядовитый трюфель (разновидность гриба), и стал причиной смерти Будды.

С другой стороны, глупо даже предполагать, что упоминающийся в писании крестьянин, пригласивший Будду в свой дом на обед как почтенного гостя и прекрасно знавший о безграничном сострадании Просветленного, мог приготовить для него мясо — сама мысль об этом была бы тяжким оскорблением для того, кто пригласил себе в дом святого. В этой связи важно отметить пророческое высказывание самого Будды на этот счет: «Чтобы не внушать ужас живым существам, пусть ученик воздерживается от мясной пищи... Пища мудреца — та, что едят святые, она не содержит мяса. В будущем некоторые глупцы могут сказать, что я позволял есть мясо и сам ел его, но... я никому не позволял есть мясо, не позволяю сейчас и не позволю никогда — ни в каком виде и ни в каком месте. Мясо запретно для всех, и никому не дано оспорить этот запрет» (*Будда, «Дхаммапада»*).



## Славяно-арийские Веды

«Не приносите на Алтарь жертвы кровавые, не гневите Богов ваших, ибо мерзко для Них принимать кровь невинную от созданий Божьих. Не питайтесь пищей с кровию, ибо будете яко звери дикие, и болезни многие поселятся в вас. Вы питайтесь пищей чистою, что растет на полях ваших, во лесах и садах ваших, обретете вы тогда силы многие, силы светлые, и не настигнут вас хвори болезни, да мучения со страданиями». (*Заповеди Бога Сварога*)

«Почитайте память Предков своих жертвоприношениями безкровными, ибо что пожертвуете вы им, то и возымеют они». (*Заповеди Бога Стрибога*)

«В начале Зимы надобно приносить безкровные жертвы древним Богам за полученный урожай, в середине Зимы – за весеннее прорастание, а в середине Весны – за Победу». (*Заповеди Бога Одина*)

«И спросил Перуна Один, воин из Рода Х'Арийского: «Скажи нам, почему молвят Волхвы, говоря, что, совершая жертвоприношения безкровные, люди могут достигнуть блаженных Миров Прави, чистейших, непреходящих...». (*Саньтии Веды Перуна*)

«Боги Русские не принимают жертвы человеческой, ни животной, только плоды, овощи, цветы, зерно, молоко, суру-питье, на травах настоящую, и мёд, никогда же живую птицу, ни рыбу. Это варяги и эллины Богам дают жертву иную и страшную – человеческую. И того мы не должны делать, так как мы – Дажьбожьи внуки и не должны ходить по чужим стопам». (*Велесова книга*)

## Веды в индийской традиции

- «Лишь те благородные души, что усердны в медитации и других науках йоги, что оберегают всех животных и заботятся обо всех существах, – лишь они ответственно относятся к духовному совершенствованию» (*Атхарва Веда, 19.48.5*)
- «Не используй данного тебе Богом тела для убийства Божьих созданий – ни людей, ни зверей, ни каких-либо других существ» (*Яджур Веда, 12.32*)

- «Человек должен быть любим всеми, даже зверями» (Атхарва Веда, 17.1.4)
- «Вот высший долг: не делай никому того, что причинило бы боль тебе» (Махабхарата, 5.1517)
- «Учитывая происхождение мясных блюд и жестокость пленения и убийства живых существ, человеку лучше полностью отказаться от поедания животной плоти» (Манусмрити, 5.49)
- «Покупающий мясо творит насилие своим богатством; тот, кто ест мясо, творит зло, наслаждаясь его вкусом; мясник творит насилие, связывая животное и убивая его. Тот, кто приносит мясо или посылает за ним, тот, кто расчленяет тело животного, и тот, кто покупает, продает или готовит мясо и ест его,— все они ответственны за грех убийства живых существ» (Махабхарата, Ану, 115:40)
- «Человек должен воздерживаться от поедания любого мяса, ибо мясоедение влечет за собой убийства и ведет к кармическому рабству» (Манусмрити)
- «Те, кто не знают истинной сути религии и считают себя праведными, хотя на деле они порочны и надменны, убивают животных, не раскаиваясь и не боясь наказания. Позже, в следующих воплощениях, эти грешники будут съедены теми же существами, которых они убивали в этом мире» (Шримад Бхагаватам, 11.5.14)
- «Тот, кто желает укрепить собственную плоть, поедая плоть других существ, обречен влачить жалкое существование, в каком бы облике он ни воплотился» (Махабхарата, Ану, 115:47)
- «Само имя коровы, агхнья, указывает, что ее нельзя убивать. Как же тогда назвать того, кто способен ее убить? Бесспорно, тот, кто убивает корову или быка, совершает отвратительное злодеяние» (Шантипарва, 262.47)
- «Мясо животных — то же самое, что плоть детей человека, и те безумцы, которые едят мясо, должны быть признаны худшими из всех людей. Только убийца животных не может внять посланию Великой Истины» (Махабхарата)
- «Тому, кто вкушает плоти человека, лошади или другого жи-

*вотного и, убивая коров, лишает людей молока, о царь, если такого демона нельзя образить другими мерами, ты должен, не дрогнув, отрубить ему голову» (Риг Веда, 10.87.16)*

- *«Избегая убийства живых существ, мы готовим себя к спасению» (Манусмрити», 6.60)*
- *«Если ты чувствуешь неодолимое желание поесть мяса, сделай фигурку животного из очищенного масла или теста и съешь ее. Но никогда не посягай на жизнь живого существа...» (Манусмрити, 5.37.174)*

## Переход на здоровое питание

### Мясо – это просто вредная привычка

После всего вышесказанного могут возникнуть несколько вопросов: если мясо действительно так вредно, почему люди его едят? Как стать вегетарианцем? И чем питаться без мяса? Люди едят мясо, в первую очередь, потому, что они привыкли к нему. Почему курильщики курят? Отнюдь не потому, что им это нравится. Это просто привычка. Мясо является такой же вредной привычкой, как алкоголь и сигареты. Но от привычки к мясу избавиться гораздо проще, чем бросить курить: даже у тех, кто ест мясо с детства, не возникает зависимости от него. Употребление мяса не является болезнью, как алкоголизм.

На самом деле, люди любят не мясо, они любят вкусно поесть! Даже те, кто считают, что любят мясо, на самом деле, любят только вкус мяса, а не само мясо. Таким людям можно готовить вегетарианские блюда со вкусом мяса, и они будут полностью счастливы, уверяю вас! Это правда. Если вы освоите несколько вкусных и полезных рецептов, ваши близкие скажут: «Мы готовы есть это всегда!» Люди любят мясо только потому, что оно стало их основным блюдом. Научитесь вкусно готовить без мяса, и про него никто даже не вспомнит. Даже больше: уже через несколько месяцев оно станет неприятно, поскольку организм очистится. Вредные продукты нравятся только в том случае, если организм загрязнен.

Каждый человек, впервые берущий сигарету в рот, ощущает

ее естественный, очень неприятный вкус. Но, выкурив несколько пачек, сигареты начинают нравиться; это означает, что организм уже достаточно загрязнен – «опустился до уровня сигареты». Так же и мясо. Если вегетарианцу впервые предложить мясо, ему станет плохо от одного только его запаха. Перейдя на вегетарианскую диету, вы сможете испытывать гораздо большее наслаждение от еды и ярко ощущать те тонкие вкусы и ароматы, которых раньше не замечали. Вы будете чувствовать себя как человек, к которому вновь вернулось восприятие всех цветов радуги.

### Как стать вегетарианцем?

Это очень легко: просто не ешьте мяса! Вот и все. «А что готовить без мяса?» – спросите вы. Готовьте все то, что готовили раньше, только не кладите туда мясо! Большинство людей именно так и становятся вегетарианцами, а со временем узнают больше вегетарианских рецептов – в этом и весь секрет. Также хорошим методом является постепенный переход: для начала откажитесь от красного мяса, чуть позже – от птицы, затем от рыбы и от яиц. Хорошим подспорьем являются соевые продукты. Соя содержит все аминокислоты, входящие в состав полноценной молекулы белка; ее употребление снижает уровень холестерина в крови, снижает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний и восстанавливает гормональный фон в организме. Многие профессиональные спортсмены постоянно используют соевый белок для наращивания мышечной массы, поскольку он полезен и легко усваивается организмом.

Сейчас много хороших соевых продуктов из генномодифицированного сырья (это отмечается на упаковках) производится в России, Польше и в некоторых других странах. Сама соя не очень вкусна, но если отваренные 10 минут в подсоленной воде соевые шницель или гуляш отжать, а затем смешать с томатной пастой и специями «для гуляша» и обжарить во фритюре или на сковороде, то даже опытные охотники будут принимать ее за медвежатину. Когда я открыл этот секрет одной своей знакомой, то она сразу смогла перевести всю свою семью на стопроцентное вегетарианское питание. Приготовленные таким образом соевые полуфабрикаты можно добавлять в самые разные блюда. Томат-

ная паста и мясной аромат, образованный специями, создают эффект натурального мяса, и если немного поэкспериментировать, то любого любителя мяса можно даже без его ведома сделать вегетарианцем. Тогда вы сможете убедиться на своем опыте, что люди действительно любят не само мясо, а его вкус. Если у вас дети – готовьте им чечевицу: в ней железа во много раз больше, чем в мясе!

## Магия вкуса

Мало кто из покупателей знает, из чего состоит современная колбаса, но чего там в действительности, много – так это наборов пряностей с соответствующими названиями: «Докторская», «Краковская», «Сервилат» и т.д., с помощью которых можно придать изумительный колбасный вкус абсолютно любому наполнителю. В свое время *Линда Маккартни* использовала это для популяризации вегетарианства среди соотечественников: она разработала и запустила в продажу целую серию колбас и сосисок на основе пшеничного белка. По структуре и вкусу отличить мясные колбасы от вегетарианских просто невозможно. Из этого следует простой вывод, что люди любят не мясо, а просто определенный вкус, к которому их приучили с детства (и это даже не вкус мяса, поскольку просто вареное мясо почти безвкусно).

С помощью специй любому нейтральному продукту можно придать абсолютно любой вкус и аромат. И этим просто нужно воспользоваться. Например, сочетая черную (сероводородную) соль, куркуму и асафетиду, можно приготовить рис со вкусом пельменей со сметаной. Здорово, не правда ли? Поэтому переход на вегетарианскую диету будет для вас лишним поводом поэкспериментировать со специями. К сожалению, несмотря на великое их разнообразие, многие хозяйки ограничиваются только черным перцем и лавровым листом. И совершенно напрасно! Пряности для хозяйки – как палитра для художника! Вы – художник, создающий с помощью специй чарующую гамму вкусов и ароматов. Поэтому всегда относитесь к кулинарному искусству именно как к ИСКУССТВУ, то есть творчески, всегда открывайте для себя что-то новое, и пусть ваши блюда всегда будут приятным сюрпризом для всей семьи! На

рынке и в супермаркете всегда можно найти до сорока видов пряностей — обязательно научитесь ими пользоваться. Великий завоеватель моголов *Бабур* однажды сказал: «Если бы мои повара владели специями так же, как это умеют индусы, я бы завоевал весь мир!» Это высказывание лишний раз подчеркивает известное изречение, что армией движет желудок. Именно благодаря пряностям индийская кухня считается самой богатой и разнообразной кухней мира, а ведь там используются только растительные и молочные продукты!

Те, кто служил в армии, хорошо знают поговорку: «Война войной, а обед должен быть по расписанию!» То, какое внимание мужчины уделяют хорошему питанию, должно вдохновить хозяек стать экспертами в кулинарии. Поэтому начните экспериментировать со специями, и это поможет вашему уму быстро отвлечься от мыслей о мясе. Единственная маленькая важная хитрость, с которой не знакомы большинство хозяек, заключается в том, что *пряности полностью раскрывают свой аромат только при нагревании их в масле!* Сделать это очень просто: нагрейте в маленькой емкости небольшое количество масла, положите туда пряности, подогрейте их несколько секунд, пока они не начнут интенсивно выделять свой аромат, и добавьте *масалу* в готовое или готовящееся блюдо. Масалой называется смесь разогретого масла с раскрывшими свой аромат специями. Цельные пряности и зерна (палочки корицы, гвоздики, горошинки перца) необходимо нагревать чуть дольше: 10–20 секунд, а для молотых специй достаточно 3–5 секунд. Поэтому вначале кладите в масло цельные пряности, а чуть позже — молотые. Не перегревайте масло и специи, чтобы они не сгорели. Свое путешествие в мир вкусов вы можете начать с *карри* — его можно добавлять во многие соленые блюда. Карри можно положить в тушеные овощи или в жареную картошку, и это может подтолкнуть вас к дальнейшему творчеству. Используйте пряности умеренно: они должны подчеркивать вкус блюда, а не заглушать его. Со временем вы научитесь сами подбирать специи, основываясь на своей интуиции и на том, что вы о них узнали.

Большинство хозяек думают, что произойдет конец света, если в борщ или в любое другое блюдо не положить кусок мяса. Успокойтесь: я уже почти 20 лет обхожусь без мяса, и мои борщи очень нравятся всем гостям, они всегда просят добавки. Борщ без

мяса гораздо вкуснее. Весь секрет в хорошей за жарке: потушите в масле томатную пасту со специями, добавьте тертой свеклы и моркови, немного черного перца, лавровый лист, по три ложки сахара и уксуса, потушите минут десять и высыпьте в кастрюлю, где в соленой воде уже сварилась нарезанная кубиками картошка. Засыпьте туда нарезанную капусту, доведите до кипения и сразу выключите, добавив нарезанной зелени. Борщ по-кубански готов! Время приготовления 25 минут. Подавать со сметаной. Приятного аппетита!

Самая большая ошибка — это считать, что вегетарианское питание значит щипать одну только травку. Совсем нет. Питаться нужно полноценно и очень разнообразно, и не делать упор на одних только салатах. Чуть ниже я поделюсь с вами своими любимыми рецептами, а пока скажу: вы можете стать вегетарианцами прямо сейчас. Не нужно доедать оставшуюся в холодильнике колбасу — отдайте ее уличным собакам, а сами начните питаться, как подобает человеку. Тех продуктов, которые уже есть в вашем доме, вполне достаточно для приготовления целого пира! Готовьте супы, тушеные овощи, пловы без мяса, фруктовые пловы, каши с за жаркой и без нее, салаты, картошку, жареный сыр, овощную пиццу, макароны с сыром или в томате, запеканки, блины и оладьи со сметаной или с медом, фаршированный перец, оливье со свежими огурцами, морскую капусту под шубой (вместо селедки под шубой), вареники с творогом или с картошкой, с капустой.

Список вегетарианских блюд можно продолжать до бесконечности, но лучше вам самим подумать о том, что у вас хорошо получается или может получиться. Никому никогда не поздно учиться! Мне повезло — с самого детства мама учила меня готовить, приговаривая: «Учись, сынок, пригодится! А то не дай Бог, попадется такая, как я! Я, когда вышла за твоего отца, умела готовить только яичницу». Даже если вы ничего не умеете, у вас все получится — я ведь научился! Единственное требование к любимым, даже к самым простым блюдам — научитесь готовить их очень вкусно! Тогда все будут счастливы!

## Путь к сердцу мужчины...

...лежит не через желудок, а через язык! Дорогие хозяйки! Вы даже представить себе не можете, сколько таинственных и интересных секретов включает в себя приготовление пищи! Ни один мужчина никогда ни за что не уйдет от той женщины, которая вкусно готовит и говорит только приятные слова. Приятные слова вам подскажет сердце, а о важности вкуса следует рассказать подробнее.

Самая большая ошибка тех, кто после прочтения полезных книг внезапно переходят на здоровое питание, заключается в том, что они, чаще всего, начинают есть только сырую морковь, капусту, проросшую пшеницу, тертые яблоки и т.д. И при этом они пытаются убедить всех окружающих и даже себя, что это им очень нравится. Пожалуйста, запомните раз и навсегда: если вы даже из самых лучших побуждений станете кормить своих домочадцев только этим, то при всей своей любви к вам, есть они будут где-то в другом месте. Почему? Безвкусная пища не является полноценной, даже если в ней много витаминов. Дело в том, что психическую энергию большинство людей получают именно через вкус.

Оказывается, можно узнать много интересного о самых простых вещах. Поскольку они связаны с разными стихиями, каждый продукт имеет свой вкус. Каждый чистый вкус создает определенный эффект: холодный или горячий, сухой или влажный. В каждом продукте может содержаться по несколько вкусов. Например, в citrusовых присутствуют горький, кислый, сладкий и жгучий вкусы; в картошке и кашах – сладкий и вязущий; в свекле и моркови – сладкий, вязущий, горький и т.д. В приготовлении пищи должны присутствовать разные вкусы, иначе она не будет должным образом перевариваться, что приведет к нарушению обмена веществ и понижению функций иммунной системы. Само слово *вкус* означает, что вкусные блюда пробуждают вкус к жизни, и существует древняя наука о том, как с помощью насыщенных вкусами яств создавать и поддерживать атмосферу любви и уюта, исцелять, успокаивать, улучшать настроение, наполнять энергией и приносить счастье. Для этого нужны знания, внимательность, опыт и интуиция.



*Кислый* вкус дает силу любознательности;  
*Острый* – активности;  
*Горький* – дает ясность мысли, охлаждает гнев;  
*Соленый* и *вяжущий* – успокаивают, дают стабильность в жизни;  
*Сладкий* вкус приносит удовлетворение, ощущение комфорта и долголетие.

*Если человек будет есть пресную и безвкусную пищу*, его тонкое тело будет недополучать определенную психическую энергию, и следствием этого станут вспыльчивость, раздражительность, агрессивность. Безвкусное питание может привести к срыву: человек снова начнет есть мясо, а о растительной диете будет думать со страхом. Питаться следует вкусно и разнообразно! Питаться просто могут только те, кто активно получают психическую энергию от общения с Богом. Большинству же людей необходима вся гамма вкусов. Помните об этом всегда! Следует учитывать, что злоупотребление одним из вкусов может вызвать нежелательные последствия.

*Сладкий вкус* дает ощущение любви и счастья, и его очень полезно есть утром, когда высока активность мозга. Сладкий вкус утром питает мозг, дает заряд оптимизма и хорошего настроения на весь день; в обед сладости дают чувство удовлетворения и расслабляют даже в отношении важных дел: «все хорошо, это можно и не делать»; избыток сладкого вкуса по вечерам вреден, вызывает полноту, зашлаковывает организм, развивает мелочность и скупость.

«Сладка ягода одурманит, горька ягода – отрезвит». Избыток сладкого нейтрализуется горьким вкусом. Если человек витает в облаках и строит нереальные планы, ему можно вернуть ощущение реальности с помощью горечи.

*Горький вкус* в малых количествах очень полезен, особенно в начале еды; он восстанавливает и обостряет чувство вкуса, придает легкость пище, способствует ее усвоению и очищает организм от токсинов и паразитов, именно поэтому многие лекарства содержат горький вкус. Следует учесть, что его излишек вызывает тревогу, страх, беспокойство. Горький вкус присутствует в полыни, алоэ, пижме, цикории, цедре лимона, одуванчике, пе-

репонках грецкого ореха, кожуре граната, малом количестве — в зелени петрушки, капусте, свекле, моркови и в других продуктах и травах.

*Соленый вкус* дает вкус пище, но его избыток вызывает жадность, увеличивает чувство жажды и голода, отнимает силы, накапливает воду в организме и уничтожает эффект других вкусов. Поэтому не следует пересаливать пищу и употреблять соль в больших количествах. Лучше всего употреблять только черную, розовую, необработанную каменную или морскую соль

*Острый вкус* способствует перевариванию пищи, делает ее легкой, сжигает токсины; но при злоупотреблении вызывает эмоции гнева, злобы, ненависти, ревности.

*Вяжущий вкус* способствует заживлению ран, успокаивает и останавливает воспалительные процессы. Избыток вяжущего вкуса вызывает волнение, беспокойства, потерю мужества.

*Кислый вкус* стимулирует огонь пищеварения, деятельность мозга и сердечную активность, улучшает интеллект и кровообращение, улучшает вкус пищи, дает бодрость, активность и оживляет деятельность чувств. Он освежает, возбуждает аппетит, способствует секреции и слюноотделению. Как и сладкий, кислый вкус приводит к увеличению веса тела. Избыток кислого вкуса вызывает жажду, вялость и потерю сил.

Для разных людей необходимы различные комбинации вкусов. Это зависит от состояния их здоровья, от состояния сознания и от времени года.

*В холод* можно увеличивать острый, кислый и соленый вкусы. По этой причине люди на зиму солят, квасят, маринуют.

*Когда жарко*, можно увеличить сладкий, горький и вяжущий вкусы; эти вкусы остужают не только жару, но и жаркие эмоции — охлаждайте ими «горячих» людей. Сладкий вкус после еды охлаждает также огонь пищеварения, поэтому сладости лучше употреблять отдельно от основной пищи — во время праздника сладкий стол лучше накрывать не менее, чем через два часа после соленых блюд.

*В дождь и влажную погоду* можно увеличить острый, горький и вяжущий вкусы.

Если все эти вкусы присутствуют в правильно сбалансированном состоянии, то пища дает здоровье и счастье.

## О чем говорят пристрастия в пище?

Если человек теряет чувство гармонии с окружающим миром и своей внутренней природой, то из-за недостатков его характера и поведения, приходят болезни. Очень важно знать, как состояние души человека формирует те или иные пристрастия в пище, чтобы вовремя понять, как можно помочь своим близким. Эмоции также обладают определенным «вкусом», или «ароматом», и влияют на организм соответственно своим качествам. Скорбь является «горькой» эмоцией, а страх обладает «вяжущим» свойством. «Кислой» эмоцией является зависть, а гнев – «жгучей». К «сладким» эмоциям относятся желание и страсть, а жадность имеет «солёный привкус».

*Пребывая в состоянии лени*, человек хочет сладкого. От избытка сахара в организме снижаются защитные силы, нарушается обмен веществ, функции печени, поджелудочной железы, мелких сосудов, страдает зрение. Много сладкого употребляют люди, не желающие решать свои проблемы.

*Испытывая горе*, человек стремится употреблять в пищу горькие продукты (горчица, ржаной хлеб, кофе). В результате появляются хронические инфекции, заболевания крови, костной системы.

*Пессимистичный, обидчивый человек* всегда хочет кислого. Кислое в чрезмерном употреблении наносит вред сердцу, легким, желудку, кишечнику, суставам, нарушает внутреннюю среду организма.

*Суетливый, напряженный человек* хочет пересоленной пищи. Излишне соленое является врагом сосудов всего организма, бронхов, почек, суставов.

*Упрямые, напористые, безудержные люди* любят чрезмерно терпкое. Такая пища приводит к заболеваниям бронхов, гормональных органов, позвоночника, суставов, костей.

*Пристрастие к острой пище* испытывают гневливые, излишне темпераментные люди, в результате чего возникают воспалительные процессы в печени, поджелудочной железе, желудке, сердце, половых органах.

*Потребность в жареной пище* возникает при грубости, усталости или отвращении к труду. Это ведет к перегрузке сосудов

мозга, печени, желудка, нарушаются гормональные и иммунные функции.

*Жадные люди* любят излишне жирное, что ведет к нарушениям обмена веществ, заболеваниям желудка, печени, костной системы.

*Те, кто находятся в постоянном психическом напряжении и не умеют отвлекаться от проблем*, предпочитают тонизировать организм чаем, кофе, зверобоем, душицей. Это является также и основной причиной курения. Результат этих привычек – поражение сосудов мозга, сердца, почек, печени. Снижаются функции половых желез.

*Раздражительные, упрямые, жадные, суетливые люди* любят много есть, торопятся во время еды – появляются лишний вес, нарушения артериального давления, гормональные расстройства, нарушения в позвоночнике, снижаются защитные силы организма.

*При черствости, жадности, плохом отношении к людям, жестокости, излишней привязанности к вещам* появляется тяга к мясному. Жестокость и прямолинейность вызывают потребность в рыбной пище. От этого приходят пессимизм, постоянная раздражительность, злокачественные опухоли, несчастные случаи. Кроме того, эти продукты требуют много энергии для переваривания, в результате ослабевают остальные функции организма, в том числе и естественное стремление к самоизлечению. Болезни переходят в хроническое течение. При неправильном питании развиваются болезни.

Правильным питанием мы поможем себе избавиться от многих заболеваний и даже изменить свой характер в лучшую сторону, а, потакая своим отрицательным чертам характера, человек приобретает нарушения вкусовых ощущений, что, в свою очередь, побуждает нас принимать в пищу мясные, рыбные продукты, жареное, чай и кофе, чрезмерно жирное, сладкое, кислое, острое, соленое, горькое или терпкое. Человек, увлеченный любимым делом, доброжелательно относящийся к людям, не склонен к извращениям своих вкусовых пристрастий и качеств продуктов. Тем самым увеличивается возможность быть здоровым. Подавляющее большинство заболеваний – заболевания психосоматического характера, то есть проистекают от волнений и неправильных поступков.

Начиная разговор о вкусах, я не зря упомянул приятную речь. Благотворные слова и полезная пища — это самые эффективные лекарства от любого недуга. В древности мужчин обучали духовному знанию, ремеслу, мужеству и ответственности за семью, а женщин с детства учили быть мудрыми хранительницами семейного очага. Природа мужчин такова, что им проще защищать силой и вершить что-то на физическом плане, женщины же более утонченны и способны наделять мужчин внутренней силой, вдохновением и уверенностью в себе. С помощью вкусной здоровой пищи и приятных мудрых слов разумная женщина способна помочь мужчине раскрыть весь его потенциал, и именно такое взаимодополнение делает счастливыми и духовно возвышает обоих. Главный секрет заключается в том, что вкус пищи зависит не столько от рецепта, сколько от внимания и — любви. Сердце заботливой хозяйки само подсказывает, кому из родных, что и как приготовить. Любовь — это главный повар на кухне, а опыт и знания — ее помощники.

## Забывтые премудрости: как приготовить счастье

Женщина не просто готовит пищу, она готовит себе свое будущее, и чем вкуснее она приготовит, тем более счастливое будущее ее ждет.

**Замешивание теста.** Эта процедура имеет глубокое внутреннее значение. Мука, вода, соль и специи — это различные отношения супругов, родственников и их детей. Чем дольше и качественнее их замешивать, тем крепче будет семья и сплоченнее отношения. Если замесить плохо, то глубокой связи не будет, и члены семьи станут расходиться по различным путям.

**Огонь судьбы.** Огонь олицетворяет судьбу, и когда он касается пищи, судьба женщины решается окончательно. Необходимо тщательно следить, чтобы пища не пригорела. Если это все-таки случилось, значит, огонь хочет, чтобы женщина повторила этот процесс приготовления более внимательно. Очень благоприятно, когда жена зовет мужа на кухню для того, чтобы зажечь огонь. Это приносит в процесс приготовления священный настрой. Огонь,

зажженный мужем, поможет женщине в приготовлении пищи и защитит ее от ошибок.

**Длительность приготовления.** Если женщина готовит пищу не спеша, то и мужчины захотят с ней длительных отношений. Но если она тороплива или вообще пренебрегает этой обязанностью, то у мужчин тоже не возникнет постоянных чувств. Женщины, помните: если на кухне нет еды, значит, и мужчина скоро перестанет думать о вас, а ваши отношения превратятся в торопливые связи.

**Разнообразие пищи.** Если питание не разнообразно, то и отношения становятся сухими и скучными. Каждое дополнительное блюдо – это подарок для мужа. Так вы вызовете в его сознании ответное желание делать вам подарки. Насколько вкусным будет дополнительное блюдо, настолько богатый подарок захочет сделать вам ваш супруг. Соотношение усилий таково: семь раз хорошо приготовленный обед для мужа вызывает в его сознании желание сделать один подарок. Поэтому женщина не должна торопиться со своими просьбами, а выждать накопления позитивного настроения в сознании мужчины. Торопливость в этом деле вызывает лишь ответное раздражение.

**Обеденный стол.** Ваша жизнь будет выглядеть так, как выглядит ваш обеденный стол. Украшайте его как можно дольше и лучше, и ваша жизнь тоже станет вкусной и прекрасной. Чем меньше на вашем столе пустого места, тем меньше опустошенности ожидает вас в жизни. Свободное место говорит о том, что вы не готовы отдать все свое сердце своей семье. Заполните стол полностью, чтобы и в вашем сердце не осталось никакой пустоты и места для порочных мыслей и желаний.

**Внутренняя красота.** Настоящая красота женщины выражается и в красоте ее кулинарного искусства, и в произносимых ею словах. Это ее внутренняя сущность, и так можно легко понять ее природу. По формам тела будущее так просто не определишь, но по простому обеду в доме будущей супруги можно легко догадаться, что ожидает вас в будущем.

**Магия перемешивания.** Женщине нужно помнить, что, перемешивая пищу, она должна желать счастья всем членам семьи и думать о крепких отношениях. Мешать пищу против часовой стрелки опасно, так как это против движения Вселенной и вызо-

вет разрыв во взаимоотношениях.

**Волшебный голод.** Пища становится вкусной для того, кто очень проголодался. Поэтому женщина не должна вводить в привычку частые перекусы. Не частые, но полноценные приемы пищи сохранят у членов семьи вкусовые ощущения на всю оставшуюся жизнь. Иначе вкус вашей пищи постепенно обесценится и ваши отношения, как следствие, постепенно расстроятся. Все будут искать новый вкус на стороне. Психологи утверждают, что пища, которую употребляют бедные, всегда более вкусна, ибо голод порождает вкус, но это редко случается среди богатых. У людей состоятельных обычно слабое пищеварение, тогда как у бедных могут перевариваться в желудке даже ржавые гвозди. В буддийских писаниях говорится, что питаться три раза в день подобает животным, два раза в день — людям, один раз в день — святым. При двухразовом питании сознание не концентрируется на еде слишком сильно, а при трехразовом — концентрируется. Тем не менее количество приемов пищи сугубо индивидуально, зависит от возраста и конституции тела человека. Дети всегда должны есть больше, чем пожилые люди. Незадолго до еды полезно выпить стакан сока или съесть фрукт для улучшения аппетита и пищеварения.

**Не просто вкусная, но здоровая.** Вкус пищи не в самой пище, а в нашем отношении к ней. Можно есть даже самую изысканную пищу, но если наш ум раздражен и обеспокоен, то она покажется безвкусной. Более того, такая пища станет для нас ядом. Поэтому принимать пищу можно только в спокойном расположении духа, об этом как раз и должна позаботиться женщина. Все активные действия на обеденное время должны быть отменены. Выключены телевизоры, телефоны, компьютеры. Газеты отложены, книги закрыты, дела остановлены на приемлемой стадии, так, чтобы один час о них не надо было вспоминать. Такая концентрация на приеме пищи приведет к оздоровлению физического и психического состояния всех членов семьи. В этом случае жена выступает в роли врача, и от ее решительности будет зависеть здоровье ее любимых. Если же она не позаботится об этом, у членов семьи постепенно появятся хронические заболевания, и сама она тоже будет постоянно испытывать недомогание.

**Все есть пища.** Под пищей подразумеваются все чувственные удовольствия. Форма — это пища для глаз, запах — это пища для носа, касание — пища для кожи. Опытная жена позаботится, чтобы все эти виды пищи были изысканными и наполнили дом в нужном количестве. Поэтому для женщины приготовление пищи не останавливается ни на минуту. Она постоянно заботится о том, чтобы чувства всех членов семьи были удовлетворены и успокоены. Хотите, чтобы в доме была любовь? Пусть в нем всегда играет приятная музыка и готовится ароматная и привлекательная пища. Кроме того, психологи утверждают, что вид прекрасной женщины связан с центром в мозге, который отвечает за желание зарабатывать деньги. Поэтому женщина всегда должна выглядеть прекрасно. Это ее оружие и это — защита семьи от разорения. Ничто не может справиться с мужской ленью, кроме природной красоты женщины.

**Лечебная пища.** При нарушенном пищеварении лучше всего готовить себе самому. Потому что для пищеварения очень важно, чтобы пища нравилась, а когда готовишь сам, то что бы ни приготовил, это всегда покажется очень вкусным и приятным. Наш вкус определяется нашим индивидуальным устройством тела. И когда состояние тела выходит из равновесия, то и вкус меняется так, чтобы отрегулировать нарушенный баланс энергий. В нашей голове уже «варится» тот обед, который для нас приятнее и полезнее всего, и то, насколько он сочетается с тем, что мы видим в реальности, делает нас счастливыми, здоровыми и удовлетворенными. Именно об этом и нужно позаботиться жене, чтобы доставить удовольствие всем членам своей семьи. Вряд ли можно ожидать хорошего настроения от одного и того же блюда в течение месяца или иногда даже всей жизни.

**Молоко.** Молоко отвечает за сладость отношений. В древние времена родители соблюдали пост на одном молоке, чтобы избавиться от негативных эмоций и родить спокойных и здоровых детей. Но если к женщине относиться плохо — это сравнивается с кислой сывороткой, которая превращает молоко в простоквашу. И тогда женщина станет «кислой», а отношения с ней — сугубо деловыми. Современные люди думают: зачем держать корову, когда молоко можно купить на рынке? Вследствие таких мыслей



они создают гражданские браки и пользуются покупным молоком. Но на рынке, всем известно, молоко разбавлено, и настоящей сладости от него не получишь. Только от постоянных, хороших отношений со своей собственной женой человек может получить удовлетворение своего желания любить и быть любимым в семейной жизни. В чем секрет молока? В том, что оно развивает качество бескорыстия, так как произведено самым бескорыстным живым существом – коровой.

**Зелень.** Зелень успокаивает и радует зрение. Присутствие зелени в пище делает всех довольными и удовлетворенными. Кроме того, зелень скрывает недостатки в приготовленной пище у неопытной хозяйки, а у опытной она подчеркивает прелесть ее блюд.

**Хлеб и крупы.** Эти продукты снизят депрессивное состояние у членов семьи, особенно в зимнее время. Правильно и с любовью приготовленные мучные изделия избавят членов семьи от стрессов, психологического напряжения и беспокойного поведения. Это – лучшая профилактика нервных срывов. В семье, где постоянно пекутся пирожки, редко увидишь кричащих друг на друга супругов. При разрушении оболочки зерно в течение 3–5 дней теряет свою жизненную силу. В нем так же разрушаются многие полезные вещества. Поэтому для приготовления каш старайтесь использовать только цельное зерно и живую, свежесмолотую, муку. Сейчас продается много компактных и хороших домашних мельниц, позволяющих получить живую муку прямо у себя на кухне.

**Пища, вызывающая болезни.** Украденная пища несет в себе грех. По этой причине надо стараться употреблять в пищу только вегетарианские блюда. Животные не согласны отдавать нам свое тело и готовы защищаться не на жизнь, а на смерть. По этой причине мясная пища считается украденной жизнью. Овощи и фрукты сами призывают нас к себе, делая свой вид, вкус и запах привлекательным. Это называется симбиозом и удовлетворяет желание обоих. Животное же проявляет свое нежелание очень ясно и понятно: оно убегает, и не просто убегает, а очень быстро убегает, тщательно запутывая следы. Просто ешьте ту пищу, которая от вас не убегает. Иначе люди тоже начнут от вас разбегаться.

Чистая пища приводит к очищению тела, а очищение тела приводит к утончению памяти. Муж не вспомнит о вас, даже если вы его закормите вкусной, но не чистой (в том числе и убойной) пищей. Она убьет его память о вас. Как бы ученые ни призывали нас к химическому питанию, все естественным образом тянутся к земле. Нет ничего лучше, чем самостоятельно выращенные овощи и фрукты. Земля, как мать, наполняет их любовью и здоровьем, что не восполнишь никакими химическими элементами, да и не придумали пока никаких заменителей материнских чувств.

**О посуде.** Чистая посуда говорит о чистоте сознания женщины. Когда женщина отмывает домашнюю посуду, она отмывает свое сердце от корыстных желаний. Это – самый верный способ достичь счастья в семейной жизни. Если в современной семье никто не хочет мыть посуду, то это значит, что корысть преобладает. Вряд ли можно рассчитывать на счастье в такой атмосфере. Немытая на ночь посуда равнозначна незакрытой на ночь входной двери. Счастье и богатство уйдут из этой семьи. Хорошая хозяйка не потерпит грязной посуды даже во время приготовления пищи. Это – ее способ позаботиться о благосостоянии своей семьи.

**О покупках.** Когда женщина покупает продукты, она покупает будущие дни счастья для своей семьи. Каждый свежий, красивый, спелый и приятно пахнущий овощ или фрукт – это день счастливой и спокойной жизни в этой семье. Мужчина, со своей стороны, должен обеспечить женщину деньгами, чтобы она могла выбрать самые качественные продукты на рынке. Семья, в которой экономят на продуктах, становится бедной и несчастной, так как экономия на продуктах – это экономия на счастье своих собственных родственников.

**Освящение пищи.** Если пищу не освятить, она будет темной. Темная пища приводит к помрачению рассудка членов семьи. Как в темноте человек будет спотыкаться и падать, так и члены семьи, поев неосвященной пищи, будут постоянно совершать глупости и принимать неверные решения. Осветите дорогу своей семье, освятив свою пищу молитвой.

**Остатки пищи.** У хорошей хозяйки пища не остается. Если пища остается, значит, она невкусная. Тот, кто выкидывает остатки пищи, выкидывает свою удачу. Сколько человек выбросит пищи

во времена изобилия, ровно столько не хватит ему во времена нужды. Необходимо есть так, чтобы пища не пропадала. Не ешьте все сразу, отложите часть на потом. Глаз двое, а желудок один, поэтому положите столько, сколько нравится глазам, и отделите ровно половину. Это как раз столько, сколько надо вашему желудку. А если все съесть все-таки не получилось, накормите любого человека или, в крайнем случае, животное.

**Разноцветное питание.** Каждый энергетический центр в человеческом организме светится определенным цветом и подпитывается энергиями соответствующего спектра из окружающего пространства. Овощи и фрукты впитывают в себя энергии согласно своему цвету. Поэтому многие экстрасенсы перед важными сеансами питаются исключительно фиолетовыми плодами (сливы, баклажаны, фиолетовая капуста, фиолетовая кукуруза и т.д.), чтобы усилить деятельность *свадхистаны* — высшей чакры, отвечающей за связь с космосом. Кстати, появление «детей Индиго» — детей, у которых аура светится синим цветом оттенка индиго, — свидетельствует о том, что Земля вступает в Золотой Век: у людей новой космической эры с рождения высока активность высших чакр, что указывает на их врожденное стремление к духовности. Необработанные продукты белого цвета (такие как молоко) содержат в себе весь спектр энергий так же, как белый свет состоит из всех цветов радуги. Возможно, неспроста зеленый цвет — это цвет сердечной чакры, и переход на растительную диету символизирует увеличение любви к окружающему миру, а мясная пища своим цветом указывает на увеличение агрессии в обществе вследствие воздействия на самую низшую, красную чакру, отвечающую за животные инстинкты. Но, независимо от преобладающей активности определенного энергетического центра, для здоровой жизнедеятельности всех тел и систем организма человеку полезно получать энергии всего спектра, употребляя фрукты и овощи разных цветов. Поэтому ваш стол должен быть разноцветным и радовать глаз.

### Предсказания

*Если обед полноценный и маслянистый, то жизнь будет ровная и спокойная, а женщина будет прекрасной матерью вашим*

## Воздействие продуктов питания на характер человека

детям.

*Если обед островат*, ждите бурных отношений и постоянных перемен. Жизнь будет наполнена яркими чувствами и переживаниями.

*Если главные блюда – мучные изделия*, это не просто мать, это настоящая «бабушка», в хорошем смысле этого слова. Вы и все ваши родственники будут защищены от невзгод под ее пристальным вниманием.

*Если приготовленные блюда разноцветные и радуют глаз*, семейная жизнь будет наполнена красками и удовлетворит каждого члена семьи. Жизнь будет похожа на посещение «Дисней-лэнда».

*Если обед богатый, состоящий из топленого масла, дорогих специй и молочных продуктов*, такую семью ожидают богатство и благополучие. Считается, что сама Богиня процветания будет принимать пищу вместе со всеми членами этой семьи за одним столом.

## Воздействие продуктов питания на характер человека

Каждое растение и каждый продукт обладают индивидуальным характером и особым образом воздействуют на сознание человека. Продукты, несущие в себе энергию благодати, увеличивают срок жизни и интеллект, очищают, дают силу, приносят счастье и удовлетворение. От питания благодатными продуктами к старости люди становятся мудрецами, а от питания невежественными продуктами – слабоумными.

Фрукты вызывают нежность, доброту, оптимизм, любовь. Употребляя *бананы* или *сливы*, человек становится нежным. Рекомендуется съесть один банан после приема пищи – это помогает пищеварению. Употребляя *яблоки*, человек становится честным, употребляя *виноград* – любящим. Виноград дает телу жизненную силу, которая помогает ему бороться с инфекцией и старением. *Смородина*, *шиповник*, *хурма* и *облепиха* делают человека спокойным. *Малина* делает человека оптимистом. Употребляя *дыню* или *финики*, человек становится активным. *Абрикосы* дают человеку полный набор питательных веществ, необходимых для поддер-

жания жизни. Употребление *ананаса* снимает стресс. *Изюм с поджаренными орехами* питает мозг и незаменим при обучении.

*Мёд* делает человека здоровым и жизнерадостным. Употребление мёда с большинством натуральных лекарственных средств ускоряет их лечебное действие и снабжает организм необходимой для выздоровления энергией.

*Молоко*, употребленное в вечернее время подогретым, сладким и со специями, успокаивает нервную систему и с помощью этого избавляет от многих болезней, улучшает сон и отношения. Регулярное употребление парного или горячего молока очищает разум и наделяет человека силой меняться к лучшему. Молоко развивает чувство ответственности перед миром, а алкоголь разрушает чувство долга даже перед близкими. В этом плане грамотное употребление молока является профилактикой и методом лечения алкоголизма, курения и наркомании.

*Сливочное и топленое масло* разжигает огонь пищеварения, а в композиции со специями – выводит токсины из организма. Топленое масло – самый целебный продукт в Аюрведе, оно приводит к естественной гармонизации здоровья.

*Сыр* придает силу и полностью заменяет мясо, однако вместо силы агрессора придает силу защитника.

*Пшеница* способна полностью обеспечить питательными веществами все семь тканей нашего тела (кости, костный мозг, мускулы, нервы, кожу, семя и кровь). Поэтому не зря существует пословица: «Хлеб всему голова». Благодаря своей способности быстро впитывать воду, пшеница легче всех других злаков усваивается человеческим организмом. Мука свежего помола во всех случаях предпочтительнее «обогащенной питательными веществами» белой муки, и свежий, приготовленный в домашних условиях хлеб всегда лучше купленного в магазине. Употребляя домашний хлеб, человек становится спокойным. Хлеб из магазина медленно, но верно вызывает стресс, что плохо сказывается на семейных отношениях.

Употребляя *рис*, человек становится твердым и честным. Рис – главный продукт для продления жизни и сохранения здоровья. К тому же он улучшает цвет лица.

Не все растения благоприятно воздействуют на тонкое тело,

т. е. на сознание человека.

*Лук и чеснок* можно использовать только во время болезни и только как лекарственные растения. При постоянном употреблении они не только снижают свои целебные свойства (организм привыкает к постоянному поступлению содержащихся в нем фитонцидов), но и оказывают неблагоприятное воздействие на сознание, увеличивая гордыню и скрытый материализм. Человек, постоянно употребляющий лук и чеснок, становится приземленным и привязанным к материальным вещам и проблемам. Не зря дети их так не любят! Во время эпидемии ОРЗ для профилактики лучше просто носить очищенный зубчик чеснока на нитке в области шеи — это убивает все микробы, и данный метод доказал свою эффективность в детских садах города Сочи.

*Грибы.* Биология выделяет царство животных и птиц, царство растений и царство грибов. Грибы относятся к отдельной категории живых существ. Они являются носителями энергии невежества и любят темные, мрачные места. Грибы обладают природой и характером паразитов, поскольку грибница развивается, главным образом, на корнях растений, на растениях и их останках. Употребление грибов вызывает желание жить за счет других.

## Подбор индивидуальной диеты

*«Пусть ваша пища и будет вашим лекарством!»*

**Гиппократ**

Всем известно, что заболевшее животное по запаху само находит необходимые ему лекарственные растения. Такая же способность есть и у человека: можно определить, какой продукт является для вас лекарством, если его высушить, потому что только сухой продукт имеет точную характеристику запахов, идущих от него. Для этого нужно высушить различные продукты в отдельности при температуре 40–50 °С и перемолоть их в порошок.

*Определяемый продукт питания подходит вам, если:*

- 1) Запах приятный, легкий, свежий, прохладный.
- 2) Совсем не пахнет, нейтральный (при близком поднесении к носу появляется свежесть).

3) Пахнет сильно, но запах при этом легкий, свежий, приятный.

4) Приятный, прохладный (свежий) запах, но имеются легкие оттенки остроты, теплоты, терпкости, кислоты, пыльности, сладковатости, горькости, землистости.

*Определяемый продукт питания не подходит вам, если:*

1) Запах приятный и теплый (отсутствует всякая свежесть, прохлады), при этом он может быть сладким, кислым, горьким, соленым, пряным, терпким, пыльным, землистым.

2) Если чувствуете, что он вам не нравится, неприятен.

3) Запах нейтральный (при взбалтывании появляется пыльность).

Таким образом, вы можете выбрать для питания только те продукты, пряности и чаи, которые наиболее вам подходят. В зависимости от времени года, погоды и вашего самочувствия эти продукты могут меняться. Используя в питании только их, вы получаете возможность очень мягко, без осложнений и эффективно прочесть свой организм.

## У каждого продукта есть свое время

Важно знать, что каждый отдельный продукт лучше всего переваривается в определенное время. Если это учитывать, то можно предупредить многие беспокойства, вызванные несварением пищи. В нижеприведенной таблице указано оптимальное время приема некоторых продуктов для их наилучшего усвоения организмом.

### Фрукты

|         |       |          |       |           |       |
|---------|-------|----------|-------|-----------|-------|
| Абрикос | 7-16  | Яблоко   | 7-19  | Мандарин  | 9-16  |
| Персик  | 7-15  | Груша    | 8-19  | Манго     | 8-16  |
| Ананас  | 9-15  | Хурма    | 7-19  | Грейпфрут | 11-15 |
| Банан   | 7-20  | Апельсин | 10-15 | Лимон     | 11-16 |
| Гранат  | 10-18 | Киви     | 8-16  |           |       |

У каждого продукта есть свое время

## Сухофрукты

|        |      |        |      |            |      |
|--------|------|--------|------|------------|------|
| Изюм   | 6-21 | Груша  | 8-19 | Черно-слив | 6-17 |
| Инжир  | 5-19 | Яблоки | 7-19 | Финик      | 6-19 |
| Курага | 7-16 |        |      |            |      |

## Бахчевые

|       |       |      |      |       |       |
|-------|-------|------|------|-------|-------|
| Арбуз | 11-17 | Дыня | 9-16 | Тыква | 10-19 |
|-------|-------|------|------|-------|-------|

## Ягоды

|           |       |               |       |           |      |
|-----------|-------|---------------|-------|-----------|------|
| Вишня     | 8-16  | Клубника      | 10-16 | Малина    | 7-19 |
| Слива     | 7-16  | Крыжовник     | 6-18  | Облепиха  | 8-18 |
| Виноград  | 7-18  | Смородина кр. | 11-16 | Шелковица | 8-15 |
| Боярышник | 10-21 | Смородина чрн | 7-20  | Черника   | 8-18 |
| Барбарис  | 6-16  | Калина        | 10-18 | Шиповник  | 8-18 |
| Земляника | 7-18  |               |       |           |      |

## Овощи

|                      |       |           |       |                |       |
|----------------------|-------|-----------|-------|----------------|-------|
| Кабачок              | 10-20 | Картофель | 11-15 | Баклажан       | 11-16 |
| Патиссон             | 9-20  | Свекла    | 10-19 | Редька зеленая | 10-17 |
| Перец болгарский     | 11-17 | Морковь   | 9-19  | Редька черная  | 11-15 |
| Капуста цветная      | 11-16 | Помидор   | 11-15 | Репка          | 10-17 |
| Капуста белокочанная | 11-18 | Огурец    | 10-18 | Редис          | 11-15 |



## Орехи

|              |      |         |       |          |       |
|--------------|------|---------|-------|----------|-------|
| Арахис       | 9-18 | Фундук  | 10-17 | Кешью    | 10-17 |
| Грецкий орех | 7-20 | Миндаль | 7-19  | Фисташки | 6-19  |

## Крупы и бобовые

|                  |       |              |       |        |       |
|------------------|-------|--------------|-------|--------|-------|
| Гречневая крупа  | 8-20  | Мунг-дал     | 10-15 | Пшено  | 11-14 |
| Кукурузная крупа | 10-15 | Горох        | 11-14 | Рис    | 11-14 |
| Перловая крупа   | 11-14 | Соя          | 11-14 | Фасоль | 11-14 |
| Пшеничная крупа  | 11-14 | Манная крупа | 11-14 | Овес   | 11-14 |
| Хлеб пшеничный   | 11-14 | Хлеб ржаной  | 11-14 |        |       |

## Зелень

|          |       |       |       |       |       |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Петрушка | 11-18 | Салат | 11-20 | Укроп | 11-16 |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|

## Молочные продукты

|                 |       |         |      |        |      |
|-----------------|-------|---------|------|--------|------|
| Масло сливочное | 6-20  | Кефир   | 8-16 | Сыр    | 9-19 |
| Молоко          | 19-7  | Ряженка | 7-19 | Творог | 9-18 |
| Простокваша     | 10-16 | Сметана | 7-19 |        |      |

## Растительные масла

|            |       |              |      |        |       |
|------------|-------|--------------|------|--------|-------|
| Горчичное  | 11-15 | Оливковое    | 9-18 | Соевое | 10-16 |
| Кукурузное | 11-15 | Подсолнечное | 9-16 |        |       |

## Другие продукты

|               |      |                |      |  |  |
|---------------|------|----------------|------|--|--|
| Мёд цветочный | 5-16 | Мёд донниковый | 8-16 |  |  |
|---------------|------|----------------|------|--|--|

|                           |       |               |       |
|---------------------------|-------|---------------|-------|
| Мёд липовый               | 12-20 | Мёд гречишный | 7-18  |
| Семена подсол-<br>нечника | 9-17  | Семена тыквы  | 11-16 |

### Специи

|                   |       |                    |       |                     |       |
|-------------------|-------|--------------------|-------|---------------------|-------|
| Асафе-<br>тида    | 11-17 | Куркума            | 10-17 | Мускат-<br>ный орех | 11-16 |
| Бадьян            | 5-17  | Кориандр           | 11-16 | Перец<br>душистый   | 11-19 |
| Ваниль            | 5-17  | Корица             | 6-17  | Перец<br>черный     | 11-15 |
| Гвоздика          | 11-18 | Кумин<br>(зира)    | 10-16 | Перец<br>красный    | 11-14 |
| Горчица<br>желтая | 11-14 | Мак                | 10-15 | Перец<br>паприка    | 11-14 |
| Горчица<br>черная | 11-14 | Манго по-<br>рошок | 10-17 | Лавровый<br>лист    | 10-15 |
| Имбирь            | 10-17 | Перец<br>чили      | 11-16 | Тмин                | 7-18  |
| Калинджи          | 11-18 | Фенхель            | 5-21  | Шамбала<br>(чапан)  | 10-14 |
| Кардамон          | 7-21  |                    |       |                     |       |

Следует отметить, что продукты могут перевариваться и в любое другое время, при условии высокой физической активности.

### Баланс рН

Чтобы поддерживать здоровье в тонусе, необходимо учитывать правильное соотношение между кислой и щелочной пищей, которое должно составлять 1 : 2 между кислой (мясо, очищенные зер-

новые, сушеные бобовые, творог, сыр) и щелочной (овощи, зелень, молоко, фрукты, йогурт) пищей. Переизбыток кислых продуктов ведет к закислению и самоотравлению организма с образованием токсических веществ, которые являются причиной болезней и преждевременного старения организма. Преобладание слабощелочной (а также нейтральной и слабокислой) внутренней среды свойственно здоровым людям и обеспечивает эффективную жизнедеятельность и высокий иммунитет организма, снижает потребность в белках, дает силы и долголетие. Длительное закисление также, как и чрезмерное ощелачивание (алкалоз) – один из факторов, способствующих заболеванию раком (сильно кислотная или сильно щелочная среда способствуют развитию микробов в организме или, по сути, его гниению). Крайности вредны. Диета должна быть сбалансированной. Нужно придерживаться рекомендованной нормы 1 : 2. Современное обильное мясное питание без достаточного количества овощей, зелени, молочных продуктов ведет к стремительному закислению организма. Повышению кислотности так же способствуют все подслащенные и шипучие напитки с углекислым газом, а так же консервированные фруктовые соки, содержащие лимонную кислоту в качестве консерванта.

Ощелачиванию внутренней среды способствуют катионы кислот – кальций, магний, калий, натрий. Закисление же вызывают анионы, содержащие фосфор, серу, хлор. Усвоение организмом жиров, белков и углеводов происходит в тесной взаимосвязи с гидроэлектrolитическим обменом, на который сильно влияют отклонения pH в сторону кислой или щелочной реакции. Мёд, лимоны, помидоры, а так же кислые ягоды и фрукты, несмотря на наличие большого количества органических кислот, – наоборот, не закисляют, а ощелачивают организм (хотя если их употребляют вместе с сахаром, то они закисляют). Здесь так же необходимо отметить важность употребления зелени (секрет кавказского долголетия), которая способствует перевариванию не самого хорошего в пище сочетания белок-жир, тормозит развитие опухолей, нормализует уровень гемоглобина в крови, стимулирует организм, снижает кислую среду в организме и увеличивает общую продолжительность жизни.

## Специи и пряности: их целебные качества и применение

Все диетологи мира подчеркивают, что для здорового пищеварения наш рацион должен как минимум наполовину состоять из сырых овощей и фруктов, а так же из цельных зерен, поскольку клетчатка и пищевые волокна нормализуют пищеварение на всех его стадиях. Они питают микрофлору кишечника, нейтрализуют токсины, влияют на работу желудка и интенсивность всасывания в тонкой кишке, сокращают время прохождения пищи через желудочно-кишечный тракт, устраняют запоры. Тем самым современная наука признает древнюю и достаточно очевидную истину: простая, грубая, богатая балластными веществами еда – это здоровье и долголетие; а рафинированная, сложно приготовленная еда – это дряхлость, болезни и ранняя старость.

### Специи и пряности: их целебные качества и применение

**Асафетида** (другое название – хинг) – ароматическая смола корней растения *Ferula asafoetida*. По вкусу несколько напоминает чеснок, но значительно превосходит его по лечебным свойствам. Асафетида была очень популярна как специя и как лекарство в Римской империи. Для лечения мигреней (головных болей) она является одним из самых лучших средств. Используя асафетиду при приготовлении пищи, можно избавиться от полиартрита, радикулита, остеохондроза. Асафетида восстанавливает гормональные функции надпочечников, половых желез, успокаивает нервную систему. Ее можно добавлять в первые и вторые блюда по вкусу.

**Имбирь** – это молотый светло-коричневый узловатый корень растения *Zingiber officinabilis*. Применяется во всех видах индийских блюд. Имбирь – непревзойденное лекарство. Он великолепно лечит большинство кожных и аллергических заболеваний, бронхиальную астму, нарушение мозгового кровообращения. Имбирь восстанавливает иммунитет, повышает психическую стойкость в стрессовых ситуациях, устраняет спазмы в кишечнике. Кроме того, он прекрасно активизирует пищеварение. Имбирный чай восстанавливает силы при физической и психической усталости. Имбирь лечит простудные и легочные заболевания, увеличи-

вает усвоение кислорода легочной тканью. Нормализует деятельность щитовидной железы.

**Куркума** — представляет собой корень растения из семейства имбирных, в молотом виде это ярко-желтый порошок. Обладает великолепным лечебным действием при полиартритах, остеохондрозе, нарушениях иммунитета, заболеваниях печени, почек. Куркума восстанавливает силы при мышечной слабости, излечивает язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, лечит сахарный диабет. Также она очищает кровь и обладает мочегонным действием. Применяется в небольших количествах для окраски блюд из риса и придания свежего островатого аромата овощам, супам, закускам.

**Порошок манго** — это размолотые плоды дерева манго *Mangifera indica*. Применяется в напитках, овощных блюдах, кислых блюдах и салатах. Порошок манго улучшает настроение, лечит депрессивные состояния. Оказывает положительный эффект при снижении слуха, активизирует работу тонкого кишечника, улучшает кровообращение в легочной ткани, снимает мышечную усталость. Нормализует обмен кальция в организме, лечит близорукость.

**Перец чили** — отличается от обычного красного перца более алым цветом, сладковатым запахом и выраженным лечебным действием на организм. Чили нормализует активность нервной ткани головного мозга, лечит эпилепсию. Активизирует пищеварение, повышает секрецию желудочного сока, улучшает работу печени, лечит гепатиты различной этимологии. Оказывает лечебное действие при доброкачественных опухлях, бронхиальной астме, аллергических заболеваниях. Лечит атеросклероз сосудов всего организма. Эта пряность придает пище остроту. Добавляется по вкусу.

**Семена горчицы черной** — семена растения *Brassica juncea*. Семена черной горчицы мельче, чем семена желтого сорта, культивируемого в Европе, отличаются по вкусу и замечательным лечебным свойствам. Черная горчица хорошо успокаивает нервную систему при стрессах, снимает мигрени. Нормализует гормональные функции надпочечников, половых желез. Оказывает положительное действие при атеросклерозе, ишемической болезни сердца. Лечит полиартрит, остеохондроз, простудные заболевания, улучшает мужскую потенцию, способствует рассасыванию мастопатии. Семена черной горчицы придают блюду приятный ореховый вкус,

## Специи и пряности: их целебные качества и применение

применяются практически во всех соленых блюдах.

**Лавровый лист** — листья вечнозеленого растения *Laurus nobilis*. Имеет горький и острый вкус, согревает тело, разжигает огонь пищеварения. В небольших количествах способствует нормализации нервной деятельности, используется как легкий антидепрессант. В больших количествах растение ядовито и вызывает спазмы гладкой мускулатуры. Категорически противопоказано при беременности (может привести к выкидышу), а так же при кормлении грудью (имеет свойство накапливаться в грудном молоке и нежелательно воздействовать на пищеварительную систему ребенка).

**Листья карри** — сухие листья дерева карри *Murraya Koenigri*, растущего в Юго-Западной Азии. Их добавляют в овощные блюда, супы, блюда из круп. Листья карри помогают при энтероколите, гепатите, холецистите. Они хорошо вылечивают воспалительные процессы в почках, увеличивают диурез. Способствуют заживлению ран, лечению пневмонии, полиартритов, остеохондроза, воспаления мочевого пузыря, очищают кровь от инфекции белковых шлаков, лечат ангину, фурункулез кожи и другие бактериальные инфекции.

**Кардамон** — относится к семейству имбирных *Elettaria cardamomum*. Его бледнозеленые стручки применяются в основном для ароматизации напитков и сладких блюд. Кардамон освежает ротовую полость, стимулирует пищеварение. Хорошо лечит ишемическую болезнь сердца, снимает болевой синдром при сердечно-сосудистой патологии. Нормализует кровоснабжение в сосудистой стенке, снимает спазмы сосудов. Кардамон снижает активность щитовидной железы при повышении ее функции, обладает отхаркивающим и спазмолитическим действием при бронхитах.

**Кориандр** — семена растения *Corriandrum sativum*. Не смотря на острую природу, охлаждающе воздействует на тело. Способствует очищению почек, лечит их, и выводит из них песок и камни. Обладает мягким желчегонным средством. Помогает правильному распределению веществ в организме. Улучшает переваривание крахмалистых соединений, поэтому его полезно использовать в приготовлении мучных и макаронных изделий.

**Мускатный орех** — это ядро плода тропического дерева *Myristica Fragrans*. Натертый мускатный орех используют в малых

количествах (иногда в сочетании с другими пряностями) для придания аромата пудингам, молочным сладостям и овощным блюдам. Очень хорошо сочетается со шпинатом и зимними сортами тыквы. Как и многие пряности, стимулирует пищеварение и излечивает хронические риниты. Великолепно лечит многие доброкачественные опухоли, например мастопатию. Улучшает активность иммунной системы. Лечит стафилококковую инфекцию, оказывает благоприятное действие при туберкулезе, препятствует возникновению злокачественных опухолей.

**Семена кориандра** – очень ароматные семена растения *Coriandrum sativum*. Одна из основных пряностей, используемых в индийской кухне. Масло кориандрового семени помогает усваивать крахмальную пищу и корнеплоды. Кориандр придает пище свежий весенний аромат. Семена кориандра являются сильным стимулятором иммунной системы организма. Дают хорошее действие при лечении доброкачественных и злокачественных опухолей, мобилизуют организм на легкое преодоление психологических нагрузок.

**Семена индийского тмина** (*зира, кумин*) – семена белого индийского кумина *Cuminum cyminum* – важный компонент в рецептах овощных, рисовых блюд и закусок. Чтобы семена кумина придавали пище характерный вкус, они должны быть хорошо поджарены. Семена кумина способствуют пищеварению и разделяют целебные свойства семян калинджи. Семена черного кумина темнее и мельче, чем белые, имеют более горький вкус и острый запах. Они не требуют такого длительного обжаривания, как семена белого кумина. Семена кумина придают бодрость, свежесть, стимулируют нервную систему, лечат гастрит с повышенной кислотностью, повышают активность почек, обладают мочегонным действием. Снимают спазмы с мелких сосудов кожи.

**Фенхель** – семена растения *Foeniculum vulgare*. Известен также под названием «сладкий тмин». Его длинные бледно-зеленые семена похожи на семена тмина и кумина, но больше их по размеру и отличаются по цвету. По вкусу они напоминают анис и используются в приправах. Фенхель улучшает пищеварение, стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей и очень полезен при гастритах, язвах желудка и других заболеваниях

## Специи и пряности: их целебные качества и применение

желудочно-кишечного тракта. Фенхель улучшает зрение при близорукости, хорошо снижает повышенное артериальное давление, обладает хорошим отхаркивающим действием.

**Шамбала** (*пажитник, или чаман*) – относится к семейству бобовых. Излюбленное растение индийцев. Его квадратные по форме, коричневато-бежевые семена незаменимы во многих овощных блюдах и закусках. Шамбала восстанавливает силы, стимулирует пищеварение и работу сердца, укрепляет женское здоровье и усиливает приток грудного молока у кормящих матерей, помогает при лечении язв, запоров и коликов. Обладает сильными противовоспалительными свойствами, великолепно лечит суставы и позвоночник, предупреждает переохлаждение конечностей, нормализует гормональные функции надпочечников, половых желез. Является одним из самых лучших домашних средств при простудных и легочных заболеваниях: 2 ч.л. семян 10–15 минут поварить на медленном огне в стакане воды, принимать 3–4 раза в день с мёдом.

**Шафран** (*крокус*) – высушенные пестики цветов шафрана. Название растения происходит от арабского слова «сафра»- «желтый». Настоящий шафран всегда продается только в виде сухих жилок насыщенного ярко-красного цвета. Шафран всегда был одним из самых дорогих лекарств, поскольку он универсален и есть не так много болезней, при которых шафран не помогает. Шафран восстанавливает клетки тела и мозга, питает кровь, укрепляет сердечную мышцу и повышает общие защитные функции организма. Применяется при лечении женских заболеваний, желтухи, отеков, ипохондрии, истерии, геморроя и других заболеваний. При внутренних кровотечениях рекомендуется 5–7 жилок шафрана и половину ч. л. куркумы смешать в горячем молоке и выпить. При заболеваниях крови и печени 2–3 жилки шафрана и 10 промытых изюмин залить половиной стакана чистой некипяченой воды, настоять примерно 8 часов и выпить. Готовить настой утром и вечером в течение 1–2 месяцев. Результаты поразительны! Перед употреблением шафрана для приготовления горячего молока его жилки необходимо немного нагреть на сухой сковороде, а еще лучше – замочить на полчаса в небольшом количестве теплого молока. Шафран – это лучшая специя для вечернего молока, поскольку в сочетании с молоком он значительно усиливает свои



целебные свойства и позволяет ему усваиваться практически без остатка, укрепляя сердце, успокаивая и тонизирующе воздействуя на весь организм.

## Сочетаемость специй и пряностей с продуктами

### Первые и вторые блюда

*Горох* — имбирь, корица, чили, душистый перец, куркума, кориандр, шамбала, кумин, калинджи, мускатный орех, укроп (семя), карри, черный перец.

*Гречка* — душистый перец, чили, кумин, куркума, корица, гвоздика, горчица черная, укроп (семена), укроп (зелень), асафетида, карри.

*Манка* — имбирь, куркума, корица, чили, шамбала, асафетида, карри, мускатный орех.

*Овес* — куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, асафетида, карри, чили, укроп зеленый.

*Перловка* — имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

*Пшеница* — чили, имбирь, карри, мускатный орех, кардамон.

*Пшено* — имбирь, куркума, гвоздика, горчица черная, манго (плоды), черный перец, шамбала, карри.

*Рис* — чили, имбирь, корица, гвоздика, куркума, кумин, асафетида, горчица черная, тмин, калинджи.

*Фасоль* — чили, душистый перец, имбирь, кумин, корица, гвоздика, шамбала, калинджи, мускатный орех.

*Ячневая крупа* — имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

### Овощи и фрукты

*Горошек зеленый* — шамбала, чили, имбирь, гвоздика, душистый перец, карри, манго (плоды).

*Капуста* — карри, куркума, корица, укроп (семена, стебель).

*Картофель* — кориандр, черный перец, чили, шамбала, калинджи, асафетида, корица, мускатный орех, карри.

## Сочетаемость специй и пряностей с продуктами

*Морковь* — чили, душистый перец, кумин, имбирь, гвоздика, асафетида, калинджи, куркума.

*Огурцы* — мускатный орех, имбирь, фенхель, черный перец.

*Перец болгарский* — душистый перец, кориандр, корица, гвоздика, карри, кардамон, черный перец, кумин, плоды манго.

*Помидоры* — асафетида, шамбала, чили, куркума, гвоздика, душистый перец, мускатный орех.

*Редис* — черный перец, корица, мускатный орех, горчица черная, кумин, кардамон.

*Редька зеленая* — чили, гвоздика, мускатный орех, карри, фенхель, кардамон.

*Редька черная* — черный перец, мускатный орех, душистый перец, корица, кумин, имбирь, карри.

*Свекла* — корица, душистый перец, кориандр, асафетида, ванилин, кумин, куркума, мускатный орех, карри, шамбала, семя укропа, сок лимона, чили.

*Тыква* — кардамон, шамбала, чили, мята, имбирь, калинджи.

*Яблоки* (в острых блюдах) — чили, имбирь, кумин, гвоздика, корица, калинджи, ванилин, мускатный, орех, манго, сахар.

### Сладкие блюда, салаты, выпечка, напитки

*Сахар* — мускатный орех, ванилин, кумин, фенхель, кардамон, мускатный орех, плоды манго, мята.

*Ананас* — кардамон, кумин.

*Банан* — ванилин, плоды манго.

*Боярышник* — имбирь, кардамон, кумин, лимон, мята.

*Виноград (изюм)* — кардамон, имбирь, апельсин (кожура).

*Вишня* — кумин, кардамон, лимон, фенхель.

*Гранат* — имбирь, фенхель.

*Груша* — кардамон, плоды манго, фенхель.

*Ирга* — кумин, кардамон, мускатный орех.

*Калина* — кардамон, кумин, плоды манго.

*Клубника («Виктория»)* — имбирь, корка лимона, манго, кумин.

*Клубника (лесная)* — кумин, калинджи, фенхель, имбирь.

*Крыжовник* — кумин, фенхель, имбирь.

*Курага* — фенхель.

*Лимон* – ванилин, фенхель, плоды манго.

*Малина* – мята, кумин, плоды манго.

*Мандарин* – мята, кумин, кардамон.

*Облепиха* – кумин, фенхель, мята, ванилин, плоды манго.

*Рябина красная* – куркума, имбирь, кардамон, манго, калинджи, кумин.

*Рябина черноплодная* – кардамон, карри, фенхель, калинджи.

*Слива синяя* – плоды манго, ванилин, фенхель, кардамон.

*Слива белая* – плоды манго, кардамон, фенхель.

*Смородина белая* – лимон, кумин, мята.

*Смородина красная* – лимон, апельсин (кожура), кумин, плоды манго.

*Смородина черная* – кардамон, фенхель, ванилин, лимон, калинджи.

*Финик* – кардамон, плоды манго, фенхель, ванилин.

*Черемуха черная* – кардамон, лимон, ванилин, фенхель.

*Яблоки* – фенхель, ванилин.

*Земляника* – имбирь, корка лимона, манго, мускатный орех, калинджи.

## Молочные продукты

*Молоко* – мускатный орех, кардамон, куркума, имбирь, корица.

*Йогурт натуральный* – тмин, черный перец.

*Сыр* – кардамон, тмин, куркума, красный и черный перец.

## Положительное влияние специй на характер человека

**Асафетида.** Если ее использовать в пищу, в вашем характере появится больше нежности, спокойствия. Асафетида поможет нормализовать отношения с близкими родственниками. Она улучшает цвет лица, кожа становится эластичной, разглаживаются мелкие морщины.

**Имбирь** придаст вам способность противостоять трудностям. Он активизирует умственную деятельность, улучшает память. Имбирь дает возможность находиться весь день в бодром состоянии, снимает усталость после физического и психического напряже-

## Положительное влияние специй на характер человека

ния, стресса. Имбирь способствует развитию таких черт характера, как целеустремленность, смелость, решительность.

**Куркума** развивает в человеке обстоятельность, трезвую оценку ситуации, спокойствие в решении проблем. При употреблении ее в пищу ваша психика постепенно становится невосприимчивой к тем факторам повседневной жизни, которые раньше раздражали. Куркума дает силы для разработки и реализации долгосрочных планов, освобождает от суетливости, придает больше уверенности в себе.

**Манго** способствует выработке оптимизма, жизнерадостности, открытости. Ваш характер при употреблении плодов манго станет живым, больше захочется смеяться, шутить. Плоды манго делают человека общительным, он с радостью смотрит в будущее.

**Чили.** Эта приправа поможет вам избавиться от суеты, грубости, преждевременных решений. Смена вида деятельности не вызовет беспокойства. При общении появится ощущение взаимопонимания. Он способствует более личностному подходу к людям. Вы станете способны выполнять любую, даже самую непривлекательную работу.

**Мускатный орех** развивает решительность в преодолении трудностей. Укрепляет волю человека. При решении какого-либо вопроса можно быстро мобилизовать все свои силы. От более быстрого и активного ритма жизни появится свободное время. Мускатный орех улучшает сосредоточенность на объекте вашего внимания.

**Кориандр** улучшает стойкость к грязным проявлениям окружающей действительности. Потребление в небольшом количестве даст возможность переносить наглых, грубых, раздражительных людей. Следует принимать в пищу людям, которые работают в тяжелых нравственно-психологических условиях.

**Кумин** позволяет быть более независимым от сплетен, плохого мнения в ваш адрес. Даст силы одним рывком справиться с плохой привычкой. Позволит наладить режим дня, восстановить крепость характера. Тонизирует психику, повышает настойчивость в решении проблем.

**Фенхель** замечательно снимает гнетущую усталость от тяжелой обстановки, изменения погодных условий. Все проблемы

решаются мягко, незаметно, делает характер гибким, перестают беспокоить излишняя прямолинейность, раздражительность. Движение по жизни становится спокойным, поступательным.

**Шамбала** увеличивает мягкость в характере, теплее становятся отношения с людьми. Вы станете добрым, нежно спокойным, уравновешенным, покладистым. Шамбала помогает улучшить семейные отношения, снять излишнее перевозбуждение у детей.

**Горчица черная** способствует выработке в характере мягкого спокойствия. Постепенно все грубые проявления поведения исчезают. Черная горчица дает возможность лучше углубиться в свой внутренний мир, снимает суетливость, напряженность. Хорошо помогает тем, кто не умеет отдыхать, улучшает сон, лечит депрессивные состояния.

**Кардамон** придает характеру способность простить обидчика. При необходимости поможет выработать смирение, освободить вас от напряжения при общении с неприятными людьми. Можно научиться избегать ссоры в семье, лучше относиться к детям, пожилым людям. Кардамон уменьшает привычку быть жадным, убирает лишние мысли о ненужных покупках.

**Карри** учит сдержанно, без лени и перенапряжения относиться к самому себе. Облегчает груз внутренних противоречий. Появляются тишина, спокойствие в душе. Помогает без суеты постепенно решать проблемы.

**Калинджи.** При использовании его в пищу мысль становится яркой и стремительной. Если необходимо быстро и четко решить проблему, калинджи просто незаменим. Он укрепляет твердый оптимизм в душе, веру в свои силы. В глазах появляются сила и блеск радости. Улучшается кратковременная память, ярче воспринимается окружающий мир.

## Классификация Е-компонентов

### Классификация пищевых добавок в системе «Codex Alimentarius»

«Е» сокращенно означает «Европа». Из справочника: «Пищевые

## Классификация Е-компонентов

добавки – это химические вещества, добавляемые к пищевым продуктам с целью улучшить вкус, повысить питательную ценность или предотвратить порчу продукта».

**Неопасные:** E100–E182 – *Красители*. Усиливают или восстанавливают цвет продукта.

E200–E299 – *Консерванты*. Повышают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибов, бактериофагов, химические стерилизующие добавки при созревании вин, дезинфектанты.

E300–E399 – *Антиокислители*. Защищают от окисления, например, от прогоркания жиров и изменения цвета.

E400–E499 – *Стабилизаторы*. Сохраняют заданную консистенцию. Загустители. Повышают вязкость.

E500–E599 – *Эмульгаторы*. Создают однородную смесь не смешиваемых фаз, например, воды и масла.

E600–E699 – *Усилители вкуса и аромата*.

E700–E 899 – *Запасные индексы*.

E900–E999 – *Пеногасители*. Предупреждают или снижают образование пены.

*Глазирователи, подсластители, разрыхлители, регуляторы кислотности* и другие не классифицированные добавки входят во все указанные группы, а также в новую группу E1000.

### **Опасные добавки:**

*Вызывают злокачественные опухоли:* E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E210, E211, E213, 217, E240, E330, E447.

*Вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта:* E221, 226, E320–322, E333, E338–341, E400, E407, E450, E461–466, E469.

*Аллергены:* E230, E231, E232, E233, E239, E311–313.

*Вызывают болезни печени и почек:* E171–173, E320–322.

E407 – является вытяжкой из спинного мозга коров и может переносить коровье бешенство.

*Нарушает давление:* E250, E251.

**Не разрешены в России** (т.к. не завершен весь комплекс испытаний): E103, E107, E125, E127, E128, E140, E153–155, E160C1, E1601, E166, E173–175, E180, E182, E209, E213–219, E225–228, E230–233, E237, E238, E241, E263, E264, E282, E283, E302, E303,

E305, E308-314, E317, E318, E323-325, E328, E329, E343-345, E349-352, E355-357, E359, E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429-E436, E441-444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476-480, E482-489, E491-496, E505, E512, E519, E521-523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E580, E622-625, E628, E629, E632-635, E640, E641, E906, E908, E909-911, E913, E916-919, E922, E923, E924b, E925, E926, E929, E943a, E943b, E944-946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.

**Сегодня во всем мире строго запрещены три химические добавки:** E121 – Цитрусовый красный краситель-2, E123 – Красный амарант, E240 – Консервант формальдегид.

**Опасные и подозрительные:** E102, E104, E105, E110, E111, E120, E124, E126, E130, E141, E150, E152, E171, E241, E477.

**Усилитель вкуса глутамат натрия (E621)** – крайне опасная искусственная пищевая добавка, способствующая развитию бронхиальной астмы и болезни Альцгеймера; у взрослых вызывает депрессивные состояния, а у детей – неуправляемую гиперактивность. В больших количествах содержится в чипсах, сухариках, бульонных кубиках, сухих бульонах, смесях приправ и во многих других продуктах питания промышленного приготовления. Поэтому всегда изучайте состав продукта, указанный на его упаковке, и не покупайте его, если у вас возникли какие-то подозрения.

**Подсластитель аспартам (E951)** в 200 раз слаще сахара; запрещен во всех развитых странах, но широко используется подавляющим большинством производителей сладких напитков в России. Вызывает нарушения работы головного мозга, следствием чего являются кратковременные отключения сознания, незаметные для самого человека. Установлено, что регулярное употребление пилотами самолетов сладких напитков, содержащих аспартам, стало причиной целого ряда авиакатастроф (поэтому не исключено, что он представляет не меньшую опасность так же и для водителей автомобилей).

**Список пищевых добавок, которые содержат в своем составе невегетарианские компоненты:** Aspic, calcium, stearate, cochineal, collagen, emulsifiers, enzymes, fatty acid, gelatin, glycerol, glycine, glyceryl, glycerol, isinglass, lard, lecithin, leucine, magnesium

## Еще несколько слов о продуктах

stearate, mono и diglyceri, monostearates, mousse, oleic acid, olein, oxystearin, palmitin,, palmitic acid, pepsin, polysorbates, rennet, roe, spermaceti, stabilizers, stesrin, suet, triacetate, tween, vitamin D3.

**Также невегетарианскими являются следующие «Е-номера»:** 120, 140, 141, 153, 161–161 д, 252, 270, 280, 322, 325, 326, 327, 352, 385, 404, 422, 430–436, 450, 470–478, 481–483, 491–495, 509, 516, 526, 540, 542, 545, 552, 570, 572, 585, 623, 627, 631, 635, 640, 904, 920.

В некоторых производствах в сметану для загустения добавляется *костная мука*. Желатин производят из *костей, рогов и копыт животных*. Вместо него можно использовать *агар-агар*, получаемый из морских водорослей. Многие сорта сыра изготавливают с помощью *животного сычуга*, который является ферментом, взятым из желудка убитых телят. Поэтому лучше отдавать предпочтение тем сортам сыра, которые изготовлены с использования бактериальных ферментов. Часто, несмотря на все санитарные нормы, сыр может быть отрезан тем же ножом, что и колбаса. Единственно приемлемое решение для принципиальных вегетарианцев – покупать круг сыра и резать его самим.

**Жевательная резинка STIMOROL** («неповторимый устойчивый вкус») содержит ингредиент желатин, который получен из *говядины*.

**Дрожжи** быстрого приготовления во многих случаях содержат эмульсификатор, называемый в Европе E171. Это диглицерол, который обычно происходит из *сала мертвых животных*.

## Еще несколько слов о продуктах

**Сухофрукты** обладают удивительной способностью очень долгое время сохранять в себе энергию солнца, витамины и другие многочисленные питательные вещества. Они особенно полезны в зимний период, когда ощущается недостаток других источников питательных веществ. Следует учесть, что при промышленной сушке сухофрукты обрабатывают раствором серной кислоты или сернистым газом (подобной обработке подвергаются яблоки, груши, большая часть абрикосов и чернослива). Такие сухофрукты желательно подержать несколько минут в теплой воде и



промыть – это позволит удалить большую часть двуокиси серы. Восточные женщины стараются регулярно употреблять курагу – сушеные абрикосы, справедливо считая их главным источником неувядающей красоты. Курага, высушенная естественным образом, тверда как кость и имеет непрезентабельный вид, но зато в ней сохраняются все витамины и антиоксиданты (предотвращающие процесс старения вещества). Она быстро станет мягкой сразу после того, как вы промоеете ее в теплой воде.

**Пища является наиболее полезной** в течение трех часов с момента ее приготовления. Повторно разогретая или несвежая пища теряет половину своей ценности. Более того, в ней начинают усиленно развиваться микроорганизмы (особенно, если заправлять сметаной или майонезом) и нитраты активно превращаются в нитриты. При повторном разогревании теряются также почти все ценные вещества. Остаются только калории и продукты бактериальной деятельности (ведь микробы развиваются даже в холодильнике, хотя и гораздо медленнее, чем при комнатной температуре). Особенно вреден повторно разогретый рис. Молоко при повторном разогреве теряет свою биологическую активность. При варке продукты теряют от 60 до 90% процентов своих полезных свойств, при запекании же овощей в мундире, а так же при приготовлении их на пару, в них сохраняется до 97% всех полезных микроэлементов.

Никогда не ешьте начинающие плесневеть продукты! Если плесень стала видимой для глаза, значит, ее грибница пронизывает весь продукт. Плесень продолжает жить в организме человека и очень опасна для его здоровья! Подгнивающие части некоторых фруктов и овощей можно вырезать без вреда для вашего здоровья, но начинающие портиться апельсин и грушу следует выбросить целиком!!! Когда у них начинает гнить одна маленькая часть, это значит, что отравлен весь плод! Яд испортившегося апельсина настолько токсичен, что один гнилой апельсин может испортить целую тонну сока!

**Кофе и чай.** Кофе и чай увеличивают активность мозга, но в то же время уменьшают способность человека делать выводы. Любители кофе (и содержащих кофеин напитков) чаще страдают от переломов (считается, что кофе вымывает из организма каль-

ций). Содержащие кофеин продукты вызывают у женщин предрасположенность к раку груди и ведет к разрушению костной ткани. Особенно ярко это проявляется у молодых любительниц этого напитка и женщин в постклимактерическом периоде. Кроме того, кофеин, оставаясь в крови длительное время, препятствует полноценному расслаблению организма и восстановлению сил во время ночного отдыха. В настоящее время существует много фруктовых сборов и травяных чаев как хорошая альтернатива кофе и содержащему кофеин черному и зеленому чаю.

Идеальным заменителем кофе является цикорий. Также в продаже имеются сорта кофе и чая, не содержащие кофеин, что указывается на их упаковке.

**Белая мука, белый сахар, картофель и шлифованный рис** (кроме риса *басмати*) значительно повышают кислотность организма, и их необходимо употреблять как можно реже. По возможности, лучше покупать менее очищенный рис 2-го сорта, а еще лучше употреблять бурый (коричневый) нешлифованный рис.

**Белый сахар.** Сахароза в естественном виде в природе не встречается и является продуктом рафинации сахара. Для усвоения сахара необходимо большое количество кальция, который организм забирает из костей и зубов. Именно поэтому белый рафинированный сахар так вреден для зубов. Лучше приобретать только нерафинированный коричневый сахар, а также мёд, изюм и финики, поскольку эти продукты содержат природную сладость в виде легкоусвояемой глюкозы и фруктозы.

Но будьте осторожны: недобросовестные производители нередко выдают за коричневый сахар обычный белый, предварительно окрасив его красителями!

**Молочные продукты длительного хранения.** Стопроцентно полезными не являются молочные продукты промышленного производства с длительным сроком хранения. Все, что долго хранится, обработано либо антибиотиками, либо пеногасителями, либо ферментогасителями, которые уничтожают так же и микрофлору кишечника. Консерванты направлены на то, чтобы убить вредные микроорганизмы или не допустить развитие полезных: пакет кефира взорвется через неделю, если бактерии в нем будут продолжать размножаться. Кефир или йогурт и кусочки фруктов

вообще несовместимы с длительным хранением. Консерванты направлены на то, чтобы подавлять живое и, естественно, что, попадая в наш организм, они будут заниматься тем же самым. Живые микроорганизмы в кефире и йогурте не могут существовать больше недели даже при низкой температуре (от +3 до -1 С). Поэтому йогурт со сроком хранения больше недели – это не йогурт, а нарушение закона: производители не имеют права называть продукт йогуртом, если в нем нет живых микроорганизмов.

**Генномодифицированные организмы (ГМО).** Чтобы насекомые не ели растения, сегодня в ген помидора добавляют ген рыбы камбалы; в ген риса добавляют ген человеческой печени, а генетический код картофеля содержит в себе ген подснежника. На сегодняшний день в мире выведено более 1000 генномодифицированных культур, более 100 из них разрешены к продаже, наиболее популярные из них – помидоры, соя, рис, арахис, кукуруза, пшеница и картофель. В России запрещено выращивать генномодифицированные продукты, но продавать их не запрещено, поэтому в большинстве случаев они все-таки попадают на наши прилавки, поскольку в ряде других стран, например, в Китае, запрещено продавать ГМО-продукты, но не запрещено их выращивать и отправлять на экспорт. По официальным данным, 60% всех продуктов, продаваемых в Америке, – генномодифицированы. Сегодня две трети американцев страдают ожирением; среднестатистический американец весит больше 100 кг.

В России количество генномодифицированных продуктов составляет 6%, но, скорее всего, эта цифра сильно занижена, поскольку в нашей стране на наличие ГМО проверяют только один товар из тысячи. Почти все крупные производители мира, производящие, в том числе, детские крема, детские пасты, конфеты и шоколадные батончики, используют в своем производстве генномодифицированное сырье. Большинство томатных паст, продающихся сегодня в России, – китайского производства. В ходе проведенного тестирования большое количество трансгенных компонентнов обнаружено в гамбургерах и молочных коктейлях всемирно известной сети фаст-фуда. Хотя последствия употребления генномодифицированных продуктов еще не изучены, на сегодняшний день точно установлено, что их применение значительно увеличивает риск возникновения

лейкемии а так же, как минимум, в десять раз увеличивает риск возникновения бесплодия у мужчин. Экспериментально установлено, что все детеныши, рождающиеся у подопытных крыс, питавшихся только генномодифицированной соей, абсолютно бесплодны. В 2004 г. в Бельгии на форуме стран-участниц НАТО было сделано заявление, что генномодифицированные организмы можно использовать в качестве клинического и биологического оружия. Поэтому внимательно изучайте состав, а так же старайтесь покупать товары со светло-зеленым значком «Не содержит генномодифицированных продуктов».

**Импортные фрукты и овощи.** Живые продукты быстро портятся, поэтому перед транспортировкой их специально умерщвляют и подвергают химической обработке. Яблоки обрабатывают тонким слоем парафина или воска: это придает им аппетитный глянцевый блеск и позволяет хранить их почти два года. Смыть этот налет простым мытьем невозможно, такое яблоко можно есть, только очистив его от кожуры.

## **Осторожно: чеснок!**

Восточная медицина утверждает, что хотя лук и чеснок в отдельных случаях могут использоваться как лекарственные препараты, в целом они достаточно негативно отражаются на высшей нервной деятельности человека. К аналогичному заключению пришли и современные ученые. Исследуя функции человеческого мозга, доктор *Роберт Бэк*, установил, что чеснок оказывает вредное воздействие на мозг. Ниже приводится фрагмент его лекции в Сиэтле: «В 1950 г. я был авиаконструктором. Штатный хирург приходил к нам чуть ли не каждый месяц и напоминал всем: «Не вздумайте употреблять никакой пищи с чесноком в течение 72 часов до полета, потому что это в два-три раза снижает реакцию. Съев хотя бы чуть-чуть чеснока, вы станете в три раза заторможеннее». Лишь двадцать лет спустя, когда принадлежащая мне корпорация «Альфа-Метрикс» стала мировым лидером по производству оборудования с обратной биологической связью, мы установили, что чеснок действительно полностью расстраивает все функции головного мозга. Однажды мы обнаружили, что некоторых из на-

ших сотрудников, только что вернувшихся с обеда, энцефалограф определял клинически мертвыми. Оказалось, что они обедали в итальянском ресторане и употребляли салат с чесночной подливой. В ходе многочисленных исследований выяснилось, почему чеснок так токсичен: в нем содержится сульфанил-гидроксильный ион, проникающий в мозг и особенно ядовитый для высших млекопитающих. Своей проникающей способностью это вещество в точности подобно диметилсульфоксиду и проникает через любые оболочки, в том числе и через мозолистое тело мозга. Вы можете потереть головкой чеснока подошву своей ступни — и вскоре ваши запястья будут тоже издавать чесночный запах. Те из вас, кто занимаются садоводством, знают, что при желании можно уничтожать вредителей с помощью чеснока — вместо ДДТ.

Если у вас есть пациенты с жалобами на слабую головную боль, невнимательность или рассеянность, если есть среди них те, кто не могут после обеда сосредоточиться на работе с компьютером, просто посоветуйте таким людям исключить из рациона чеснок, и вы увидите, насколько улучшилось их самочувствие. Все это произойдет в кратчайшие сроки. Затем, недели три спустя, позвольте им съесть немного чеснока. Они скажут: «Боже мой, мы и подумать не могли, что причина наших страданий в этом!..» Все вышесказанное в равной степени относится и к дезодорированному чесноку, и к некоторым другим продуктам. Большая часть человечества наслышана о пользе чеснока, но это просто невежество, подобное тому, как не так давно — еще в прошлом веке — молодые матери покупали в аптеках сульфат морфия для своих детей, чтобы те скорее засыпали. Простите, но я должен был открыть вам эту неприятную правду. Лишь спустя много лет я узнал, что многие направления йоги и философские учения предупреждают своих последователей от употребления лука и чеснока, которые действительно затуманивают мышление».

Если вы очень привыкли к вкусу лука и чеснока, вместо них можно использовать порошок асафетиды, которая упоминается в рецептах этой книги. Она имеет похожий вкус и, кроме того, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Приобрести ее можно в индийских магазинах, любом центре Общества Сознания Кришны, а также на рынке в отделе специй.

## Свойства масел

Масло, нагретое почти до температуры горения, разлагается, в результате чего происходит образование свободных радикалов и метаболитов, таких как бензипрены – чрезвычайно токсичные вещества, вызывающие рак. По возможности, блюдо следует заправлять маслом после его приготовления, без нагревания и кипячения. Из-за употребления перегретого и некачественного масла, которое печень не может переварить должным образом, неисправимо нарушаются ее функции и уменьшается способность всего организма к усвоению пищи. Употребление большого количества жареных блюд и использование в них старого, дешевого и испортившегося масла – одна из главных проблем с печенью и пищеварением, от которых страдают многие люди. Некоторые масла являются стойкими к нагреванию, другие становятся ядовитыми после одной жарки.

Одну порцию *арахисового масла* можно использовать для жарки ежедневно – при условии, что вы пользуетесь им всего несколько часов в день. Пожалуйста, обратите внимание на то, что арахисовое масло часто сильно загрязнено афлотоксинами (сильнейшие канцерогены, продукты жизнедеятельности плесневых грибов, таких как *Aspergillus Flavus*).

*Подсолнечное масло.* Можете жарить на нем хоть целый день (без перерывов), но на следующий день его нужно заменить.

*Кокосовое масло.* На нем можно жарить, если оно не в бруске. Твердые жиры и масла чрезвычайно вредны для здоровья, от них нужно полностью отказаться (в том числе и от маргарина!).

*Рафинированное оливковое масло* содержит, в основном, мононенасыщенные кислоты и подходит для жарки на сковороде, но не для жарки во фритюре.

*Топленое коровье масло* очень хорошо подходит для жарки, одну его порцию можно использовать несколько раз, так как оно имеет высокую температуру горения и вполне устойчиво к окислению. Следует учесть, что в масле, изготовленном промышленным способом, могут присутствовать гормоны и антибиотики, используемые при питании животных.

Ни одно из масел для жарки не должно в процессе пригото-

ления начинать гореть или дымиться. Если это случится, его нужно заменить свежим маслом.

*Температура.* Чем горячее масло, тем быстрее оно окисляется и затем разлагается. Масла, содержащие жирные кислоты, нагревать нельзя. К ним относятся большинство масел, полученных холодным прессованием, нерафинированные и некоторые ореховые масла, льняное, масло из пшеничных проростков и некоторые другие. Оливковое масло первого холодного отжима можно узнать по его зеленоватому цвету. Оливковое масло желтого цвета – масло второго или третьего отжима, получаемое из косточек.

*Фактор времени.* Чем дольше масло используется, тем сильнее окисляется. В промежутке между жарениями, для того чтобы замедлить окисление, масло нужно хранить в холодном месте, защищенном от света. Если во время жарки в масле остались частицы пищи, они перегорают и вызывают его быструю порчу. Как долго можно жарить на одной порции масла? Советую приобрести простые тестовые полоски, с помощью которых можно измерить степень его окисления.

В любом случае, необходимо по возможности максимально ограничить потребление жареных блюд и употреблять, в основном, только нерафинированные масла холодного отжима и топленое сливочное масло. Оливковое масло первого холодного отжима можно узнать по его зеленоватому цвету. Оливковое масло желтого цвета – масло второго или третьего отжима, получаемое из косточек. Кстати, из истории происхождения рафинированных масел: масла стали рафинировать для того, чтобы «спасти» старые, прогорклые масла и опять запустить их в продажу, рекламируя отсутствие вкуса и запаха в них, как достоинство: «они долго хранятся и не изменяют вкусовые качества продукта!»

## Мёд

Из всех разнообразных подсластителей только мёд может использоваться в первозданном виде. Однако это не означает, что мёд можно использовать в блюдах, которые проходят тепловую обработку, поскольку под воздействием высокой температуры воск, содержащийся в мёде, окисляется, образуя токсичные вещества,

опасные для человеческого организма. Мёд никогда не следует нагревать, и поэтому его нельзя использовать при приготовлении блюд на огне или класть в горячие напитки.

Мёд нельзя подвергать тепловой обработке выше 50 °С. К несчастью, в большинстве случаев мёд, продаваемый в магазине, предварительно подвергается тепловой обработке, даже если на упаковке написано «сырой». Особенности законов об упаковке позволяют производителям нагревать мёд до температуры, достаточно высокой для того, чтобы растопить воск, но меньше температуры кипения. Если при этом мёд не закипает, то на этикетке он называется «сырым». По этой причине лучше всего покупать мёд непосредственно у пчеловодов. Однако если это невозможно, старайтесь покупать мёд в прозрачной стеклянной посуде, в которой отчетливо можно видеть осадок воска. Если осадка не видно, не покупайте мёд. Мёд в банке, на этикетке которой обозначено «не подвергался тепловой обработке», также годится к употреблению. Проверить качество мёда можно, капнув в него каплю уксуса или йода. Если уксус шипит или синеет йод, значит, мёд плохой. Мёд нельзя хранить в полиэтиленовой посуде. Пчелиный воск является лучшим смазочным материалом для суставов и эффективным средством для лечения артритов и других болезней, связанных с малоподвижностью или хрупкостью суставов (если ежедневно в течение 40 дней съедать кусочек пчелиного воска величиной с крупную горошину, можно освободиться от невыносимой боли, причиняемой хроническим трением суставов).

Другое великолепное свойство сырого мёда заключается в том, что его можно есть в сочетании с любым лекарством и это никак не отразится на действии лекарства. В действительности, употребление мёда с большинством натуральных лекарственных средств ускоряет их лечебное действие и снабжает организм необходимой для выздоровления энергией.

## Источник витамина С

Однажды молодой врач, завершив свое обучение, спросил у престарелого кавираджа (профессор восточной медицины), где ему найти работу, чтобы жить безбедно. «Пойдем в мою де-



ревню, — ответил старик, — я как раз искал себе преемника. Тебе там понравится, а я, наконец, смогу отдохнуть на склоне своих лет». Еще засветло отправившись в путь, они миновали много полей, садов, рощ и ручьев, когда, наконец, вдалеке показалось живописное селение, находящееся у подножия горы. «Здесь ты и будешь жить, — сказал старый врач. — К закату мы будем уже дома». По мере приближения к деревне у молодого врача зародилось одно сомнение, которое усиливалось с каждым его шагом. Когда же они подошли совсем близко, молодой человек стал укорять своего пожилого спутника: «И как вам не стыдно обманывать людей! Я поверил вам, уважаемому человеку, но, видно, вы просто решили пошутить надо мной!» Когда недоумевающий кавирадж попросил юношу объяснить, в чем тот его обвиняет, он ответил: «Я еще издали заметил, что эта деревня находится в лимонной роще! Это значит, что ее жители едят много лимонов! А всем известно, что тот, кто ежедневно съедает хотя бы один лимон, никогда не будет болеть! Я еще молод, хочу жениться и хорошо жить, а как я смогу зарабатывать здесь, где все здоровы?!» На это старик рассмеялся: «Успокойся, мой друг, твоя тревога напрасна. Все, что ты сказал, — верно, но, как ты знаешь, косточки лимона настолько ядовиты, что нейтрализуют все полезное свойство этих целебных плодов. Я тоже всегда боялся лишиться работы и поэтому никогда никому не раскрывал этой тайны! Люди в этой деревне используют лимоны вместе с их косточками и болеют точно так же, как и везде. Поэтому, поверь мне: работы у тебя будет больше, чем достаточно!»

Знания в виде историй запоминаются быстро и широко распространяются. Аюрведические врачи сочинили эту притчу для того, чтобы мы помнили: человек никогда не будет болеть, если каждый день будет выпивать сок одного лимона. Сок лимона сжигает токсины и шлаки в крови, а также повышает общий иммунитет организма. Косточки же лимона следует обязательно извлекать всегда, особенно при приготовлении напитков на огне. Если вы последуете этому мудрому совету, то пейте сок лимона через соломинку, и обязательно сполосните после этого рот, чтобы не разрушить зубную эмаль, чувствительную к воздействию кислоты.

## Вода — мистический элемент

Для того чтобы продолжить изучение факторов, влияющих на наше здоровье, следует уделить особое внимание качеству употребляемой нами воды. Несмотря на всю свою кажущуюся простоту, вода до сих пор является одним из самых загадочных и мистических элементов в окружающем нас мире. Вода ведет себя по-разному в различных условиях, чем непрерывно удивляет ученых, которые до сих пор так и не могут до конца постичь все ее удивительные свойства и качества. Находясь под воздействием различных энергетических и информационных воздействий, вода особым образом структурирует свои молекулы в сложнейшие жидкокристаллические соединения — *кластеры*, которые способны с высокой точностью запоминать и передавать даже самую сложную многоуровневую информацию. Человечеству с давних пор были известны магические свойства воды. Если над ней произнести определенное пожелание и затем выпить ее, то запомненная водой информация на клеточном и молекулярном уровне соответствующим образом будет воздействовать на весь наш организм. Древняя традиция произносить тосты — это не что иное, как наговор на воду с целью определенного программирования нашей судьбы на генетическом и подсознательном уровне. К сожалению, до нас эта традиция дошла в извращенной форме, поскольку содержащие алкоголь соединения не способны запоминать и передавать информацию, как это делает чистая вода. При замораживании воды, несущей в себе различные послания, получаются снежинки различной формы. Вода, находившаяся рядом с источниками негативного информационного воздействия, при замерзании проявляет хаотичные и уродливые структуры. Самые гармоничные и красивые снежинки получаются при замораживании воды, над которой были произнесены слова «благодарность» и «любовь», что передает нам весьма определенный замысел Творца.

## Структурирование воды организмом

Любой живой организм, любое растение в процессе своей жизнедеятельности стремится структурировать воду, которая попала извне. При этом тратится много энергии, но только так создается единая биоэнергоинформационная среда живого организма. Недра Земли имеют идеально структурированную воду. Кристаллы родниковой воды, образующиеся при замерзании, образуют идеально упорядоченную структуру и геометрически правильный рисунок. Чистая дождевая вода, замерзая на окне, образует красивые причудливые узоры. Кристаллы древнего антарктического льда так же имеют правильную форму. Это означает, что Земля обладает негэнтропией, то есть стремлением к самоупорядочиванию. Данным свойством обладают лишь живые биологические объекты. Это означает, что Земля – живой организм, и ее следует беречь, как живое существо.

Структура воды имеет большое значение для всех организмов. На структурирование разрушенной воды они тратят большое количество энергии. Сама вода не имеет питательной ценности, но она является универсальным растворителем огромного количества химических веществ и той средой, в которой протекают все процессы жизнедеятельности организма. При рождении тело человека состоит из воды на 80%, организм взрослого человека – на 70–75%. При этом мозг состоит из воды на 90%, кровь – на 95%. В условиях недостаточного употребления воды 66% воды извлекается из объема, содержащегося внутри клеток, 26% – из межклеточной жидкости, а 8% – из крови. Если пить воды недостаточно, то затрудняются обменно-восстановительные процессы организма, происходит застой межклеточной жидкости и, как следствие – отеки, чрезмерное зашлаковывание, старение тканей и увядание кожи.

## Болезни дефицита воды

Обезвоживание организма на разных уровнях (клеточном, межклеточном, тканевом, общем), то есть недостаточное употребление воды, может привести к развитию многих серьезных заболеваний,

таких как катаракта, мочекаменная и желчекаменная болезнь, остеохондроз позвоночника, ишемическая болезнь сердца, гиперацидный гастрит, болезнь Альцгеймера (старческое слабоумие), деформирующие артрозы, заболевания печени и поджелудочной железы. Поэтому регулярное, правильно рассчитанное употребление воды может предотвратить развитие многих болезней и надолго сохранить вашу свежесть. Наш организм – как цветок: без чистой и хорошей воды быстро вянет. Процесс старения – это процесс потери организмом жидкости.

Согласно исследованиям диетологов Вашингтонского Университета, около 75% американцев обезвожены, и похожая тенденция наблюдается во всем мире.

- *Даже незначительное обезвоживание ухудшает обмен веществ на 3%;*
- *Простое снижение количества воды в теле на 2% может послужить причиной сбоев кратковременной памяти, проблем в простейших вычислениях, а также невозможности сосредоточиться на печатном тексте или мониторе компьютера;*
- *У каждого третьего человека на планете настолько слабо развито чувство жажды, что его путают с голодом;*
- *Недостаток воды – первая причина дневной усталости;*
- *Один стакан воды снижает ночные вспышки голода почти на 100%;*
- *Исследования показали, что, выпивая 5 стаканов воды в день, вы снижаете риск заболевания раком толстой кишки на 45%, риск заболевания раком крови – на 50%, а раком груди – на 79%;*
- *Принятие 8–10 стаканов воды в день может облегчить боль в спине и суставах у 80% больных.*

## Как пить и сколько

Проснувшись утром, выпивайте, по меньшей мере, два стакана воды, чтобы компенсировать потери жидкости во время сна. Оптимальное время приема воды – стакан за полчаса до еды и

стакан через 2,5 часа после еды (или не ранее, чем через час после еды). Это — самый минимум, необходимый организму. Если не пить воду незадолго перед едой, то для выделения желудочного сока организм будет брать ее из других жизненно важных органов, а это весьма нежелательно. После обильной трапезы и перед сном рекомендуется выпивать еще по стакану воды. Пейте столько, чтобы ваша моча была практически бесцветной или слабо желтой без резких запахов. Человек в сутки должен выделять 1,5 литра мочи. Для этого он должен потреблять 2 литра чистой питьевой воды, а в жарком климате — даже до 3–5 литров чистой воды в день. Физиологическая норма потребления воды — 30–40 граммов на каждый килограмм веса ежедневно. Не рекомендуется пить воду непосредственно во время еды и перед едой, чтобы не загасить огонь пищеварения. Во время еды в желудке выделяется определенное количество соляной кислоты, необходимое для переваривания пищи. Употребляя чистую воду во время еды, можно снизить концентрацию соляной кислоты и затруднить процесс усвоения пищи. Во время еды рекомендуется употреблять кислые напитки, способствующие оптимальному пищеварению. Аюрведические врачи считают, что наилучшим напитком во время еды для пищеварения является пахта. Готовится она очень просто: необходимо взбить три части воды и одну часть йогурта или кефира (или другого кисломолочного напитка), тщательно удалив образовавшиеся при этом на поверхности кусочки масла. Для получения приятного вкуса и улучшения ее качеств пахту можно взбить с небольшим количеством соли и специй по вкусу (кориандр, черный тмин, черный перец) и ложки мелко нарубленной зелени, например, зелени кориандра.

## Что мы пьем и почему это нельзя пить

**Воду из-под крана.** Она содержит большое количество хлора, который убивает все живое, в том числе и иммунные клетки, полезных бактерий. При кипячении хлор не уничтожается, а переходит в нерастворимое соединение, не менее токсичное для организма. Кроме того, многие системы городского водоснабжения поражены особыми вредными для человека зелеными водорослями.

## Какой должна быть питьевая вода

**Воду из рек и озер.** Некипяченая вода почти всегда содержит большое количество бактерий, грибов, простейших и других микроорганизмов.

**Воду из непроверенных источников и артезианских скважин и т.д.** Любой источник может находиться в одном водном горизонте с захоронениями ядерных отходов, могильниками, складами отравляющих веществ и т.д.

**Воду из-под фильтра, отслужившего свой срок.** По истечении срока годности картридж становится источником заражения воды. Фильтры, как правило, не улавливают хлор. По крайней мере, выдержите воду в открытом сосуде несколько часов, чтобы уменьшить содержание хлора.

**Газированную воду.** Воду газировать углекислотой для того, чтобы она должно хранилась. Для здоровья необходимо поддерживать слабый щелочной баланс организма, а углекислота закисляет жидкие среды организма. При длительном употреблении закисляется кровь. Это создает хорошие условия для развития заболеваний.

**Желательно избегать сладких и шипучих напитков.** Сахар обезживает клетки жизненно важных органов: печени, головного мозга, блокирует ферменты, подавляет деятельность полезных бактерий, усиливает рост грибов. Кроме того, большинство сладких напитков в России содержат дешевый подсластитель аспартам (E951), запрещенный к использованию в большинстве развитых стран.

**Нежелательно длительное время употреблять фруктовые быстрорастворимые напитки и ароматизированные чаи.** Вкусы спелых фруктов, как правило, достигаются при добавлении ароматических химических эссенций, которые опасны для здоровья.

## Какой должна быть питьевая вода

Хорошая питьевая вода должна быть обязательно чистой, освобожденной от механических примесей, химических и бактериальных загрязнений.

Жидкие среды нашего организма имеют слабощелочную реакцию, поэтому лучше, если вода будет нейтральной или слабощелочной.

Живая клетка окружена структурированной водой, поэтому желательно, чтобы поступала природно-структурированная вода.

Вода не должна быть дистиллированной, чтобы не нарушить минеральный обмен в организме. Вода оптимальна, если она слабоминерализована и обязательно без газов.

Температура воды не должна быть очень высокой или очень низкой. Лучше, если это будет комнатная температура 18–20 °С.

Наиболее полезной для человека является талая, богатая минералами вода горных рек, в которой, за счет ее низкой температуры, содержится наименьшее количество бактерий. Регулярное употребление горной воды является одним из главных секретов кавказского долгожительства. В домашних условиях полезно настаивать воду на камнях кремния, шунгита, а так же — на специальных минеральных композициях компании «Коралловый клуб».

## **Будьте внимательны к воде**

Ученые пришли к выводу, что качество воды невозможно оценить визуально. Внешняя чистота не гарантирует ее полезности. И когда с экранов вам предлагают замечательную «чистую» воду, пропущенную через хорошие фильтры, — задумайтесь, каково тонкое состояние этой воды. Например, талая вода горных рек иногда может быть немного мутной, но несет самый мощный положительный потенциал на Земле, а многие чистые реки в Европе на тонком энергетическом плане — абсолютно мертвы. С древних времен йогам было известно, что, если над сосудом с водой произнести «Ганга!», то эта вода становится Гангой. Веды утверждают, что святая вода обладает свойством смывать с тонкого тела человека все негативные эмоции и воспоминания, очищая сознание человека от груза материалистического восприятия жизни. Именно поэтому в религиозную практику миллионов индусов входит регулярное омовение в этой священной реке.

Теперь ученые по-другому оценивают то, что наши прадедушки и прабабушки, омываясь, приговаривали: «Водичка, водичка, смой с меня всю усталость, все болезни, и дай мне здоровье!» Кроме того, наши предки знали, что достаточно одной капли святой воды, чтобы всю воду в сосуде превратить в святую. Очевидно,

что по мере технического прогресса современные ученые открывают то, что верующим людям давно уже было известно. «Когда вы пьете чай или едите — думайте о хорошем, — говорит доктор *Зенин*, — мы можем вас заверить в одном замечательном факте: когда вы хорошо мыслите, то структура той жидкости, которую вы употребляете, под вас подстраивается. Не надо ничего пить с плохими мыслями — вам будет от этого хуже. Такое воздействие реально, и духовно образованный человек всегда это помнит». Итак, вода проявляет себя как живая субстанция, которая обменивается информацией со всей вселенной, и у нее есть специальное «сообщение» для всего человечества. Она предлагает нам поглубже заглянуть в нас самих. Когда мы посмотрим на себя через зеркало воды, сообщение удивительным образом проявится и заставит нас о многом задуматься, многое переосмыслить. И только тогда начнется духовное возрождение человечества. Вода рано или поздно вернет нам то, что мы вложили в ее память.

## Свидетель под микроскопом

Последняя фраза предыдущей главы является ключом к ответу на вопрос об источнике одной из самых насущных проблем современного общества. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, болезнью номер один для всего человечества становится стресс. Стресс проявляет себя в любой сфере; чтобы понять это, достаточно только включить телевизор. В настоящее время каждый второй человек на планете нуждается в серьезной консультации психолога. Нетрудно понять, что достижение мира и благополучия является чрезвычайно сложной задачей для современного общества. В то время, когда постоянная напряженность людей неизбежно проявляется в виде многочисленных конфликтов абсолютно во всех сферах их жизни: бытовой, социальной, религиозной, и политической, люди все чаще пытаются использовать секс, наркотики и другие интоксикации как попытку избавиться от стресса. Искать причину напряженности следует не в сфере политического урегулирования вооруженных конфликтов, не в сфере экономических изменений в жизни общества, и даже не в сфере повышения уровня социального обеспечения



населения и укрепления института семьи. Чтобы увидеть причину этих многочисленных проблем, следует взять микроскоп и посмотреть на клетку мышечной или костной ткани убитого животного. Если увеличить ее в тысячу раз, то мы увидим, что она напоминает огромный город со сложнейшей инфраструктурой, где все движения и обменные процессы происходят в жидкой среде. Как и у человека, мышцы животных более, чем на 80% состоят из воды, которая точно запоминает все эмоциональное состояние животного: его многочисленные истязания и грубое обращение, огромный ужас, который оно испытывало перед неминуемой смертью, невыносимую боль, и предсмертную агонию. В процессе употребления мяса убитого животного, этот свидетель — вода — в точности передает это эмоциональное состояние своему новому хозяину — человеку. Другим словами, растерзанная плоть является носителем информации боли и смерти. Таким образом, человечество, ежегодно поедающее триллионы рыб, птиц и зверей, несет в своем сознании агрессию, страх, безысходность и ужас всех этих жестоко убитых существ. Зная все это, смешно и печально наблюдать безуспешные попытки взрослых и, казалось бы, разумных, людей принести благоденствие миру, одновременно заботясь о развитии мясного животноводства. Не оставляет никаких сомнений тот факт, что отказ от убийства животных является важным требованием для выживания человечества в век ядерного вооружения. Вегетарианство должно стать образом жизни третьего тысячелетия.

## Что могут сказать растения?

Доктор *Нейс* выяснил, что растения — достаточно консервативные слушатели: им очень нравится классическая музыка, например, Моцарт, Чайковский, Бетховен. А от тяжелого рока растения вырастают мелкими, чахлыми и значительно чаще болеют. Фермер *Дэн Карлсон* занесен в Книгу рекордов Гиннеса: он вырастил самое большое растение в мире. Одним из секретов его успеха является то, что около своих растений он включает кассету с записью мелодичной музыки с особой частотной характеристикой, с вплетенным в нее щебетанием птиц. Еще в 1922 г. русский уче-

ный *Александр Гаврилович Гурвич* установил, что клетки растений обладают способностью передавать информацию с помощью метагенетических лучей ультракороткого диапазона. Гурвич первым ввел в научный обиход термин «биополе» для того, чтобы объяснить, что форма живого организма вырастает как единый организм в результате необъяснимого пока взаимодействия различных частей этого организма. Сам по себе термин «биополе» еще ничего не определяет, ученым до сих пор неизвестно, чем оно наполнено и какова его физическая суть. Исследователям лишь удается зафиксировать нечто, что в той или иной степени может быть связано с этим явлением. Вследствие своей высокой чувствительности растения очень чутко реагируют на мысли и изменение эмоций у человека. Изобретатель полиграфа (детектора лжи), *Клиф Бакстер*, установил, что растения способны запоминать и узнавать людей, а также испытывать страх по отношению к тем, кто причинил им вред. Используя все тот же детектор лжи, французский исследователь *Марсель Фогель* установил, что растения могут обижаться на людей, ревновать их к другим и даже останавливаться в своем развитии, если подумать о них плохо. Садоводы знают, что лучше всего растения растут у тех людей, которые окружают их теплом и вниманием; огромное значение играет умение общаться с растениями, говорить им ласковые слова, стараться не обижать их. Это и доказал директор Токийского электронного центра *Кен Хашимота*. Усилив сигналы, исходящие от растений, и превратив их в звуковые, исследователи установили, что при добром к ним расположении растения издадут звуки, похожие на протяжное радостное пение. Если думать о растениях с любовью, то они поют во весь голос, как оперные певцы. Известно, что растения устанавливают тонкую связь со своим хозяином и могут зачахнуть, если с ним случится беда. Древнее учение друидов и некоторые восточные единоборства содержат практики, как черпать свои физические и психические силы в мире растений, которые всегда рады поделиться ими с человеком при его добром к ним отношении. Зависимость развития растений, а также свойств воды от мыслей и состояния сознания человека, подчеркивает тот факт, что мысль человека, даже против его желания, неизбежно воздействует на окружающее его пространство и

трансформирует окружающие его вещества. Воздействие человеческой мысли является объяснением многих правил питания, до последнего времени казавшихся суевериями.

## Правила староверов

При изучении правил питания древних славян становится очевидно, что они основываются на глубоком понимании законов энергоинформационного обмена. Староверы считали, что у каждого члена семьи должна быть своя посуда, чтобы сохранять свою индивидуальность. При всем своем радушии, после пира они выбрасывали посуду, из которой ел человек, который им не понравился. Они были уверены, что предметы пользования, посуда и остатки пищи человека способны передать его внутренний мир. Поэтому считалось, что доедать пищу можно только за тем человеком, который намного превосходит своей мудростью и душевными качествами. (Вещи, к которым прикасался святой, и сейчас почитаются во всех вероисповеданиях как святые реликвии, приносящие удачу.) Есть пищу в людных местах считалось нежелательным, поскольку случайные люди могли взглянуть еду. Если же все-таки приходится есть при посторонних, то сначала нужно угостить этих людей, а потом есть самим, потому что завистливые мысли, направленные на пищу, могут вызвать болезнь.

## Исцеление любовью

*«Чистая освященная пища, приготовленная с любовью, – лучшая диета для пациента».*

**А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада**

Влияние сознания человека на изменение структуры приготавливаемой им пищи является основой для целого ряда правил при приготовлении. Для каждой хозяйки должен стать аксиомой тот факт, что *состояние сознания повара передается тем, кто ест приготовленную им пищу*. Кухня – это святыня хозяйки в прямом и в переносном смысле этого слова. Никогда не позволяйте приносить на кухню негативные эмоции; в этом месте всегда должна

царить только радостная атмосфера. Пища, приготовленная в состоянии гнева, раздражения, беспокойства вызывает несварение и болезни. Поэтому никогда, не приходите на кухню в плохом настроении. По этой же причине следует избегать пищи, приготовленной незнаемыми вам людьми. С другой стороны, пища, приготовленная с большой любовью и заботой, способна исцелить сознание и вылечить тело больного человека. Ученые установили, что клетки здорового человека окружены прослойкой хорошо структурированной воды, которая также входит и в их состав. Больные же клетки находятся в водной среде с хаотичной структурой. Как мы уже знаем, даже одна правильно структурированная молекула воды или пищи способна исправить отклонения у миллионов других молекул, структурировав их правильным, гармоничным образом.

*Аюрведа* — древнейшая медицинская система на планете — утверждает, что все болезни начинаются тогда, когда человек забывает о Боге и утрачивает первоизданную чистоту сознания. Тогда в его мыслях поселяются сомнения и противоречивые желания, что неизбежно приводит к возникновению различных отклонений в организме. Поэтому высшая религиозная практика индусов состоит, главным образом, из двух частей: медитации на звуковой образ Бога и вкушения освященной пищи. Индусы придают еде такое большое значение, что вайшнавизм (поклонение Всевышнему) иногда называют кухонной религией. В индуистских храмах на кухню могут войти только самые достойные из священнослужителей. Это должны быть люди, обладающие чистым сердцем и самыми возвышенными чертами характера. Перед каждым приготовлением все повара совершают омовение, надевают чистую одежду и заново перебивают всю кухню и кухонную утварь. Во время приготовления они стараются медитировать на то, что готовят для Бога, и ничего не пробуют, считая, что Господь должен отведать все первым. Все приготовленные блюда в особой посуде несут на алтарь, где жрецы просят Кришну попробовать то, что они приготовили. Индусы верят, что искреннее желание человека угостить Бога вызывает у Него аппетит, и Он непременно прикасается взглядом ко всем предложенным Ему блюдам и ощущает их вкус. Освященная таким образом пища пробуждает в человеке

Божественную любовь, раскрывает хорошие качества и исцеляет от всех болезней. На западном побережье Индии есть известнейший храм Джаганнатхи, в котором находятся самая большая в мире кухня и самый большой штат поваров в мире. Жители этого города, Джаганнатха-Пури, известны тем, что едят только то, что было предложено Господу в храме. Эта храмовая кухня уже сотни лет кормит всех жителей города! На 300 печах этого храма в тысячах глиняных горшков непрерывно, с утра до ночи, готовятся сотни и тысячи самых разнообразных блюд, и каждый уважающий себя индус старается хотя бы раз в жизни побывать в этом древнем храме, чтобы выразить почтение Повелителю Вселенной (именно так переводится с санскрита одно из имен Кришны – «Джаганнатха») и попробовать предложенные Ему блюда.

Разумеется, наша кухня – это не храм Кришны, но отношение к процессу приготовления пищи у нас должно быть не менее благоговейным. Очень хорошо, если во время приготовления будет играть приятная музыка. Поскольку окружающая обстановка оказывает влияние на сознание и качество блюд, постарайтесь, чтобы кухня всегда была чистой и опрятной, уютной. Порядок и чистота должны быть всегда в начале, в середине и в конце приготовления. Мойте посуду сразу, как только она освободится. Порядок и чистота благотворно отразятся на вашем сознании, что увеличит полезные свойства продуктов. Уделите все свое внимание процессу приготовления, с любовью думая о тех, для кого готовите. У разных хозяек одни и те же блюда получаются по-разному именно вследствие разного отношения к их приготовлению. Помните: блюда и ревнивы, и благодарны. Если вы уделите им мало внимания, они не получатся достаточно вкусными. Но если вы будете относиться к их приготовлению с любовью, то они постараются приобрести самый неповторимый вкус и аромат – вкус и аромат вашей любви.

## Медитативное питание

*Когда я ем – я глух и нем.*

**Русская поговорка**

Правильно принимать пищу, энергии и любовь, заключенные в ней, является не меньшим искусством, чем ее приготовление. Всегда помните, что чистая пища, приготовленная с любовью, — это проявление заботы и любви того, кто готовил, а так же — дар Бога. Невнимательная еда — еда наспех и отвлекаясь на чтение, ненужные разговоры или просмотр телевизора — является проявлением пренебрежения к тем, кто готовил, а также указывает на весьма примитивные представления о процессе принятия пищи. Давайте подробно рассмотрим, что происходит во время еды. Во-первых, мы должны понимать, что желудок не переваривает пищу самостоятельно. Мы должны сначала ощутить вкус языком, и тогда включатся соответствующие механизмы в головном мозге и желудок поймет, что и как ему придется переваривать.

Если вы учились водить автомобиль, то вам, наверное, объясняли, что человеческий мозг не может фиксировать две вещи одновременно. Поэтому вас просили не отвлекаться на посторонние вещи во время управления транспортом. И по этой же причине не следует отвлекаться во время еды. Если вы не сосредоточены на вкусе пищи, значит, вы не ощущаете его, и желудок не сможет переварить пищу, поскольку для переваривания разных видов пищи необходимы разные виды желудочного сока. Если человек поглощен просмотром фильма и одновременно с этим ужинает, то после такой трапезы он, скорее всего, даже не сможет сказать, что именно он ел и какой у этого был вкус. Следует очень хорошо запомнить, что пользу приносит только та пища, которая усвоена организмом; непереваренная пища является ядом. Даже самая полезная пища не будет усвоена должным образом и может причинить беспокойство, если человек невнимателен во время еды. Поэтому существует правило номер один, и оно вам понравится: *во время еды просто наслаждайтесь вкусом блюд!* Просто наслаждайтесь и не отвлекайтесь — разве это так трудно? Лишать себя удовольствия внимательно распробовать все — просто неразумно! Посудите сами: человек большую часть времени трудится, чтобы заработать деньги. Значительную часть этих денег и еще несколько часов он тратит на покупку продуктов, после чего он или его близкие какое-то время проводят на кухне. И, вместо того, чтобы получить удовольствие от еды, на которую затрачено столь-

ко времени, денег, усилий и душевного тепла (значительная часть жизни!), человек просто запихивает все это в рот, уткнувшись в ящик с антенной. Как это неразумно! И это обидно для хозяйки, которая так старалась, а вы даже не удосуживаетесь оценить ее стараний. И как глупо это с вашей стороны, потому что еда – одно из главных удовольствий в этом мире, источник здоровья, хорошего настроения и психической энергии, а вы безрассудно лишаете себя всего этого! Не отвлекайтесь во время еды!!!

Второе правило, как показывает практика, самое трудновыполнимое: *внимательно пережевывайте пищу!* Непонятно, куда все спешат во время еды? Такое ощущение, что еда – это наказание или повинность, от которой нужно поскорее избавиться. Между тем, качество усвоения пищи на 60% зависит от того, насколько тщательно вы ее пережевываете. Во рту происходит предварительное расщепление пищи слюной, и от этого зависит, в какой степени организм сможет ее усвоить. Не стоит спешить проглотить пищу, ведь именно через язык человек получает большую часть своей психической энергии. Чем внимательнее вы будете пережевывать пищу, стараясь не упустить даже малейших оттенков вкусовых ощущений, тем более гармоничным будет и ваш характер. Вы ведь желаете производить на людей приятное впечатление, быть спокойным, уравновешенным, сильным? Если да, тогда кушайте спокойно и сосредоточенно.

Йоги рекомендуют пережевывать пищу до тех пор, пока вы не ощутите особый и неповторимый вкус каждого кусочка пищи.

Запивать пищу можно, но только после того, как вы ее прожевали и проглотили. Напиток не может заменить слюну при расщеплении пищи. Следует также учесть, что за чувство насыщения отвечает совсем не желудок, а небольшой участок в коре головного мозга. От нёба к мозгу идут два пранических канала, по которым *прана* – энергия Солнца, заключенная в пище, – питает наш мозг. Количество этой энергии, поступающей в мозг, зависит от того, как мы едим, поскольку она высвобождается именно в процессе пережевывания. Когда мозг получает достаточно праны, человек ощущает сытость. Чувство насыщения приходит не раньше, чем через 20 минут, не зависимо от того, сколько вы съели. Поэтому не спешите – для насыщения организма более важно ка-

чество пережевывания, чем количество съеденной пищи. Если же есть невнимательно и глотать, как утка, не пережевывая, то можно ощутить чувство сильного голода даже с туго набитым животом. Это означает, что съеденное вами не является для вас пищей. Это, скорее, просто наполнитель желудка. Пищей является то, к чему относятся с должным вниманием, и что приносит всестороннюю пользу всему организму.

Вследствие своей невнимательности к пище, среднестатистический человек усваивает из нее только полтора процента содержащихся в ней полезных веществ и энергий. Все древние медитативные практики и боевые искусства обучают своих адептов высвобождать максимальное количество энергии из минимального количества употребляемой пищи. Достижимые при этом результаты впечатляют. Дневная норма многих опытных воинов ограничивается тем количеством пищи, которая умещается в их ладонях, и это — при невероятных физических нагрузках! Многие йоги, занимающиеся мистической медитацией, годами не встают с одного места, используя в пищу только то, что растет у них на расстоянии вытянутой руки. Пища многих из них состоит лишь из нескольких листиков в день, из которых они извлекают гораздо больше пользы, чем многие люди из роскошного комплексного обеда.

Однажды один из моих друзей, находясь в Джаганнатха-Пури в Индии, поранил палец и получил заражение, которое привело к тому, что все врачи, к которым он обращался, ставили только один диагноз: палец придется потерять. В то время один мудрец, улыбаясь, сказал моему отчаявшемуся другу: «Все это — глупости, не обращай внимания на слова врачей! Из-за своих материальных желаний они многого еще не могут понять! Энергии Бога разумны и совершенны, они исцелят тебя; главное — не мешай им своими мыслями! Бери в храме освященную пищу, уединяйся и в глубокой медитации на вкус этой пищи представляй, что заключенная в ней божественная энергия сливается с твоим телом и исцеляет его!» Мой друг так и поступил, и уже через неделю темный палец перестал гноиться и стал розоветь, а через месяц — совсем вылечился!

Восточные учения также особое внимание уделяют характеру употребляемых в пищу растений. Так же, как и люди, разные



растения обладают разным характером, и это тоже следует учитывать для достижения желаемого результата. Для тех, кто занимается самоосознанием, лук и чеснок подобны яду, поскольку, обладая дурным характером (о чем свидетельствует и их резкий запах), они увеличивают влияние ложного эго и ввергают наше сознание в иллюзию телесного самоотождествления.

Основным положением практик медитативного питания является понимание того факта, что пища представляет собой определенную космическую энергию в связанном виде, и при правильном внутреннем настрое человек может ее высвободить и преобразовать необходимым образом. Независимо от уровня подготовки, каждый ученик должен знать, что высвобождаемая энергия в первую очередь усиливает то состояние сознания, в котором находится человек во время еды. Если человек обеспокоен, то это беспокойство усилится; если человек раздражен, то высвобождаемая энергия вкуса вместо того, чтобы питать тонкие психические центры, направится по другим энергетическим каналам и будет давать силу эмоции раздражения и т.д. Если человек умиротворен и устремляется к Богу, энергия вкуса даст ему силы и вдохновение следовать по пути праведности. Мысль материальна, и она особым образом изменяет течение и воздействие различных тонких энергий внутри нашего организма. Тот, кто умеет управлять своими эмоциями и чувствами, кто успокоил свое сознание, не теряет зря жизненную энергию и может восполнить ее недостаток даже из малого источника. Из всего этого следует правило номер три: *думайте только о приятных вещах!* Единственное, о чем можно говорить во время еды — это расхваливать хозяйку и блюда, которые она приготовила.

И последнее, самое короткое правило: *не передайте!* Та часть пищи, которую организм не способен переварить, становится ядом. Если кушать размеренно и внимательно, то можно получить полное удовлетворение и насыщение, не переедая. Если же быть невнимательным и спешить, то для получения ощущения сытости, скорее всего, придется переесть и потом страдать от несварения и тяжести в желудке. Если в камин плотно наложить дров до самого верха, то не получится развести огонь. Также и в нашем желудке должно остаться немного свободного места для желу-

дочного сока, в котором будет перевариваться съеденная нами пища. Говорится, что желудок наполовину должен быть заполнен пищей, на четверть – жидкостью, и на четверть – воздухом. Это означает, что мы не должны питаться всухомятку и переедать. У немцев есть отличная поговорка: «Если вы встали из-за стола с легким чувством голода – значит вы наелись. Если вы встаете из-за стола с чувством, что вы наелись – значит вы переели. А если вы чувствуете, что переели – значит вы отравились». Но как же узнать, что желудок уже почти полный и пора остановиться? Очень просто: когда ему будет достаточно, он пошлет вам сигнал в виде пузырька воздуха, который выйдет из горла. Мы стараемся это сдерживать, но в арабских странах вы обидите хозяина дома, если в конце трапезы не покажете выходящим из горла звуком, что полностью удовлетворены. Это – сигнал, что пора немного прогуляться и отдохнуть. Можно облегчить прохождение пищи по пищеводу поглаживанием живота по часовой стрелке. Чтобы усилить пищеварение, можно также воспользоваться хорошим древнегреческим методом – съесть немного черной соли или на минуту положить на язык щепотку белой. Соль связана со стихией Огня, и это усилит огонь пищеварения. Через минуту рот нужно сполоснуть. И еще одна маленькая деталь, раз уж мы стремимся больше узнать о здоровом питании. Оказывается, *очень полезно есть руками!* (Разумеется, суп удобнее есть ложкой.) Ученые установили, что чистые руки обладают способностью убивать микробов. В этом отношении есть руками намного гигиеничнее, чем ложкой или вилкой. Чувство осязания передает желудку дополнительную информацию о температуре пищи, ее консистенции и т.д., что улучшает пищеварение. Кроме того, находясь в руке, кусочек пищи через кончики пальцев насыщается биологической энергией человека, что помогает ему быстрее усвоиться и стать частью нашего тела. И, наконец, если вы едите руками, то не будете есть неприятную на ощупь пищу – холодную или слишком горячую, что тоже способствует пищеварению и предотвращает рак желудка. Как можно помочь пищеварению? Оказывается, терморегуляция в нашем организме происходит с помощью дыхания! Поднесите ладонь к лицу и выдохните через нос. Вы почувствуете, что одна ноздря работает сильнее, чем другая. В течение

дня наши ноздри попеременно то усиливают, то ослабляют свою активность. Когда более активна левая ноздря, это приводит к охлаждению организма, а когда более активна правая – тело нагревается. После еды рекомендуется разжечь огонь пищеварения; для этого полезно немного прогуляться или полежать 10 минут на левом боку – это усилит активность правой ноздри и увеличит внутренний огонь. Кроме того, небольшой отдых на левом боку способствует прохождению пищи по пищеводу.

ЧАСТЬ 2

**РЕЦЕПТЫ НА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Здоровое питание является залогом долгой и счастливой жизни. Во многих приведенных ниже рецептах вместо лука и чеснока используется *асафетида*. Если у вас нет возможности приобрести необходимые пряности, готовьте без них или замените другими – блюдо от этого не пострадает. Сыр «Гауда» можно заменить другим сыром на основе микробиологического сычуга. Используемый во многих блюдах *панир* (домашний или адыгейский сыр) отличается от твердых сортов тем, что может сохранять форму даже при обжаривании во фритюре. Вместо него не следует использовать сыр другого сорта, иначе у вас получится совсем другое блюдо. *Сухую морскую капусту* можно купить на рынке или в аптеке, а также во многих супермаркетах. *Маидал* и *соя* продаются во многих крупных супермаркетах, а также на рынках.

Перед любым приемом пищи полезно съесть кусочек свежего имбиря или ломтик лимона со щепоткой соли (и молотого имбиря, если есть) – они очищают вкусовые рецепторы, улучшают пищеварение и сжигают токсины.

## Первые блюда

Супы и борщи полезны – они улучшают аппетит, способствуют пищеварению, хорошо усваиваются организмом и не дают переедать. А советы, приведенные ниже, помогут вам приготовить первые блюда правильно.

*Жидкие блюда лучше всего употреблять через 30 минут после приготовления; после 3–4 часов многие ценные свойства теряются, а витамины разрушаются.*

*Если суп пересолен, опустите в него марлевый мешочек с сырым рисом или любой крупой на 20 минут и поварите.*

*Кислые продукты – огурцы, щавель, квашеную капусту – лучше класть в блюдо после того, как картофель и бобовые уже полностью готовы.*

*Любую зелень кладите в суп только после того, как вы сняли его с огня – кипение уменьшает аромат и все полезные вещества.*

*Чтобы бульон был ароматным и насыщенным – не жалейте картофеля, а когда он уже почти готов, добавляйте черный перец, лавровый лист и куркуму.*

## Дал

---

*Горох – 250 г, вода – 2 л, соль – 1 ст. л., лавровый лист, гвоздика – 3–4 шт., корица –  $\frac{1}{4}$  ч. л., куркума, имбирь – на кончике ложки, морковь, нарезанная кубиками – 3 шт., растительное масло – 3 ст. л., помидоры – 3 шт., зелень.*

---

Разварить горох. Добавить соль, лавровый лист, гвоздику, корицу, куркуму, имбирь, растительное масло, затем – морковь. Когда морковь сварится, положить помидоры и зелень.

## Холодник (блюдо белорусской кухни)

---

Свекла отварная – 300 г, картофель отварной – 5 шт., морковь отварная – 2 шт., зелень – 50 г, вода кипяченая – 2 л, кориандр молотый –  $\frac{1}{2}$  ч. л., асафетида –  $\frac{1}{2}$  ч. л., паприка –  $\frac{1}{3}$  ч. л., черный перец –  $\frac{1}{2}$  ч. л., соль – 1 ч. л., растительное масло – 2 ст. л., зелень, сметана для заправки.

---

Свеклу натереть на терке. Картофель и морковь нарезать кубиками размером 1 см. Зелень и щавель нарезать. Все сложить в кастрюлю. Воду посолить. Положить черный перец. Залить овощи. В разогретое масло положить кориандр, паприку, асафетиду. Вылить поджаренные специи в овощи. Посыпать зеленью. Подавать в холодном виде со сметаной. Литовский вариант этого холодного борща называется Шалтбаршис и отличается тем, что вместо воды используется разведенный водой кефир и добавляется 1 мелко нарезанный огурец.

## Вегетарианский борщ

---

Вода – 3 л, фасоль –  $\frac{3}{4}$  ст., свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., картофель – 5 шт., сладкий перец – 1 шт., капуста свежая белокочанная – 300 г, масло растительное – 4 ст. л., томатная паста 1 ст. л. с верхом или 3 средних помидора, соль – 1 ст. л. без верха, сахар – 1 ст. л. без верха, зелень, корень петрушки – по желанию, лавровый лист – 3 шт., черный перец –  $\frac{1}{3}$  ч. л., кориандр молотый –  $\frac{1}{2}$  ч. л., имбирь –  $\frac{1}{2}$  ч. л., асафетида –  $\frac{1}{2}$  ч. л.

---

Все овощи нарезать тонкой красивой соломкой, кроме картофеля, который нарезать кубиками размером 2 см. Отварить фасоль в кипящей воде. Добавить свеклу и морковь, довести до кипения. Добавить картофель, положить лавровый лист, черный перец, кориандр, соль. Когда сварится картофель, положить расти-

тельное масло (можно сливочное), томатную пасту и сахар. Добавить сладкий перец и капусту, довести до кипения и убавить огонь до минимума. Капуста должна кипеть не более 3 минут. Добавить последовательно имбирь, асафетиду, посыпать зеленью. Снять с огня и настаивать не менее 15 минут. Для пикантности можно использовать соевые кубики (в этом случае можно исключить фасоль).

### Окрошка

#### 1-й вариант

---

*Квас домашний – 1,5 л, редис – 100 г, картофель отварной – 4 шт., морковь отварная – 1 шт., сладкий болгарский перец – 1 шт., огурцы свежие – 2 шт., соевое мясо – 50 г (или обжаренный соевый сыр), зелень, соль – 1 ч. л., черный перец, асафетиды – по 1/3 ч. л.*

---

Овощи нарезать кубиками размером 1 см. Выложить в кастрюлю. Зелень мелко нарезать, добавить к овощам. Добавить все специи и соль. Залить охлажденным квасом, перемешать. Подавать холодным.

#### 2-й вариант

Вода кипяченая комнатной температуры – 1,5 л, сметана – 70 г, лимонный сок – 2 ст. л. (или лимонной кислоты – 1/3 ч. л.), все остальное – как в 1-м варианте, за исключением кваса.

### Окрошка на скорую руку

---

*Кефир – 1 л, вода – 1 л, картофель отварной – 5 шт., морковь отварная – 3 шт., редис – 150 г, свежий огурец (средних размеров) – 3 шт., панир – 200 г, 1 небольшой лимон, зелень – 100 г, оливковое масло – 1 ст. л.*

---

Отварные картофель и морковь очистить и нарезать мелкими кубиками. Редис, огурец и адыгейский сыр также – небольшими



кубиками. Все выложить в кастрюлю, зелень измельчить, цедру с лимона снять мелкой теркой, сок выдавить. Добавить соль (1 ст. л. без верха), черный молотый перец (1 ч. л. без верха), кориандр молотый (1 ч. л.), 1 ст. л. оливкового масла. Все перемешать с кефиром и охлажденной кипяченой водой. По желанию можно добавить 1 ст. л. сахара. Поставить в холодильник на 1 час. Подавать охлажденным.

## *Суп фасолевый с крапивой*

---

*Вода – 2 л, белая фасоль – 3/4 ст., картофель – 5 шт., морковь – 1 шт., листья молодой крапивы – 70 г, помидоры – 2 шт., зелень, манная крупа – 2 ст. л. (манную крупу лучше обжарить), имбирь – 1/2 ч. л., паприка – 1/2 ч. л., карри – 1/2 ч. л. (по желанию), кумин молотый – 1/3 ч. л., асафетида – 1/3 ч. л., куркума – 1/3 ч. л., лавровый лист – 2 шт., соль – 1 ст. л. без верха, сахар – 1 ч. л., растительное масло – 3 ст. л. (или 2 ст. л. гхи)*

---

Отварить в указанном количестве воды фасоль. Когда фасоль будет готова, положить нарезанные картофель и морковь, лавровый лист, кумин, куркуму, соль. Варить 15 минут, затем высыпать манную крупу, помешивая. Добавить резаные листья крапивы. Через 5 минут добавить масло с обжаренными 5 секунд специями (в разогретое масло положить имбирь, паприку, карри, асафетиду). Снять с огня, добавить зелень.

## *Рассольник вегетарианский*

---

*Вода – 2 л, картофель – 4 шт., морковь – 1 шт., огурцы соленые – 2 шт., капуста цветная – 100 г (если есть), помидоры – 2 шт. (можно 1 ст. л. томатной пасты), перловая крупа (можно пшено) – 70 г, масло – 3 ст. л. (2 ст. л. гхи), соль – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., лавровый лист – 3 шт., черный перец – 1/3 ч. л., кумин – 1/2 ч. л., имбирь – 1/2 ч. л., куркума – 1/3 ч. л., асафетида – 1/3 ч. л.*

---

В кипящую воду положить картофель и морковь, нарезанные кубиками размером 1 см, цветную капусту, разобранную на соцветия, лавровый лист, черный перец, куркуму, соль. Варить 5 минут. Добавить крупу. Варить еще 15 минут. Добавить нарезанные кубиками огурцы. В разогретое масло положить кумин, имбирь, асафетиду. Вылить в суп. Добавить нарезанные помидоры, сахар. Варить 5 минут (до готовности крупы). Снять с огня, добавить зеленью.

### *Зеленый борщ*

---

*Вода – 2 л, свекла – 1 шт. (небольшая), свекольная ботва – 50–70 г, картофель – 5 шт., морковь – 1 шт., щавель – 100 г, соевый сыр – 100 г, помидор – 2 шт. (1 ст. л. ложка томатной пасты), масло растительное – 3 ст. л. (2 ст. л. гхи), перец болгарский – 1 шт., лавровый лист – 3 шт., черный перец – 1/3 ч. л., кориандр, имбирь – по 1/2 ч. л., асафетида – 1/3 ч. л., соль – 1 ст. л., сахар – 1 ст. л.*

---

В кипящую воду положить мелко нарезанные соломкой или тертые свеклу и морковь, нарезанный картофель, лавровый лист, соль, перец. Варить 15 минут. Добавить нарезанный соломкой сладкий перец, щавель и ботву свеклы. В разогретое масло положить кориандр, имбирь, асафетиду, размятый руками соевый сыр. Обжаривать сыр со специями 5 минут. Выложить в борщ. Добавить сахар, нарезанные помидоры. Варить 2 минуты. Снять с огня. Заправить зеленью. Подавать со сметаной.

## Весенний суп

Вода – 1,5 л, картофель – 6 шт., морковь – 2 шт., капуста цветная – 150 г (можно белокочанной – 200 г), зеленый горошек молодой – 1/2 ст. (можно консервированный), сладкий перец – 1 шт., огурец свежий – 1 шт., помидоры – 2 шт., зелень (можно много), соль – 1 ст. л. без верха, масло – 3 ст. л. (2 ст. л. гхи), лавровый лист – 3 шт., черный перец, куркума, асафетида, паприка – 1/3 ч. л.

В кипящую воду положить нарезанные кубиками морковь и картофель, варить 10 минут. Добавить капусту, горошек, лавровый лист, черный перец, куркуму, соль. Варить 10 минут. Положить нарезанные кубиками огурец, сладкий перец, помидоры. Варить 5 минут. Добавить масло с асафетидой, паприкой. Снять с огня. Заправить зеленью. Подавать со сметаной.

## Кулеш

Пшено – 1 ст., вода – 2 л, картофель – 6 шт., морковь – 1 шт., помидоры – 3 шт., соевые кубики (заранее приготовленные) – 30 г, соль – 1 ст. л., лавровый лист – 3 шт., семена горчицы – 1/2 ч. л., куркума – на кончике ложки, черный перец (или чили) – 1/2 ч. л., асафетида – 1/2 ч. л., зелень, масло сливочное – 100 г.

В кипящую воду положить картофель кубиками и хорошо разварить. Добавить тертую морковь, соевые кубики, лавровый лист, черный перец, соль и хорошо промытое пшено. Варить 25 минут. В разогретом масле на сковороде поджарить семена горчицы, куркуму, асафетиду, чили (или черный перец) и нарезанные помидоры. Тушить 2 минуты. Выложить в суп. Накрыть крышкой. На медленном огне варить еще 5 минут. Снять с огня, заправить зеленью. Суп по консистенции напоминает жидкую кашу.

## *Гречневый суп с овощами*

*Вода – 2 л, картофель (среднего размера) – 6 шт., морковь (большая) – 1 шт., помидор (среднего размера) – 2 шт., топленое масло (гхи) – 2 ст. л., зелень – 50 г, сладкий перец – 1 шт., гречневая крупа – 150 г.*

В кипящую воду положить картофель, предварительно очистить его и порезать соломкой. Очищенную морковь измельчить на терке соломкой и слегка припустить на сковороде с маслом и специями: семена кумина – 1/2 ч. л., паприка красная – 1/2 ч. л., мелко нарезанный свежий корень имбиря – 1 ст. л., черный молотый перец – 1/3 ч. л. Поджарку положить в суп, добавить 2 шт. лаврового листа и 1 ст. л. соли без верха. Помидоры очистить от кожуры, нарезать ломтиками. Добавлять в суп, когда картофель и морковь уже сварились. Гречневую крупу перебрать и промыть. В суп класть вместе с солью и сладким перцем, нарезанным соломкой. После добавления помидоров суп должен кипеть еще 5 минут. Снять с огня, заправить мелко резанной зеленью. Подавать через 15 минут. Сметана кладется по желанию. Время приготовления 30 минут.

## *Суп с морской капустой*

Вы будете приятно удивлены вкусом этого блюда.

*Вода – 2 л, картофель (среднего размера) – 6 шт., морковь (большая) – 1 шт., морская капуста сухая – 40 г (замочить на ночь), подсолнечное масло – 50 г, зелень – 50 г, соль – 1 ст. л., специи: 1/2 ч. л., молотого кориандра, 1/2 ч. л. красной паприки, по 1/3 ч. л. душистого и черного перца, звездика – 4 шт.*

Картофель и морковь очистить и нарезать соломкой, опустить в кипящую воду. Замоченную морскую капусту откинуть на дуршлаг и хорошо промыть под струей воды. Дать стечь воде. Нарезать соломкой и положить в кипящий суп. Через 10 минут добавить соль, лавровый лист и все специи, подсолнечное масло. Через 7

минут снять с огня. Заправить мелко резанной зеленью. Подавать через 15 минут.

## *Томатный суп-пюре с кинзой*

---

*На 1 л воды: помидоры (спелые, крупные, некислый сорт) – 5 шт., сладкий перец (крупный) – 3 шт., острый перец – 1 небольшой стручок, кинза – 150 г, сметана по желанию, топленое масло – 2 ст. л.*

---

Помидоры и сладкий перец одну минуту подержать в кипятке. Снять кожуру, измельчить, положить в кипящую воду. Варить 20 минут на сильном огне, помешивая. Острый перец мелко нарезать, положить вместе с солью (1 ст. л. без верха) и 2 шт. лаврового листа. Топленое масло разогреть на сковороде и немного обжарить специи: семена калинджи – 1/2 ч. л., мускатного ореха измельченного – 1/3 ч. л., 1/3 ч. л. душистого и черного молотого перца, заправить суп маслом со специями. Кинзу мелко нарезать, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и сразу снять с огня. (Если вы не любите кинзу, замените ее сельдереем, базиликом или петрушкой.) Подавать через 30 минут со сметаной.

## *Сельдереевый суп*

---

*На 2 л воды: картофель (крупного размера) – 6 шт., сельдерей – 300 г, сметана – 150 г, сливочное масло – 70 г, зелень – 50 г.*

---

Картофель очистить. Разделить на 4 части и нарезать тонкими пластинками. Положить в кипящую воду, нарезанный сельдерей высыпать сразу после картофеля. Через 10 минут добавить сливочное масло, сметану, 1 ст. л. соли, черного перца, 1 ч. л. кориандра, 1/2 ч. л. паприки, лавровый лист – 2 шт. Снять с огня через

5 минут, заправить зеленью. Подавать через 10 мин.

## *Картофельный суп-пюре с сыром и помидорами*

---

*На 1,5 л воды: картофель (среднего размера) – 5 шт., помидоры (спелые) – 3 шт., панир – 200 г, топленое масло – 2 ст. л., зелень – 50 г.*

---

Картофель очистить и отварить до готовности. Вынуть из бульона, потолочь, отправить обратно. С помидоров снять кожуру, мелко нарезать и положить в суп. Адыгейский сыр перетереть руками до творожной массы и обжарить в масле со специями: 1 ч. л. черного перца, 1 ч. л. паприки. Сразу выложить в суп, добавить 1 ст. л. соли и 2 лавровых листа. Снять с огня через 5 минут. Заправить зеленью. Подавать через 10 минут. Сметана кладется по желанию.

## *Тыквенный суп-пюре с базиликом*

---

*На 1 л воды: тыква очищенная – 600 г, морковь – 1 шт., базилик – 200 г, сметана – 2 ст. л., топленое масло – 2 ст. л., зелень – 50 г.*

---

Тыкву и морковь натереть на терке (не крупно), выложить в кипящую воду. Варить 20 минут, добавить сметану, топленое масло, измельченный базилик, соль (1 ст. л. без верха), 2 лавровых листа и специи: кориандр – 1 ч. л., молотый мускатный орех – 1/3 ч. л. Варить еще 10 минут. Снять с огня. Заправить зеленью. Подавать через 15 минут.

## *Суп-пюре из кабачков с оливками*

---

*На 1 л воды: кабачки (небольшие) – 4 шт., морковь (среднего размера) – 2 шт., оливки маринованные – 150 г, лимон – 1 шт., топленое масло (гхи) – 2 ст. л., зелень – 50 г.*

---

Кабачки и морковь очистить, натереть на терке, опустить в кипящую воду. Варить 20 минут, затем добавить резанные полукольцами оливки, топленое масло, соль – 1 ст. л. без верха, 2 лавровых листа, паприку (1 ч. л.), молотый черный перец (1/2 ч. л.). В самом конце положить мелко тертую цедру лимона и 1 ст. л. сока, снять с огня через 3 минуты, заправить зеленью. Подавать через 10 минут.

## *Мили-джули (молочный овощной суп)*

### **1-й вариант**

---

*Молоко – 1,5 л, вода – 1 л, белая фасоль – 1/2 ст., морковь – 1 шт., цветная капуста – 200 г (или белокочанная), картофель – 5 шт., мука – 2 ст. л. (обжаренная на сухой сковороде), зелень, соль – 1 ст. л., лавровый лист – 3 шт., кориандр молотый – 1 ч. л., имбирь молотый – 1/3 ч. л., куркума – на кончике ложки, черный перец – 1/2 ч. л., паприка – 1/2 ч. л., асафетида – 1/3 ч. л. (по желанию).*

---

В указанном количестве воды сварить фасоль. Добавить молоко, довести до кипения. В масле поджарить кориандр, лавровый лист, куркуму, имбирь, паприку, асафетиду, добавить и обжарить в специях картофель, нарезанный кубиками размером 1,5 см, тертую морковь. Через 2–3 минуты добавить капусту, перемешать. Выложить в кипящую фасоль. Добавить соль и черный перец. Варить 10 минут. Медленно при помешивании добавить

муку. Снять с огня. Добавить зелень.

**2-й вариант**

Ингредиенты те же, что и в 1-ом варианте. Отварить в воде фасоль, добавить молоко. Положить нарезанный кубиками картофель, тертую морковь, лавровый лист, черный перец, куркуму, посолить. Варить 10 минут. Добавить капусту, небольшой кусочек сливочного масла (30 г). Муку заменить манной крупой (2 ст. л.) – не поджаривать. Варить 5 минут. Приготовить специи: в 1 ст. л. растительного масла поджарить кориандр, имбирь, паприку, асафетиду. Сразу вылить в суп. Снять суп с огня, добавить зелень.



## Блюда из риса

### *Глоб вегетарианский*

---

*Тофу (или панир) – 300 г, морковь тертая – 2 шт., рис – 1,5 ст., вода – 3 ст., зелень, растительное масло – 4 ст. л., томатная паста – 1 ст. л. без верха, соль – 1 ст. л. без верха, лавровый лист – 3–4 шт., куркума, имбирь, карри – по 1/2 ч. л., горчица – 1 ч. л., асафетида – на кончике ложки.*

---

Тофу (или панир) нарезать кубиками. В разогретое масло положить горчицу, подождать, когда семена начнут трещать. Добавить лавровый лист, карри, имбирь, куркуму, асафетиду, черный перец. Положить кубики тофу, поджарить до золотистого цвета. Добавить тертую морковь и ложку томатной пасты. Обжаривать несколько минут при помешивании. Добавить рис (заранее замоченный), соль, перемешать. Влить горячую воду. На медленном огне оставить на 20 минут, не открывая крышку. Снять с огня. Выдержать еще 10 минут при приоткрытой крышке. Добавить зелень. Аккуратно взрыхлить вилкой. Вместо тофу и панира можно использовать соевые кубики.

### *Кичри*

---

*Горох, замоченный на ночь, – 200 г, рис – 200 г, растительное или топленое масло – 4 ст. л., кумин – 1/2 ч. л., гвоздика – 4 шт., черный перец (или чили) – 1/3 ч. л., имбирь – 1/2 ч. л., асафетида – 1/3 ч. л., вода – 1,7 л, соль – 1 ст. л., лавровый лист – 3–4 шт., куркума – 1/2 ч. л., картофель – 4 шт., капуста – 200 г, морковь – 2 шт., помидоры – 2–3 шт., зелень.*

---

Отварить горох до полной готовности, не разваривая. Добавить рис, лавровый лист, черный перец, соль, куркуму. Варить не менее 15 минут. В сковороде поджарить на масле 4 шт. гвоздики, кумин, имбирь, асафетиду. Добавить овощи, нарезанные кубиками,

и поджаривать до полуготовности. Положить овощи в кастрюлю с рисом и горохом, варить до готовности. Добавить помидоры и зелень. Готовое кичри должно иметь однородную консистенцию – в таком случае оно является прекрасным диетическим блюдом.

## Жареный рис

---

*Рис – 350 г, вода – 750 мл, соль – 1 ч. л., черная горчица – 1 ч. л., куркума – 1/2 ч. л., имбирь – 1/2 ч. л., черный перец – 1/2 ч. л.*

---

Промыть и замочить рис на 15 минут. Затем слить воду и подсушить. На сковороде растопить масло и поджарить специи (сначала горчица, затем куркума и имбирь, в конце – черный перец). Добавить рис и поджарить его до момента, когда зерна станут полупрозрачными. Добавить горячую воду, соль, накрыть крышкой и варить 7 минут. Выключить огонь и оставить на плите на 10 минут с приоткрытой крышкой, чтобы ушла вся лишняя влага. Аккуратно взрыхлить вилкой, по желанию добавить зелень и кусочек сливочного масла.

## Жареный индийский рис

---

*Рис – 300 г, светлый изюм – 1/2 ст., зеленый горошек – 1/2 ст. (можно консервированный), карри – 1 ч. л. без верха, черный молотый перец – на кончике ложки, куркума – на кончике ложки, лавровый лист – 2–3 шт., соль – 1 ч. л., растительное масло – 3 ст. л.*

---

Налить в кастрюлю с толстым дном масло, положить лавровый лист, карри, черный перец, куркуму. Слегка поджарить. Положить рис. Жарить, пока рис не пропитается маслом и не станет прозрачным. Налить в рис холодной воды в пропорции 1:2 к рису, добавить промытый изюм. Держать под крышкой 20 минут, не давая сильно кипеть и не открывая крышки. Если заливать горячей водой, то под крышкой держать 12 минут. Если горошек свежий, то он кладется с рисом, если консервированный, то в конце жарки.

## Салаты

Солите салаты только перед подачей к столу, иначе овощи дадут сок.

Чтобы салат из редьки был сочнее, за полчаса до приготовления подержите ее в холодной воде. Так же можно поступать с морковью и свеклой.

Если во фруктовый салат добавляются цитрусовые, ни в коем случае не кладите их с косточками – в них содержится ядовитое масло.

В кисломолочные продукты не кладите ванилин – он будет горчить.

### *Салат из авокадо с миндалем*

---

*Авокадо – 1 шт., листья зеленого салата – 1 пучок, сладкий болгарский перец – 2 шт., тертый миндаль – 2 ст. л., оливковое масло – 2 ст. л., свежая зелень укропа.*

---

Мелко нарежьте очищенные авокадо, болгарский перец и листья салата. Выложите в салатницу, добавьте оливковое масло и аккуратно перемешайте. Готовый салат посыпьте тертым миндалем.

### *Салат из авокадо с апельсинами*

---

*Авокадо – 2 шт., апельсины – 3 шт., бананы – 2 шт., апельсиновый сок – 70 мл, молотый имбирь – 1 щепотка, коричневый сахар – 1 ст. л., ванилин – на кончике ножа.*

---

Нарежьте очищенные авокадо тонкими полосками, апельсины очистите и разделите на дольки, снимите пленку с мякоти. Бананы очистите и нарежьте кружочками. Выложите в прозрачную салатницу (или креманки) авокадо, апельсины и бананы и полейте соусом. Для соуса смешайте апельсиновый сок, имбирь, вани-

лин и коричневый сахар. Можно приготовить аналогичный салат из авокадо с грушами или ананасами.

### *«Лесная сказка»*

*Листья салата – 200 г, картофель отварной – 4 шт., морковь – 2 шт., фундук измельченный обжаренный – 100 г, сметана – 100 г, брусника свежая – 30 г, зелень, оливковое масло – 2 ст. л.*

На дно салатницы разложить крупные листья салата; картофель и морковь почистить и нарезать соломкой, смешать с черным молотым перцем и черной солью по вкусу, оставшиеся листья салата измельчить и перемешать с оливковым маслом, слегка присолив. На блюдо с листьями салата выложить горкой картофель с морковью, затем измельченные листья салата, полить сметаной и посыпать фундуком. Сверху украсить ягодами брусники (или смородины) и зеленью. Подавать к столу через 30 минут. Время приготовления 15–20 минут. На 6–8 порций.

### *Салат весенний*

*Листья салата – 100 г, редис – 100 г, разнообразная зелень, растительное масло – 2 ст. л., черный перец – 1/2 ч. л., соль – 1/2 ч. л.,*

Овощи мелко нарезать. Добавить соль, перец, перемешать. Заправить растительным маслом.

### *«Утренняя свежесть»*

*Белокочанная капуста (молодая) – 400 г, свежие огурцы – 200 г, лимон – 1 шт, свежие листья мяты – 50 г, зелень, оливковое масло – 4 ст. л.*

Капусту нарезать соломкой, с лимона мелкой теркой снять

цедру и выдавить сок. Все это добавить в капусту и посолить по вкусу. Огурцы нарезать на длинной терке, листья мяты измельчить. Соединить с капустой, заправить маслом и 1 ст. л. сахара, добавить молотый черный перец по вкусу. Перемешать, посыпав зеленью, через 15 минут после приготовления.

### *«Ароматы осени»*

---

*Болгарский перец разного цвета – 4 шт., сельдерей (стебли) – 400 г, свежие огурцы – 200 г, семена подсолнуха – 100 г, зелень, подсолнечное салатное масло – 5 ст. л.*

---

Болгарский перец и стебли сельдерея опустить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты. Достать, остудить и нарезать соломкой, свежие огурцы натереть на терке соломкой. Соединить все вместе, добавить семена подсолнуха, масло, соль и черный перец по вкусу. Выложить на блюдо горкой, посыпать зеленью. Подавать сразу. Время приготовления 10 минут. На 8 порций.

### *Свекольный с черносливом*

---

*Свекла сырая – 500 г, чернослив без косточек – 200 г, грецкий орех обжаренный – 150 г, сахар – 3 ст. л., сметана – 200 г.*

---

Свеклу очистить, натереть на терке соломкой; чернослив и грецкий орех измельчить, соединить со свеклой, добавить сахар и хорошо перемешать. Красиво выложить в салатницу, залить сметаной, сверху украсить крошкой грецкого ореха. Перед подачей на стол поставить в холодильник на 30 минут. Время приготовления 15 минут.

## «Сюрприз»

---

*Отварной картофель (средней величины) – 4 шт., баклажаны (средних размеров) – 2 шт., помидоры (сладкий сорт) – 3 шт., оливки маринованные – 150 г, сметана – 200 г, зелень, подсолнечное масло.*

---

Баклажаны, нарезанные тонкими кружочками, обжарить в масле с двух сторон; очищенный отварной картофель, помидоры и оливки также нарезать кружочками. На блюдо слоями выложить в следующей последовательности: картофель (посолить, поперчить по вкусу), баклажаны, помидоры, оливки; залить сметаной, украсить зеленью. Перед подачей поставить в холодильник на 1 час. Время приготовления 25 минут. На 8 порций.

## «Сырная услада»

---

*Сыр плавленый «Гауда» – 300 г, помидоры – 2 шт., обжаренные семена кунжута – 100 г, соус сметанный – 150 г, зелень для украшения.*

---

Помидоры нарезать ломтиками и выложить слоем на блюдо, сыр измельчить на терке соломкой, соединить с кунжутом, перемешать и выложить горкой на помидоры. В небольшом количестве подсолнечного масла обжарить специи: немного молотого кориандра, паприки красной и щепотку мускатного ореха. В сметану добавить 1/2 ч. л. черной соли и приготовленные специи, перемешать, залить салат, украсить измельченной зеленью. Перед подачей на 40 минут поставить в холодильник. Время приготовления 20 минут. На 5 порций.

## «Зимний праздник»

---

*Картофель отварной – 4 шт., морковь отварная – 3 шт., панир (адыгейский сыр) – 300 г, соленые огурцы – 4 шт. (или небольшая баночка корнишонов), маслины маринованные – 150 г, сметана – 200 г, зелень для украшения.*

---

Отварные морковь и картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Огурцы и маслины – колечками, все соединить. Панир, нарезанный кубиками, обжарить в небольшом количестве подсолнечного масла со специями: кумин – 1 ч. л. и паприка – 1/2 ч. л., остудить, добавить в салат. Черная соль и перец по вкусу. Заправить сметаной, перемешать, украсить зеленью. Дать постоять перед подачей 30–40 минут. Время приготовления 30 минут.

## Морковь пикантная (быстрого маринада)

---

*Морковь сырая – 1 кг, маринад: оливки – 150 г (1 банка), крошка грецкого ореха – 100 г, оливковое масло – 4 ст. л., сок 1 лимона, специи – по вкусу.*

---

Морковь очистить, измельчить на терке длинной соломкой, посолить; открыть банку оливок, слить сок в небольшую кастрюлю и туда же выжать сок лимона. Довести до кипения и залить морковь на 10 минут. Оливки нарезать колечками. Слить с моркови ненужный сок. Оливки соединить с морковью, добавить оливковое масло и специи: черный перец по вкусу, немного красной паприки и сушеный базилик, сахар и соль по вкусу. Поставить в холодильник на пару часов. Время приготовления 25 минут. На 6–8 порций.

## «Венгерский»

*Свежие помидоры – 4 шт., огурец свежий – 2 шт., сладкий перец – 4 шт., острый перец – 1 маленький стручок, сыр «Гауда» – 150 г, масло оливковое – 3 ст. л., базилик – 100 г.*

В глубокое блюдо довольно крупно нарезать помидоры, огурцы и сладкий перец, а острый измельчить. Заправить маслом, добавить соль и душистый перец по вкусу, сыр нарезать соломкой. Слегка перемешать. Украсить нарезанными листьями базилика. Подавать сразу. Время приготовления 15 минут. На 8 порций.

## Морковь с черносливом

*Сырая морковь (небольшая) – 2 шт., чернослив без косточек – 1/2 стакана, яблоко (большое) – 1 шт., сметана – 100 г.*

Чернослив распарить и измельчить, морковь и яблоко натереть на мелкой терке, все соединить, добавить 2 ст. л. сахара. Заправить сметаной. Подавать охлажденным через 30 минут. Время приготовления 20 минут. На 4 порции.

## «Дары природы»

*Сырая морковь – 500 г, изюм светлый – 100 г, лимон – 1 шт., апельсин – 1 шт., сахар – 150 г, сметана – 200 г, фундук измельченный – 50 г.*

Морковь натереть соломкой на терке, добавить сахар, перемешать, оставить на 10 минут; с лимона и апельсина снять теркой цедру, положить в морковь, 1/4 часть мякоти лимона и всю мякоть апельсина мелко нарезать и добавить в морковь. Изюм промыть, подсушить, соединить с остальными продуктами. Перемешать, выложить красиво горкой в салатницу, залить сметаной



и посыпать фундуком (или другими орехами). Перед подачей охладить. Время приготовления 15 минут. На 8 порций.

### *Огуречная райта*

---

*Огурцы – 5 шт., кефир (или кислое молоко) – 1л, черный перец – 1/2 ч. л., асафетида – 1/4 ч. л., соль – 1 ст. л., масло растительное – 1 ст. л., зелень.*

---

Натереть огурцы на крупной терке. Мелко нарезать зелень. Добавить соль и все специи, залить кефиром, перемешать.

### *Овощная райта*

---

*Огурцы свежие – 2 шт., редис – 6 шт., болгарский перец – 1 шт., картофель, отваренный в мундире – 3–4 шт., зелень разнообразная, масло растительное – 1 ст. л., кефир – 1/2 л, сметана – 3 ст. л., асафетида, черный перец – по 1/3 ч. л., соль – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л.*

---

Все овощи натереть на крупной терке, зелень нарезать. Сметану развести в кефире, добавить соль, сахар. Соединить с овощами. Добавить оставшиеся специи, перемешать. Все райты подаются охлажденными.

### *Рисовый салат*

---

*Рис – 1 ст., соевый фарш – 50 г, зеленый горошек консервированный – 100 г, сметана – 1 ст., соль – 1 ст. л., асафетида – 1/3 ст. л., черный перец – 1/3 ч. л., соевый соус – 2 ст. л., зелень.*

---

Приготовить рассыпчатый рис (рис предварительно замочить, варить в чугунной кастрюле, когда сварится, открыть крышку и выпарить излишки влаги). В 1 ст. кипятка вылить соевый соус, высыпать соевый фарш, оставить на 20 минут. Смешать рис, со-

евый фарш, горошек, соль, специи, добавить сметану. Оставить для пропитывания. Сверху посыпать зеленью.

## *Винегрет*

---

*Картофель отварной – 5 шт., морковь отварная – 2 шт., фасоль отварная – 200 г, свекла отварная – 1 шт., соленые огурцы – 3 шт., квашеная капуста – 100 г, зелень, растительное масло – 3 ст. л., соль, сахар – по 1 ст. л., черный перец – 1/2 ч. л., асафетида – 1/2 ч. л.*

---

Овощи нарезать кубиками размером 1 см. Добавить квашеную капусту, фасоль, масло, специи, зелень. Тщательно перемешать.

## *Острый зимний салат*

---

*Редька черная – 1 шт., картофель отварной – 3 шт., сметана – 70 г, растительное масло – 1 ст. л., соль – 1 ч. л., черный перец – 1/2 ч. л., зелень.*

---

Редьку и картофель натереть на терке. Добавить соль, черный перец, нарезанную зелень, растительное масло. Перемешать, заправить сметаной.

## Горячие вторые блюда

### *Запеканка с сыром и овощами*

---

*Адыгейский сыр – 1 кг, морковь (большая) – 2 шт., картофель (среднего размера) – 5 шт., помидоры – 2 шт., сметана – 100 г, сухое молоко – 1 ст. л., масло топленое или подсолнечное – 2 ст. л., зелень, специи.*

---

Адыгейский сыр нарезать пластинами и обжарить в небольшом количестве масла с двух сторон. Картофель и морковь очистить, натереть на терке. Помидоры нарезать кружочками. На противень уложить слоем половину сыра и овощную начинку: на сковороде в масле поджарить специи (1/2 ч. л. молотого кориандра, 1/2 ч. л. молотой паприки, 1/3 ч. л. молотого черного перца), положить картофель и морковь, соль 1 ч. л.) и тушить до готовности. Остальные пластинки сыра разложить поверх начинки. Кружочки помидора равномерно разложить сверху сыра. Сметану размешать с сухим молоком, добавить щепотку черной соли, залить поверхность запеканки и поставить в духовку. Запекать 15 минут при температуре 200 оС. Подавать сразу, украсив зеленью. Время приготовления 40 минут. На 6 порций.

### *Картофельное пюре, запеченное с овощами*

---

*Картофель – 1 кг, цветная капуста (соцветия) – 300 г, морковь (большая) – 1 шт., сладкий перец (крупный) – 1 шт., сливочное масло – 100 г, топленое масло – 1 ст. л., сметана – 200 г, сыр «Гауда» (тертый) – 100 г, сухое молоко – 1 ст. л., зелень, специи: 1/2 ч. л. молотого кориандра, 1/2 ч. л. паприки, 1/3 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. соли без верха.*

---

Картофель очистить, сварить, слить воду, добавить сухое молоко и сливочное масло, хорошо потолочь. Морковь очистить, из-

мельчить на терке соломкой, сладкий перец нарезать полукольцами. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, потушить до готовности со специями. На смазанный противень выложить ровным слоем 1/2 части пюре, положить овощную смесь, разровнять. Сверху так же ровным слоем распределить вторую часть пюре. Посыпать сыром и поставить в духовку на 10 минут при температуре 200 оС. Готовое блюдо немного остудить, нарезать на порции. Подавать со сметаной и зеленью. Время приготовления 1 час. На 6–8 порций.

## Фаршированные запеченные баклажаны

---

*Баклажаны (среднего размера) – 4 шт., морковь – 2 шт., помидоры (крупные) – 4 шт., сыр «Гауда» – 100 г, сметана – 100 г, подсолнечное масло – 4 ст. л., зелень – 50 г, специи.*

---

Срезав плодоножку, разрезать баклажан вдоль на половинки, вырезать мякоть, посолить, дать стечь горечи. Половинки баклажанов слегка обжарить и выложить на противень.

---

**Начинка:** *Морковь очистить, натереть соломкой. С помидоров снять кожицу и мелко нарезать. В сковороде на масле поджарить специи: молотый кумин – 1/3 ч. л., молотый черный перец – 1/3 ч. л., паприка – 1/2 ч. л.*

---

В готовую масалу (разогретое масло со специями) выложить тертую морковь и мякоть баклажана, через пару минут – помидоры, соль и сахар по вкусу. Потушив, остудить. Выложить начинку на баклажаны. На каждую половинку положить по 1 ч. л. сметаны, сверху – тертый соломкой сыр. Запекать в духовке 15 минут при температуре 180–200 оС. Подавать горячими, украсив зеленью.

Время приготовления 40 минут. На 8 порций.

## Перец сладкий фаршированный

Белокочанная капуста (среднего размера) – 1 вилок, сладкий перец (среднего размера) – 8 шт., морковь (большая) – 1 шт., сельдерей – 100 г, адыгейский сыр – 200 г, сметана – 200 г, помидоры (среднего размера) – 2 шт., топленое масло (гхи) – 2 ст. л., зелень – 50 г, специи.

Перец помыть, удалить плодоножки и семена. Капусту и морковь нашинковать соломкой, адыгейский сыр нарезать небольшими кубиками. Помидоры разрезать на 8 кружков. Сельдерей и зелень измельчить.

**Начинка:** В разогретое масло положить специи: 1 ст. л. свежего измельченного корня имбиря, 2 шт. лаврового листа, паприка – 1/2 ч. л., черный молотый перец – 1/3 ч. л. Когда специи прожарятся, добавить сыр, капусту и тушить до готовности. Немного остудить.

Перцы наполнить начинкой, плотно уложить в кастрюлю с толстым дном. На каждый перец положить кусочек помидора. Вылить 1 ст. л. воды, сверху полить сметаной. Плотно закрыть крышкой и тушить на сильном огне 10 минут. Снять с огня, заправить зеленью. Подавать горячими. Время приготовления 40 минут.

## Фаршированные кабачки

Кабачки (средних размеров) – 4 шт., большая морковь – 1 шт., цветная капуста – 1 кг, помидор – 3 шт., топленое масло – 2 ст. л., сметана – 50 г, зелень – 50 г, специи.

Кабачки очистить от кожуры, разрезать поперек на 3 части, удалить середину, подсолить, дать стечь соку.

**Начинка:** Цветную капусту разделить на соцветия и мелко нарезать. Очищенную морковь измельчить на терке солом-

кой. Помидоры нарезать на 12 кружков. В сковороду с толстым дном положить масло, разогреть и поджарить специи: 1 лавровый лист, 1 ст. л. свежего корня имбиря, 1/2 ч. л. паприки, 1/3 ч. л. черного перца. Капусту и морковь выложить на сковороду, посолить по вкусу и тушить до готовности, заправить сметаной, перемешать. Снять с огня и немного остудить.

Нафаршировать кабачки овощами. Отверстия прикрыть кружочками помидоров. Выложить кабачки на противень, влить немного воды, поставить запекаться в духовку на 15 минут при температуре 180 оС. Подавать сразу, посыпав зеленью. Это блюдо хорошо сочетается с томатно-сметанным соусом. Время приготовления 30 минут. На 4 порции.

### *Толуцы с кокосовым соусом*

---

*Капуста белокочанная – 1 большой вилок, творог (некислый) – 600 г, фундук обжаренный (крошка) – 200 г, зелень петрушки – 100 г, подсолнечное масло – 50 г, кокосовый соус – 0,5 л, специи.*

---

Вилочку капусты опустить в кипящую соленую воду на 5 минут. Достать, остудить, срезать 1/4 часть возле кочерыжки. Осторожно разъединить капустные листья.

---

**Начинка:** *В творог добавить крошку фундука, зелень петрушки измельченную, соль, сахар по вкусу и специи: молотый кориандр – 1/3 ч. л., паприка – 1/2 ч. л., черный перец – 1/3 ч. л.*

---

Все перемешать в однородную массу (если творог суховат, добавить 1 ст. л. сметаны). На капустные листья разложить начинку. Каждый лист завернуть конвертом. Каждый конвертик обжарить с двух сторон на сковороде с маслом. Выложить слой нарезанных колечками помидоров, слегка подсолить, положить пару лавровых листов. Все залить кокосовым соусом и тушить на слабом огне 7–10 минут. Если нет готового соуса, используйте сметану. Подавать через 10 минут после приготовления.

Время приготовления 45 минут. Выход: 10–12 штук.

## *Тыква с тушеными овощами*

*Тыква очищенная (или кабачок) – 300 г, картофель – 5 шт., морковь – 2 шт., сладкий перец – 1 шт., помидоры свежие – 3 шт. (или 1 ст. л. томатной пасты), зелень, кефир – 1 ст., сливочное масло – 100 г (можно гхи), соль – 1 ст. л. без верха, сахар – 1 ст. л., лавровый лист – 3 шт., черный перец – 1/2 ч. л., кориандр – 1/2 ч. л., паприка – 1/3 ч. л., куркума – на кончике ложки.*

В глубокую сковороду или жаровню положить сливочное масло, лавровый лист, кориандр, куркуму, паприку. Добавить нарезанные кубиками картофель и морковь, тушить почти до готовности, помешивая. Добавить нарезанную кубиками тыкву (кабачок), сладкий перец. Тушить еще 5 минут. Проверить: если картофель мягкий, то добавить кефир, соль, сахар, черный перец, нарезанные помидоры. Через 10 минут снять с огня. Сверху посыпать зеленью.

## *Укра из кабачков*

*Кабачки – 3 шт., помидоры – 4 шт., морковь – 1 шт., растительное масло – 3 ст. л., томатная паста – 1 ч. л., лавровый лист – 3 шт., перец черный – 1/2 ч. л., лимонная кислота – 1/4 ч. л., сахар – 1 ст. л., соль – 1 ст. л., зелень укропа, петрушки.*

Кабачки очистить, срезать ножку. Разрезать пополам. Чайной ложкой удалить семена. Промыть в холодной воде и отварить в течение 10 минут в подсоленной воде. Выложить на сито, дать стечь воде. Положить на доску, накрыть другой доской. Сверху положить груз, чтобы удалить лишнюю влагу. В глубокой сковороде разогреть масло. Добавить лавровый лист, перец, томатную пасту, мелко тертую морковь. Слегка обжарить. Положить помидоры, нарезанные кубиками. Тушить до готовности. Добавить нарезанные кубиками кабачки, соль, сахар, лимонную кислоту. По желанию можно добавить 1/2 ч. л. асафетиды. Через 5 минут снять с огня. Украсить зеленью.

## Улма

Манка – 1 ст., помидоры – 4 шт., разные овощи – 450 г (цветная капуста, белокочанная капуста, кабачки, баклажаны, тыква, морковь, картофель), кориандр – 1/2 ч. л., шамбала – 1/2 ч. л., лавровый лист – 3 шт., куркума – на кончике ножа, черный перец – 1/3 ч. л. (или чили), паприка – 1/3 ч. л., асафетида – 1/3 ч. л., зелень петрушки, укропа, растительное масло – 4 ст. л., соль – 1 ст. л., кипяток – 1,5 л.

Одновременно в разных емкостях поджаривать манку и овощи; кипятить воду. Налить в разогретую сковороду 3 ст. л. растительного масла. Высыпать манку и жарить, помешивая, до золотистого цвета. В сковороде на оставшемся масле поджарить специи (лавровый лист, шамбала, кориандр, куркума, перец, паприка, асафетида), затем положить овощи, жарить до готовности. Нарезанные кубиками помидоры добавить в последнюю очередь. Соединить манку и овощи, перемешать. Добавить кипяток при помешивании. Накрыть крышкой. Тушить 5 минут на слабом огне. Снять с огня. Посыпать зеленью. Настаивать 20 минут.

## Панир, обжаренный с помидорами и салатом

Адыгейский сыр (панир) – 500 г, помидоры – 5 шт., листья салата – 200 г, сметана – 3 ст. л., топленое масло – 2 ст. л., зелень, специи: 1/2 ч. л. семян кумина, 1/2 ч. л. паприки и 1/3 ч. л. молотого черного перца.

Адыгейский сыр и помидоры нарезать кубиками (с помидоров предварительно снять кожицу), листья салата и зелень мелко нашинковать. В сковороду с толстым дном положить масло, слегка разогреть и поджарить специи, сразу добавить и обжарить панир, положить листья салата, помидоры, соль и сахар по вкусу. Тушить 5 минут. Заправить сметаной и через 3 минут снять с огня. Подавать сразу, посыпав зеленью. Время приготовления



15–20 минут. На 6 порций.

## *Ланир с овощами*

---

*Адыгейский сыр – 300 г, морковь (большая) – 2 шт., помидоры (средних размеров) – 4 шт., сладкий перец (средних размеров) – 3 шт., подсолнечное масло – 3 ст. л., зелень, специи: 1/2 ч. л. семян калинджи, 1/2 ч. л. молотой паприки, 1/3 ч. л. молотого кориандра и 1/3 ч. л. молотого черного перца.*

---

Морковь очистить, натереть на терке соломкой. С помидоров снять кожицу, нарезать ломтиками, сладкий перец – полукольцами, адыгейский сыр – небольшими кубиками. В сковороду с толстым дном вылить подсолнечное масло, разогреть и поджарить специи, положить кубики сыра и обжарить до золотистого цвета. Высыпать морковь и сладкий перец, тушить на среднем огне 10 минут. Добавить помидоры, соль и сахар по вкусу. Через 5 минут снять с огня, посыпать зеленью. Подавать горячим. Время приготовления 30 минут. На 6 порций.

## *Овощное рагу*

---

*Капуста – 400 г, картофель – 6 шт., помидоры – 4 шт., сладкий перец – 1 шт., зелень, растительное масло или гхи – 4 ст. л., лавровый лист – 3 шт., гвоздика – 3 шт., имбирь – 1/2 ч. л., черный перец – 1/3 ч. л. (или красный), соль – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., вода – 100 г, куркума – на кончике ложки, асафетида – по вкусу.*

---

Нарезать картофель и капусту кубиками размером 2 см. В жаровню налить масло, разогреть. Положить лавровый лист, гвоздику, имбирь, куркуму, перец, асафетиду. Как только появится аромат, сразу бросить картофель, слегка обжарить. Добавить капусту. Жарить 10 минут. В конце добавить крупно нарезанные помидоры. Через 2 минуты снять с огня. Перемешать, добавить зелень.

## *Запеченные кабачки с сыром и сметаной*

---

*Кабачки (среднего размера) – 5 шт., сыр «Гауда» – 300 г, сметана – 100 г, сухое молоко – 1 ст. л., топленое масло (гхи) – 2 ст. л., петрушка – 200 г, зелень.*

---

Кабачки нарезать кружочками и обжарить с обеих сторон, немного посолив. Сыр натереть на крупной терке. Сметану смешать с сухим молоком. На противень выложить слой кабачков, посыпать сыром и измельченной зеленью, снова уложить слой кабачков, и так три раза. Залить сметаной. Поставить в духовку на 10–15 минут при температуре 180 °С. Подавать горячим, украсив зеленью. Время приготовления 30 минут. На 6 порций.

## *Яркая баклажанная икра*

---

*Баклажаны, нарезанные кубиками – 2 шт., морковь тертая – 1 шт., помидоры – 4 шт., черная горчица – 1/2 ч. л., карри – 1/2 ч. л., имбирь – 1/3 ч. л., чили – 1/4 ч. л., лавровый лист – 2 шт., куркума и паприка – на кончике ложки, асафетида – на кончике ложки (по желанию), соль – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.*

---

В сковороде на разогретом масле поджарить семена горчицы, лавровый лист, карри, имбирь, чили, асафетиду. Добавить натертую морковь и баклажаны. Тушить до готовности, помешивая. Добавить нарезанные помидоры, тушить до однородной массы, помешивая. Добавить соль и сахар, посыпать зеленью.

## *Панир с брокколи и сметаной*

---

*Панир – 300 г, брокколи (соцветия) – 500 г, сметана – 200 г, топленое масло (гхи) – 2 ст. л., зелень, специи.*

---

Брокколи разделить на небольшие соцветия, опустить в соленую кипящую воду на 5 минут. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Панир нарезать кубиками. В сковороде с толстым дном разогреть масло и поджарить специи: 1 ст. л. свежего корня имбиря,  $\frac{1}{2}$  ч. л. паприки,  $\frac{1}{2}$  ч. л. молотого кориандра,  $\frac{1}{3}$  ч. л. молотого черного перца. Положить панир, обжарить до золотистой корочки, соединить с брокколи, добавить соль по вкусу и 1 ч. л. сахара, залить сметаной и тушить на среднем огне 7 минут. Снять с огня, посыпать зеленью. Подавать сразу. Время приготовления 20–30 минут. На 6 порций.

### «Тяуранга»

---

*Панир (адыгейский сыр или смесь тофу с творогом) – 450 г, картофель – 10 шт., сухое молоко – 2 ст. л., растительное или сливочное масло – 100 г, сметана – 200 г, асафетида – 1/2 ч. л., черный перец – 1/2 ч. л., кориандр – 1 ст. л., куркума – 1/2 ч. л., лавровый лист – 6 шт., соль – 1 ст. л., зелень.*

---

Картофель нарезать тонкими пластиками. Если времени мало, можно отварить картофель в течение 2–3 минут. Разогреть духовку. Смазать противень маслом, положить третью часть всей картошки, лавровый лист, третью часть соли, кориандра, асафетиды и перца. Сверху посыпать третьей частью всего творога и кусочками сливочного масла. Таким образом сформировать три слоя. Смешать сметану, молоко, соль и куркуму. Вылить в посуду с картофелем и творогом. Закрывать крышку, жарить до готовности. Это блюдо можно готовить в глубокой сковороде или в жаровне. При подаче на стол украсить зеленью.

## Капустное рагу (солянка)

---

*Капуста – 1 кг, морковь – 1 шт. (большая), соевый фарш или соевые кубики – 50 г, томат – 1 ст. л. (или 2 помидора), сладкий перец – 1 шт., зелень, соль – 1 ст. л. без верха, растительное масло – 3 ст. л., лавровый лист – 2 шт., шамбала – 1/2 ч. л., карри – 1/2 ч. л., имбирь – 1/3 ч. л., куркума – на кончике ложки, асафетида – 1/3 ч. л. (по желанию)*

---

Предварительно замоченную сою прожарить на сковороде со специями. На разогретом масле поджарить лавровый лист, шамбалу, куркуму, имбирь, карри, асафетиду. Добавить тертую морковь. Помешивая 3 минуты, обжарить. Добавить нашинкованную соломкой капусту, посолить. Накрыть крышкой. Жарить, периодически помешивая, в течение 15 минут. В конце добавить томат или нарезанные помидоры. Снять с огня. Посыпать зеленью.

## «Сабджи»

---

*Морковь – 2 шт., фасоль отварная – 1 ст., цветная капуста – 1/2 кг, зелень, картофель – 6 шт., помидоры – 3 шт., сладкий перец – 1 шт., растительное масло – 4 ст. л., семена горчицы – 1/2 ч. л., лавровый лист – 3 шт., соль – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., куркума – на кончике ложки, имбирь – 1/2 ч. л., карри – 1/2 ч. л., асафетида – 1/3 ч. л., чили – 1/3 ч. л. Если преобладают картофель с капустой, то семена горчицы заменить шамбалой (1/2 ч. л.).*

---

Поджарить в масле лавровый лист, горчицу, имбирь, куркуму, карри, чили и асафетиду. Добавить нарезанные кубиками морковь и картофель. Через 7 минут положить цветную капусту. Тушить 5 минут. Добавить фасоль и сладкий перец, соль, сахар, нарезанные помидоры. Накрыть крышкой. Тушить 5 минут. В конце добавить зелень.

## *Баклажаны с картофелем*

*Баклажаны – 2 шт. (средние), картофель – 6 шт. (средние), морковь – 1 шт. (по желанию), сладкий перец – 1 шт., зелень, соль – 1 ст. л., лавровый лист – 2 шт., семена черной горчицы – 1 чл., куркума – на кончике ложки, имбирь – 1/3 ч. л., паприка – 1/3 ч. л., асафетида – 1/3 ч. л., чили – 1/4 ч. л., растительное масло – 4 ст. л.*

В глубокой сковороде или жаровне в масле разогреть специи: семена горчицы (должны протрещать), лавровый лист, имбирь, чили, куркума, паприка, асафетида. Сразу положить баклажаны, нарезанные кубиками. Как только баклажаны начнут отдавать масло, добавить нарезанные соломкой картофель и сладкий перец. Накрывать крышкой, тушить до готовности картофеля при помешивании. В конце посолить. Снять с огня. Посыпать зеленью.

## Закуски

### *Фаршированные баклажаны с сыром*

*Крупные баклажаны, морковь – 2 шт., сыр «Гауда» – 200 г, сметана – 100 г, зелень для украшения.*

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 4 см, выложить на противень, смазанный подсолнечным маслом, и запечь до готовности; остудить, с каждого кружочка убрать сверху ложкой немного мякоти. На блюдо разложить свежие листья салата и на каждый положить по кружочку. Очистить морковь, измельчить соломкой на терке и слегка обжарить на сковороде со специями: кумин в зернах –  $\frac{1}{2}$  ч. л., паприка –  $\frac{1}{2}$  ч. л., соль и черный перец по вкусу. Заполнить каждый кружок морковью. Сыр натереть на крупной терке и разложить поверх моркови. Сметану положить (по 1 ч. л.) на сыр. Украсить зеленью. Через полчаса подавать к столу.

### *Помидоры, фаршированные овощами*

*Помидоры (крупные) – 6 шт., огурец свежий – 2 шт., картофель отварной – 2 шт., зелень – 50 г, сметана – 100 г, масло оливковое – 2 ст. л.*

С помидоров срезать верхушки по 3 см, острой ложечкой вынуть мякоть, дать стечь соку. Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Огурец тоже натереть на терке, отжать сок, зелень мелко нарезать. Соединить овощи. Заправить оливковым маслом и специями:  $\frac{1}{2}$  ч. л. молотого кориандра, соль и перец по вкусу. Все перемешать, добавить зелень. Полученной смесью начинить помидоры, оставляя место для сметаны. В вынутую мякоть по-

мидоров добавить сметану, немного подсолить и хорошо взбить ложкой. Заполнить помидоры начинкой, накрыть срезанным верхом. Подавать сразу.

## *Баклажанные рулетики*

---

*Баклажаны (больших размеров) – 2 шт., помидоры (крупные) – 2 шт., базилик – 100 г, сметана – 100 г, зелень для украшения, маленький свежий острый перец (по желанию).*

---

Баклажаны разрезать вдоль полосками толщиной 0,7 см, выдержать в соленой воде 20 минут, дать стечь горькому соку. Обжарить с обеих сторон.

*Начинка:* помидоры разрезать на 4 равные части, острой ложкой вынуть мякоть, но не до конца (немного больше половины). Мякоть измельчить и откинуть на дуршлаг, чтобы стек сок. Базилик и острый перец мелко нарезать. Добавить соль и черный перец по вкусу. Соединить с мякотью помидоров и перемешать. На каждый ломтик баклажана выложить начинку и свернуть рулетиком. На блюдо красиво разложить дольки помидора. В каждый кусочек положить рулетик, полить сметаной и посыпать зеленью. Подавать через 15 минут охлажденным. Время приготовления 30 минут. На 4 порции.

## *Рулетики из кабачка или цуккини*

---

*Кабачки (среднего размера) – 2 шт., морковь – 2 шт., картофель – 2 шт., сельдерей (листья) – 100 г, подсолнечное масло – 50 г, зелень для украшения. Кабачки или цуккини разрезать вдоль полосками 0,5 см толщиной и обжарить с обеих сторон.*

---

---

**Начинка:** морковь и картофель очистить и натереть на крупной терке, обжарить до готовности со специями: лавровый лист – 1 шт., молотый кориандр – 1/2 ч. л., паприка – 1/2 ч. л., душистый перец – 1/3 ч. л. и немного чили (специи обжариваем 15–20 секунд в масле).

---

В конце добавить мелко нарезанный сельдерей и соль по вкусу. На каждый ломтик кабачка выложить начинку и свернуть рулетиком. Подавать с кисло-сладким соусом или белым с зеленью (см. раздел рецептов «Соусы и чатни»). Время приготовления 20–30 минут.

## Обжаренный панир со сметанным соусом

---

Панир (адыгейский сыр) – 400 г, листья салата – 100 г, соус сметанный с паприкой – 200 г, зелень для украшения.

---

В небольшом количестве подсолнечного масла обжарить специи: кумин в зернах – 1/2 ч. л., кориандр молотый – 1/2 ч. л., черный перец и черная соль по вкусу. Добавить нарезанный небольшими кубиками панир и жарить, помешивая, чтобы сыр хорошо подрумянился. Листья салата крупно нарезать и выложить на дно салатницы, затем готовый панир заправить сметанным соусом (см. «Соусы и чатни»). Украсить зеленью. Подавать сразу. Время приготовления 15 минут. На 4 порции.

## Огуречные лодочки

---

Свежие огурцы (крупные) – 4 шт., адыгейский сыр – 300 г, зелень – 100 г, сметана – 100 г, оливки для украшения.

---

Огурцы промыть, срезать жесткую кожицу, выбрать острой ложкой середину. Адыгейский сыр размять руками до творожной массы и слегка обжарить со специями: калинджи – 1/3 ч. л.,



мускатный орех молотый –  $\frac{1}{4}$  ч. л., паприка –  $\frac{1}{2}$  ч. л. и черный перец. Остудить, добавить мелко нарезанную зелень и сметану. Посолить, перемешать, выложить фарш в половинки огурцов. Украсить нарезанными оливками и веточками зелени. Подавать охлажденным.

### *Фаршированный сладкий перец с сыром и орехами*

---

*Сладкий перец (крупный) – 4 шт., адыгейский сыр – 300 г, молотый фундук – 100 г, сметана – 50 г, зелень для украшения.*

---

Сладкий перец разрезать вдоль пополам, убрать семена, в кипящую подсоленную воду опустить половинки перца на 3 минуты. Остудить. Адыгейский сыр размять руками до творожной массы, соединить с орехами и сметаной, добавить соль и черный перец по вкусу. Перемешать. На каждую половинку перца выложить начинку, украсить ломтиками помидора и зеленью. Подавать охлажденным. Время приготовления 10 мин. На 4 порции.

### *Мамалыга*

---

*Кукурузная или пшеничная крупа (сечка) – 1,5 ст., вода – 3 ст., соль – 1 ст. л., растительное масло – 4 ст. л., куркума – на кончике ножа, паприка –  $\frac{1}{2}$  ч. л. без верха, асафетида –  $\frac{1}{2}$  ч. л., черный перец –  $\frac{1}{2}$  ч. л., зелень, лавровый лист – 4 шт.*

---

Крупу положить в кастрюлю с толстым дном. Добавить специи. Залить холодной водой в соотношении 2:1 с крупой, добавить масло и поставить на сильный огонь. Довести до кипения, убавить огонь. Варить при помешивании до загустения. Выложить на противень, смазанный маслом, разровнять, посыпать зеленью. Когда остынет, порезать на квадраты. Подавать к столу со сметаной, кефиром или специальными приправами, рецепты которых приведены ниже.

## Приправа к мамалыге из крапивы

Молодые листья крапивы – 300 г, пшеничная мука – 1 ст. л., асафетида – 1/2 ч. л., растительное масло – 2 ст. л., соль – 1/2 ч. л., черный перец – 1/2 ч. л.

Крапиву обдать кипятком, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, листья нарезать, соединить с пшеничной мукой и солью. В разогретое масло положить асафетиду, черный перец и смесь крапивы с мукой. Размешать, накрыть крышкой. Тушить 5 минут. В конце добавить сметану (по желанию).

## Перечная приправа для мамалыги

Сладкий перец – 6 шт., кислое молоко – 3/4 ст., мука – 2 ст. л., томатная паста – 1 ст. л., соль – 1/2 ч. л., сахар – 1/2 ч. л., растительное масло – 3 ст. л., имбирь, карри, черный перец или чили, асафетида – по 1/4 ч. л., зелень.

Нарезанный соломкой перец обжарить в масле со специями (поджарить на разогретом масле имбирь, карри, черный перец, асафетиду), посыпать мукой, добавить соль, томатную пасту, кислое молоко, сахар. Довести до кипения. Тушить под крышкой 10 минут. Хорошо подавать к макаронам и рису.

## *Корта (овощные шарики в сиропе)*

*Капуста – 1 маленький вилок, морковь – 2 шт., картофель – 5 шт., томатная паста – 250 г, масло растительное для фритюра – 0,5 л, мука – 5 ст. л., кориандр – 1 ч. л., черный или красный перец – 1/2 ч. л., паприка – 1/2 ч. л., горчица – 1/2 ч. л., соль – 1 ч. л. в тесто для шариков, 1 ст. л. – в соус для пропитывания, сахар – 1 ч. л., соус: карри – 0,5 ч. л., лавровый лист – 4 шт., гвоздика – 5–6 шт., асафетида – 1/2 ч. л., вода – 2,5 л.*

**Соус:** *В нагретое масло бросить лавровый лист, гвоздику, семена горчицы. Добавить черный перец, асафетиду и чуть позже томат, немного прожарить. Положить соль (1/2 ч. л.), сахар (1 ч. л.). Вылить горячую воду, тщательно размешать томатную пасту, довести до кипения. Настоять соус не менее часа.*

Натереть картофель на крупной терке (чтобы не было сока). Натереть морковь. Мелко порезать капусту. Все овощи смешать, посолить. Добавить кориандр, немного карри и паприку, затем муку. Сформировать шарики диаметром 3 см. Жарить шарики в хорошо разогретом (важно!) масле до золотистого цвета. Обжаренные шарики положить в дуршлаг, чтобы удалить излишек масла. Переложить шарики в соус (не должен быть горячим – шарики распадутся).

## *Тыквенные оладьи*

*Тыква тертая – 400 г, кефир или любой кисломолочный продукт – 3 ст. л., соль – на кончике ложки, сода – 1/2 ч. л., лимонная кислота – 1/2 ч. л., сахар – 3/4 ст., корица, кардамон – на кончике ложки, изюм – 1/2 ст. (по желанию), мука – 1 ст., масло для жарения.*

Соединить тыкву с кефиром, добавить соль. Погасить соду лимонной кислотой, добавить к тыкве. Добавить сахар, корицу, кардамон, изюм. Перемешать. Медленно всыпать муку при помешивании. Жарить на умеренном огне. Подавать горячими со

сметаной.

## *Баклажаны фаршированные*

*Баклажаны (средние) – 4 шт., морковь – 2 шт., сладкий перец – 2 шт., корень петрушки – 2 шт., зелень, растительное масло – 50 г, лимонная кислота – 1 ч. л., асафетида – 1/2 ч. л., черный перец – 1 ч. л. для острой закуски, 1/2 ч. л. для средней остроты, соль – 1 ст. л. без верха (1/2 ч. л. на фарш, 1/2 ч. л. на рассол), сахар – 1 ст. л.*

Целые баклажаны опустить в кипящую воду на 5 минут, переворачивая. Баклажаны вынуть, высушить, положить под гнет (трехлитровая банка с водой) на 20 минут.

*Начинка для баклажанов:* морковь потереть, перец нашинковать. Мелко нарезать корень петрушки и зелень. Все соединить. Добавить соль, сахар, асафетиду, черный перец. Тщательно перетереть. Баклажаны надрезать пополам, разложить в виде книги. Равномерно положить начинку. Сложить обе половинки баклажана. Фаршированные баклажаны сложить в глубокую посуду. Залить рассолом (100 г воды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. лимонной кислоты, 1 ст. л. сахара). Оставить на 1 сутки под гнетом. Подавать охлажденными и нарезанными.

## *Закуска из баклажанов и помидоров*

*Баклажаны – 2 шт., помидоры – 4 шт., петрушка, укроп, сельдерей (или зелень кориандра), сладкий перец – 2 шт., асафетида – 1 ч. л., черный перец – 1/2 ч. л., соль – 1 ч. л.*

Баклажаны нарезать колечками толщиной 1 см. Обжарить с двух сторон до готовности. Подсолить. Помидоры нарезать колечками толщиной 1 см. Зелень мелко нарезать, смешать с

солью, черным перцем, асафетидой. Тщательно растереть ложкой до образования равномерной пасты. Выложить на блюдо слой обжаренных баклажанов, помидоров, пасты из зелени. Так же сделать второй слой. Сверху можно полить сметаной, украсить веточками зелени.

## *Капустные оладьи*

---

*Капуста – 1 кг, соль – 1 ч. л., мука – 5 ст. л., кефир – 2 ст. л. (или 1 ст. л. сметаны), черный перец – 1/3 ч. л., асафетида – 1/3 ч. л., кориандр – 1/3 ч. л., тофу – 100 г (перетертый) – для пикантности.*

---

Капусту шинковать очень тонкой и мелкой соломкой, хорошо перемять руками, добавить все ингредиенты (муку – в последнюю очередь). Перемешать. На сковороде разогреть масло, столовой ложкой класть на сковороду оладьи, жарить с двух сторон без крышки на среднем огне. Подавать теплыми со сметаной.

## *Лакоры баклажанные*

---

*Баклажаны (молодые кабачками или патиссоны) – 2 шт., мука – 3/4 ст., гороховая мука – 1/2 ст., соль – 1 ч. л., кефир (или вода) – 1 ст., паприка, карри (можно заменить имбирем), куркума, черный перец, асафетида – всего на кончике ложки.*

---

Пшеничную муку смешать с гороховой (соевой), добавить все специи, соль. Все перемешать. Добавить кефир, замесить тесто с консистенцией сметаны – кляр. Нарезать овощи кружочками. Немного посолить с двух сторон. Обмакнуть в кляр и жарить до золотистой корочки на сковороде, заполненной на  $\frac{1}{3}$  растительным маслом. Не следует сразу солить все баклажаны, иначе они выделяют жидкость.

## *Сырные шарики с зеленью*

*Сыр «Гауда» – 200 г, фундук обжаренный молотый – 100 г, зелень разнообразная – 150 г, сметана – 70 г.*

Сыр натереть на крупной терке, зелень мелко нарезать. Соединить фундук, зелень, сыр и сметану, соль и черный молотый перец по вкусу. Перемешать. Скатать шарики диаметром 4 см. Обвалять в ореховой крошке. Подавать охлажденными. Время приготовления 10 минут. На 4–6 порций.

## Соусы и чатни

### *Кисло-сладкий соус с грецким орехом*

---

*Помидоры спелые – 4 шт., чернослив без косточек – 100 г, грецкий орех – 100 г, крахмал картофельный – 1 ст. л., соль, сахар, специи – по вкусу, оливковое масло – 2 ст. л.*

---

С помидоров снять кожуру и перетереть через сито, чтобы мякоть была без семечек. Чернослив мелко нарезать, залить водой (700 мл), поставить варить на 30 минут. В глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном вылить оливковое масло и поджарить специи: небольшая палочка корицы, 2 лавровых листа,  $\frac{1}{2}$  ч. л. черного молотого перца, 4 гвоздики и немного чили (по желанию). Когда масала будет готова, добавить помидоры и обжаривать 5 минут. Далее добавить соль – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л. и измельченный грецкий орех. В чернослив добавить крахмал, разведенный в небольшом количестве теплой воды, размешать и соединить с помидорами. Помешивать постоянно, пока не закипит. Через пару минут снять с огня. Подавать через 10 минут. Время приготовления 40 минут. На 6 порций.

### *Белый соус с зеленью*

---

*Сметана – 200 г, сливки – 200 г, сельдерей – 100 г, зелень разная – 100 г, крахмал картофельный – 1 ст. л. без верха, соль – 1 ч. л. без верха, сахар – 1 ч. л. без верха, специи.*

---

Сливки с крахмалом, солью и сахаром взбивать миксером 1 минуту. Вылить в кастрюлю с толстым дном. Поставить на сильный огонь, довести до кипения, постоянно помешивая. Выложить сметану и нарезанный сельдерей и зелень. Размешать специи: 1 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. паприки,  $\frac{1}{2}$  ч. л. молотого черно-

го перца, положить и снова перемешать. На среднем огне довести до кипения, постоянно помешивая. Снять с огня. Подавать слегка охлажденным через 30 минут. Время приготовления 20 минут. На 6 порций.

## *Томатный соус с болгарским перцем*

*Спелые помидоры – 1 кг, сладкий болгарский перец – 500 г, зелень – 50 г, подсолнечное масло – 3 ст. л., соль, сахар, специи.*

Помидоры и сладкий перец опустить в кипяток на 3 мин. Остудить, снять кожицу. Мякоть пропустить через крупное сито. В кастрюлю с толстым дном влить подсолнечное масло. Немного разогрев, положить специи: семена калинджи –  $\frac{1}{2}$  ч. л., паприка – 1 ч. л., молотый мускатный орех –  $\frac{1}{3}$  ч. л., молотый черный перец –  $\frac{1}{2}$  ч. л., пару лавровых листьев. Помидоры и перец выложить в кастрюлю, добавить соль (1 ч. л.) и сахар (1 ст. л.), варить на сильном огне, постоянно помешивая, 15 минут. Заправить нарезанной зеленью и снять с огня. Подавать через 10 минут. Время приготовления 25 минут. На 8 порций.

## *Соус «Петербургский» с лимоном*

*Сливочное масло – 100 г, сливки – 200 г, картофельный крахмал – 1 ст. л. с верхом, лимон – 1 шт., крошка фундука – 100 г, соль, сахар, специи.*

Растопить в кастрюле сливочное масло, добавить специи: молотый кардамон –  $\frac{1}{3}$  ч. л., молотый мускатный орех –  $\frac{1}{3}$  ч. л., молотый кориандр –  $\frac{1}{2}$  ч. л., высыпать крошку фундука, слегка обжарить. В сливки положить картофельный крахмал, сок и мелко натертую цедру лимона, сахар (1 ст. л. с верхом), соль ( $\frac{1}{2}$  ч. л.). Взбивать миксером 1 минуту. Полученную массу влить постепенно в кастрюлю, непрерывно помешивая, пока не загустеет,



не давая соусу сильно закипеть. Подавать горячим. Время приготовления 15 минут. На 4 порции.

## *Томатный соус со сметаной*

.....  
*Спелые помидоры – 1 кг, сметана – 300 г, картофельный крахмал – 1 ст. л., зелень, соль, сахар, специи.*  
.....

Помидоры подержать 3 минуты в кипятке, остудить, перетереть через сито, сняв кожицу. Выложить в кастрюлю с толстым дном и варить на среднем огне 20 минут со специями: кориандр молотый –  $\frac{1}{2}$  ч. л., черный перец горошком – 10 шт., 4 гвоздики, 1 палочка корицы и 2 лавровых листа, соль и сахар по вкусу. Крахмал размешать со сметаной. Соединить с кипящими помидорами, постоянно помешивая, пока снова не закипит. Через 10 минут снять с огня, добавить нашинкованную зелень. Плотно закрыть крышкой на 10 минут. Можно подавать и горячим, и холодным. Время приготовления 25 минут. На 8 порций.

## *Сметанный соус с паприкой и петрушкой*

.....  
*Сметана – 300 г, сладкий красный перец – 4 шт., петрушка – 200 г, соль, сахар, специи.*  
.....

Сладкий перец подержать в кипятке 3 минуты, очистить от кожицы и семечек, мякоть пропустить через сито. Положить в кастрюлю с толстым дном и варить на медленном огне 10 минут. Затем добавить сметану, соль и сахар по вкусу. Специи: черный молотый перец –  $\frac{1}{2}$  ч. л., 1 ст. л. свежего имбиря, пару лавровых листьев, нашинкованную петрушку перемешать, усилить огонь. Через пару минут соус готов. Подавать можно и горячим, и холодным. Время приготовления 20 минут. На 5 порций.

## *Острое сливовое чатни*

---

*Крупные кисло-сладкие спелые сливы – 1 кг, соль – 1/2 ч. л., сахар – 3 ст. л., топленое масло (гхи) – 1 ст. л., специи – по вкусу.*

---

Отделить сливы от косточек и кожицы. В кастрюлю с толстым дном положить топленое масло, разогреть и поджарить специи: чили, кардамон молотый –  $\frac{1}{3}$  ч. л., измельченный мускатный орех –  $\frac{1}{3}$  ч. л., 4 гвоздики, 1 палочка корицы. Приготовленные сливы выложить в кастрюлю, добавить соль и сахар. Включить сильный огонь и готовить, помешивая, 10 минут, затем на маленьком огне варить, пока не испарится влага и объем не уменьшится в два раза. Не забывать помешивать. Подавать охлажденным. Гвоздику и корицу перед подачей удалить из чатни. Время приготовления 1 час. На 4 порции.

## *Финиковое чатни с орехами*

---

*Финики сладкие без косточек – 1 кг, апельсин большой (сок и цедра), грецкий орех (крошка) – 150 г, топленое масло – 1 ст. л., перец чили – по желанию.*

---

Финики перемолоть. Опустить в кастрюлю с разогретым топленным маслом, добавить 100 мл воды, размешать и варить на среднем огне 20 минут. Добавить сок апельсина и натертую цедру, крошку ореха. Варить еще 20 минут на медленном огне, помешивая. Подавать теплым. Время приготовления 50 минут. На 4 порции.

## *Тыквенное чатни с морковью*

---

*Тыква очищенная – 600 г, морковь (среднего размера) – 3 шт., топленое масло – 1 ст. л., соль – 1/2 ч. л., сахар – 2 ст. л., специи.*

---

Морковь очистить и вместе с тыквой натереть на терке. В кастрюлю с толстым дном положить масло, разогреть и поджарить специи: молотый кумин —  $\frac{1}{2}$  ч. л., чили — 1 ч. л., молотый душистый перец —  $\frac{1}{3}$  ч. л., щепотку мускатного ореха, палочку корицы. Натертые овощи положить в кастрюлю, добавить соль и сахар, перемешать. Готовить на среднем огне, помешивая, пока чатни не загустеет. Подавать можно сразу, а можно и остудить. Время приготовления 1 час. На 4 порции.

### *Фасолевая подливка*

---

*Фасоль, замоченная на ночь — 1 ст., морковь тертая — 2 шт., болгарский перец — 1 шт., лавровый лист — 2 шт., растительное масло — 3 ст. л., кефир — 1/2 ст., соль — 1 ч. л., куркума — на кончике чайной ложки, имбирь — 1/2 ч. л., шамбала — 1 ч. л. (можно зерна горчицы), паприка — 1/2 ч. л., асафетида — на кончике ложки.*

---

Отварить фасоль, выпарить всю воду до получения сметанообразного соуса. В нагретое масло положить шамбалу (она не должна потемнеть), через несколько секунд — лавровый лист, затем все остальные специи, в конце положить асафетиду. Добавить морковь, томить несколько минут. Добавить фасоль и густой соус. Тушить несколько минут, пока морковь не станет мягкой. Положить сладкий перец, нарезанный соломкой (летом можно свежие помидоры). Добавить кефир, несколько минут держать на огне. Посолить, снять с огня. Посыпать зеленью. Очень хорошо подходит ко всем гарнирам.

## Хлеб и выпечка

### Крекеры

Мука просеянная – 1/2 кг, кумин, кориандр – по 1/2 ч. л. (или калинджи), куркума – на кончике ложки, соль – 1 ч. л., растительное масло – 3 ст. л., вода – 200 мл, масло для фритюра.

Смешать муку, специи, соль. Перетереть с маслом до образования «хлебных крошек». Добавить воду, замесить крутое тесто. Оставить тесто на 20 минут. Раскатать тесто в лепешку толщиной 1 см, нарезать прямоугольниками. Жарить во фритюре до золотисто-коричневого цвета.

### Бисквит яблочный

Кефир – 1/2 л, сахар – 1 ст., мука – 2 ст., лимонная кислота – 1,5 ч. л., сода – 2 ч. л., корица – 1 ч. л. (по желанию), ванилин, яблоки – 2 шт., вареное сгущенное молоко – 1 банка, арахис молотый – 1/2 ст.

Налить в посуду кефир, добавить лимонную кислоту и соду. Не давая пене осесть, всыпать сахар, размешать, добавить муку и слегка взбить, чтобы не было комочков. Тесто должно быть как на оладьи. В смазанную маслом чудо-печку или форму вылить половину теста, выложить нарезанные кубиками размером 1 см яблоки и залить оставшимся тестом. Духовка или чудо-печь не должны быть сильно разогреты. Выпекать при температуре 180–200 °С 25–30 минут. Чтобы бисквит хорошо отстал от формы, его нужно сначала охладить до комнатной температуры (если мало времени, поставьте форму на мокрое полотенце). Сверху смазать сгущенным молоком и обсыпать арахисом. Вместо яблок можно использовать клубнику, нарезанные кубиками персики, бананы, груши (не очень сочные), изюм, курагу и т.д. Этот рецепт бисквитного

теста можно использовать для классических тортов. Я их обычно пропитываю сиропом. Тогда фрукты не используются.

Сироп: 3 части сахара прокипятить с 1 частью воды, кардамоном и ванилином.

Прослойкой для таких тортов может быть молотая курага, тертое тушеное яблоко или заварной крем с грецкими орехами. Края обмазываются кремом и украшаются при помощи кондитерского шприца или мешочка.

Крем: 1 банку сгущенного молока и 300 г сливочного масла взбивать миксером 15 минут (часто сливочное масло бывает водянистым — это увеличивает время взбивания).

## *Универсальный рецепт кекса*

---

*Сахар — 2 ст., кефир (или любой другой кисломолочный продукт) — 2 ст., изюм (дробленые орехи или любые ягоды, кусочки фруктов) — 2 ст., растительное масло — 2 ст. л., мука — 3,5 ст., ванилин — 1–2 г сода — 1 ч. л., лимонный сок — 1 ч. л.*

---

Это — самый простой и легко запоминаемый рецепт. Тщательно смешать вместе сахар, муку, соду, масло, ваниль. Подогреть до теплого состояния кефир и добавить в него лимонный сок, перемешать и сразу вылить в мучную смесь. Быстро замесить тесто, добавить изюм или другой наполнитель, выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и поставить в разогретую до 160 °С духовку. Выпекать 40–60 минут. Этот кекс можно готовить как с наполнителями, так и без них.

Чтобы в блюде не было запаха соды, многие хозяйки «гасят» ее уксусом или лимонной кислотой, а затем выливают в тесто. Но это ошибка. Если процесс гашения будет происходить внутри теста, то образующиеся пузырьки газа будут улучшать его подъем. Поэтому соду всегда смешивайте с мукой, а лимонный сок или уксус — с жидкостью, на которой вы замешиваете тесто. Жидкость всегда должна быть теплой, если ее температура приятна руке, то она понравится и муке, и тесто получится замечательным.

Любой кекс легче выйдет из формы, если, вынув его из духовки, вы оставите его на 10–15 минут «отпотеть» от формы. За это время пар, идущий из кекса, сконденсируется на внутренних стенках формы и кекс выйдет легко. Если же кекс полностью остынет в форме, то он может опять присохнуть. Любой кекс станет ароматнее, если в тесто добавить тертую цедру лимона или апельсина.

## *Песочное тесто*

---

*Маргарин – 250 г, мука – 2 ст., лимонная кислота – 1/2 ч. л., сода – 1/2 ч. л., кефир – 3 ст. л.*

---

Растопить маргарин. Погасить соду лимонной кислотой в небольшом количестве воды, вылить в маргарин. Добавить кефир, сахар, ванилин, размешать (чтобы сахар растворился). Добавить муку. Замесить тесто и оставить на 20 минут.

Это тесто можно использовать для песочных тортов с заварным кремом (рецепт заварного крема приведен в разделе сладостей). В этом случае выпечь 4 коржа, смазать их кремом, складывая один на другой. Такой торт обсыпается сверху молотым арахисом или песочной крошкой, украшается по вашему усмотрению. Очень просто из такого теста можно делать всевозможные печенья при помощи различных форм.

## *Торт весом в две тонны*

Мое хобби – изготовление больших тортов, и знакомые в шутку называют это увлечение «гигантоманией». Главная цель, которую мы с друзьями преследуем, изготавливая большие торты для фестивалей и городских праздников, – это реклама здорового образа жизни. Первый огромный торт мы приготовили лет десять назад на церемонию открытия Международного Фестиваля кантри-музыки в Литве, он сразу стал гвоздем программы и прошел во всех репортажах.

С тех пор мы приготовили больше десяти тортов весом более

полутора тонн, которые неизбежно приковывали внимание всех средств массовой информации. Иногда сразу в различных телеканалах брали у нас интервью и вечером в новостях рассказывали, что торт весом в две тонны без единого яйца приготовила команда поваров-вегетарианцев Южно-Российского Вегетарианского Общества, для чего было использовано 10 бочек сгущенки, 6 ящиков сливочного масла, 300 кг грецких орехов и 400 кг абрикосового джема. Мы всегда пользовались случаем, чтобы объяснить, что в яйцах нет никакой необходимости, поскольку мука содержит клейковину, которая склеивает тесто, а яйца только увеличивают содержание холестерина и уменьшают срок хранения кондитерских изделий.

Мне часто звонят из других городов с просьбой рассказать, как мы делаем торты, поэтому ниже приводится рецепт торта, который мы приготовили в Белоруссии на 40-летие города Солигорска. С помощью простых вычислений, вы можете использовать этот рецепт для изготовления тортов любой массы.

---

**Кекс:** Сгущенное молоко – 374,4 л (936 банок), молоко цельное – 195 л, мука высшего сорта – 221 кг (лучше всего – «живая», свежая мука), лимонная кислота – 1,95 кг, сода – 4,16 кг, ванилин – 1кг (или 20 кг ванильного сахара).

---

Смешать сгущенное молоко, муку, лимонную кислоту, ванилин и соду и, перемешивая, постепенно влить молоко. Выпекать 40 минут при толщине теста 2–3 см. Это – нежный кекс, и правильный температурный режим очень важен, температура должна быть 120–125 °С.

---

**Крем:** Сгущенное молоко вареное – 338 кг, масло сливочное с низким содержанием влаги – 250 кг, ванилин 600г – смешать вместе и взбить. Если масло влажное, добавьте сухих сливок.

---

**Сироп:** Свежий ароматный мёд – 35 кг, вода чистая – 195 л.

---

---

**Начинка:** орехи запеченные дробленые (только не арахис!) – 200 кг, джем абрикосовый (или другой ароматный густой джем или конфитур) – 260 кг, разноцветные фрукты и ягоды для украшения.

---

Кексы нарезать толщиной 2 см, пропитать сиропом, намазать слой крема, посыпать обжаренными дроблеными орехами, добавить слой джема, сверху положить другой кекс и повторить процедуру. Для того чтобы торт был вкусным, он должен быть сочным, а для этого очень важно тщательно пропитать кексы ароматным сиропом.

Сборка больших тортов производится в охлаждаемом шатре (повара поверх теплой одежды надевают «дышащие» комбинезоны, применяемые в медицинских лабораториях). Кексы укладываются в специально изготовленную подвижную форму – каркас, выложенную изнутри пищевой фольгой. Дизайн формы может быть любой, два раза мы делали даже трехъярусный цветок, самый маленький лепесток которого весил 120 кг.

Толщина торта не должна превышать 20 см, иначе нижний слой под давлением превратится в кашу, или придется его меньше пропитывать, что нежелательно: каждый кусочек должен быть вкусным! Сборку торта следует производить в ночь перед торжеством, чтобы торт был свежим, и украсить его сверху свежими ягодами и фруктами, залитыми агар-агаром (вегетарианцы желатин не используют). Последнее специфическое приготовление: обязательно продумайте с режиссером праздника, где и как будет раздаваться торт, нужно свободное пространство для организации прохода людей в одном направлении, иначе будет давка. В рецепт Солигорского торта вошли 60 омонцов, усилия которых потребовались для сдерживания восторженных посетителей праздника. Этим тортом угостили более 8,5 тысяч человек (мы считаем по количеству использованных бумажных тарелок).

## *Бездрожжевой хлеб*

Одной из основных проблем здорового питания, как это ни парадоксально, является хлеб. Практически весь хлеб, хлебобулочные изделия и выпечка делаются на пекарских дрожжах. Но



на протяжении тысячелетий хлеб пекли по традиционным рецептам, основу которых составлял процесс брожения, вызванный лишь тщательным вымешиванием, или закваской для теста. Чаще взбитое тесто оставляют в теплом месте, чтобы оно взошло. В жарком климате тесто всходит быстро, в более холодном климате используется сода для ускорения процесса.

Дрожжи имеют свойство расширяться и они могут вызвать вздутие живота, несварение желудка и запоры. Хлеб из дрожжевого теста портится гораздо быстрее, чем изготовленный без дрожжей.

Необходимо четко представлять себе разницу между брожением, вызванным дрожжами, и естественным брожением. Дрожжи (дикие или культурные) вызывают брожение естественных сахаров, находящихся в пшенице, которые разлагаются при этом на этиловый спирт и углекислый газ, что вызывает подъем теста. Естественное брожение происходит благодаря деятельности бактерий, расщепляющих важные питательные элементы пшеницы, превращая их в форму, которая легче усваивается. Этот процесс можно назвать предварительным пищеварением.

Дрожжи подрывают наш иммунитет, постепенно накапливаясь в организме, ослабляют его защитные силы, делают более восприимчивым к различным заболеваниям. Размножаясь в организме с огромной скоростью, дрожжевые грибки пожирают полезную микрофлору желудочно-кишечного тракта и являются своеобразным «троянским конем», способствующим проникновению всех патогенных микроорганизмов в клетки пищеварительного тракта, а затем в кровь и в организм в целом. Регулярное употребление продуктов брожения ведет к хронической микропатологии, к понижению сопротивляемости организма, повышению восприимчивости к воздействию ионизирующих излучений, быстрой утомляемости мозга, восприимчивости к воздействию канцерогенов и других экзогенных факторов, разрушающих организм.

Кроме того, дрожжи нарушают нормальное клеточное размножение, провоцируют хаотичное размножение клеток с образованием опухоли. Как отмечают современные микробиологи, именно дрожжи дают толчок к перерождению, мутации нормальных клеток и возникновению и развитию различных опухолевых

процессов, в том числе и рака, дрожжи ускоряют развитие раковых клеток, по данным разных исследований, от 3 до 15 раз. Пекарские дрожжи приживаются в желудке человека и поглощают и без того скудные поступления витаминов группы В в организм человека, со всеми опасными далеко идущими последствиями. Бездрожжевой хлеб лишен этих недостатков.

*При выпекании бездрожжевого хлеба воспользуйтесь следующими советами:*

- Тщательно вымойте руки: тесто лучше вымесить руками, тогда оно станет пышным и воздушным. Придайте тесту форму шара. Потом охватите его обеими руками и ладонями разминайте на столе от середины к краям. Затем одну половину теста наложите на другую и многократно повторяйте этот процесс. При этом все время поворачивайте шар, чтобы он был обработан со всех сторон. Вымешивайте минут 10–15, при этом если вы верующий, благоприятно произносить молитву.
- Муку перед употреблением нужно просеивать.
- Если тесто сильно липнет, смажьте руки растительным маслом. Если и после того, как его хорошо промесили, тесто остается липким, придется добавить в него немного муки. Но осторожнее с дозировкой, а то тесто может получиться сухим! Если тесто очень сухое, то нужно добавить немного воды или любого кисломолочного продукта.
- Выпекать хлеб лучше на медленном огне и на верхней полке духовки. Указанные в рецептах температурные режимы ориентированы на конвекционные печи. Для электропечи и электродуховки температура должна быть выше на 20–30%.
- При выпекании хлебу необходима влажная среда, чтобы он хорошо поднялся. Поэтому желательно поставить в духовку маленькую огнеупорную мисочку с водой.
- 
- *Хлеб можно оценивать по мякишу и корочке:*
- Мякиш может быть клейким, если в тесте недостаточно закваски, если брожение было слишком быстрым или температура духовки слишком низкой.

- Если хлеб сильно крошится, значит, было взято слишком много жидкости, тесто недостаточно вымешено, слишком низкой была температура духовки или тесто слишком долго поднималось.
- Слишком пористый мякиш, с дырками, означает, что в тесте очень много закваски, в нем недостаточно соли, плохо перемешаны ингредиенты или тесто плохо вымешено.
- Слишком плотный мякиш является результатом излишней закваски, слабости закваски для кислого теста, излишка соли, слишком высокой температуры в духовке, недостаточно долгого подъема, слишком энергичного вымешивания или слишком быстрого брожения. Очень мягкая корочка означает, что духовка была недостаточно горячей, или что хлеб в ней стоял недостаточно долго. Плотная корочка получается, когда жидкость скапливается под корочкой, при охлаждении она затвердевает. Трещины или пузыри на корочке свидетельствуют об избытке жидкости, слишком горячей духовке или слабом тесте. Бледная корочка означает, что температура в духовке была слишком низкой, что тесто было поставлено слишком низко. Слишком темная корочка получается из-за слишком высокой температуры в духовке или вследствие избытка сладости или других добавок.
- Если хлеб вылезает из формы, то положили слишком много теста или недостаточно соли. Быстро черствеющий хлеб объясняется целым рядом причин: замешенное тесто поднялось слишком быстро, тесто слишком нагрелось, в нем недостаточно соли, мука оказалась слишком мягкой, было мало воды, температура в духовке была слишком низкой.

## *Бездрожжевой хлеб на соде*

---

*Мука – 700 г, лимонная кислота – 1 ч. л., сода – 1 ч. л. с верхом, сахар – 1 ст. л., соль – 1 ч. л., кориандр молотый – по желанию, растительное масло – 3 ст. л., сыворотка – 2 ст. (можно разведенный водой кефир).*

---

Все, кроме сыворотки, тщательно перемешать. Добавить сыворотку и замесить тесто, чтобы не прилипало к рукам. Сформировать хлеб, оставить на 20 минут. Больше не мешать и не трогать! Слегка разогреть чудо-печку. Смазать дно растительным маслом. Выложить тесто, разделить ножом на квадраты и выпекать 35–50 минут. Можно готовить в духовке на противне.

## *Обычная закваска*

Внимание! В зависимости от консистенции закваски при приготовлении теста, возможно, нужно будет добавить муку или жидкость.

---

*Молоко – 1 л, пшеничная мука грубого помола – около 200 г.*

---

В первый день поставьте молоко в теплое место. На второй-третий день, когда почувствуете кислый запах молока, добавьте муку грубого помола, хорошо размешайте, чтобы получилась жидкая каша. Поставьте полученную массу в теплое место. Когда появятся пузырьки на поверхности, закваска готова (обычно это происходит на следующий день). Затем добавьте муку грубого помола, чтобы увеличилась консистенция каши, и поставьте ее в холодильник.

## *Быстрая закваска*

*Простой йогурт – 425 мл, 2 ч. л. коричневый (или обычный) сахар – 2 ч. л., сода – 0,5 ч. л., белая мука – 150 г.*

Накануне вечером, перед выпечкой хлеба, смешайте йогурт, сахар, соду и белую муку. Накройте миску тканью и поставьте на ночь в теплое место, чтобы произошло естественное брожение. Смесь готова к следующему этапу, когда на поверхности появятся пузырьки. Закваску можно заменить смесью:

- 1) 2 ст. л. молока,  $\frac{1}{2}$  ст. л. лимонного сока,  $\frac{1}{2}$  ст. л. соды.
- 2) 2 ст. л. молока,  $\frac{1}{2}$  ч. л. пекарского порошка.

## *Батончики «Багеты»*

*Пшеничная мука – 500 г, закваска – 200 мл, сахар – 1 ст. л., соль – 1 ч. л., кориандр – 1 ст. л., сода – 1 ч. л., теплое молоко – 200 мл, растительное масло – 2 ст. л., немного муки и масла для смазывания противня.*

**Состав масла:** Мягкое сливочное масло – 125 г, петрушка – 1 ст. л., 1 пучок укропа, майоран – 1 ч. л., щепотка асафетиды, лимонный сок – 1 ст. л., соль –  $\frac{1}{2}$  ч. л., белый перец –  $\frac{1}{2}$  ч. л., острый соевый соус – 1 ч. л.

Просеять муку в миску. Хорошо перемешивая, добавить соль, сахар, кориандр. Втереть растительное масло. Добавляя закваску и молоко, вымешивать тесто, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Затем накрыть его и поставить в теплое место на 45 минут.

Слегка посыпать мукой стол, выложить тесто, разделить его на три одинаковые части и скатать из каждой батончики около 30 см длиной. Выложить их на смазанный противень. Духовку прогреть до 180 °С. Сделать на каждом из будущих батончиков несколько надрезов по диагонали и поставить на среднюю полку духовки на 40 минут. Только что испеченные батончики можно смазать холодной

водой, чтобы они блестели.

Подавать батончики лучше всего с маслом на пряных травах, приготовленным собственноручно. Мягкое сливочное масло смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Добавить специи, лимонный сок, соевый соус и все хорошо перемешать.

### «Солнышко»

---

*Пшеничная мука – 250 г, пшеничная мука грубого помола – 250 г, закваска – 150 мл, теплая вода (или сыворотка) – 100 мл, сахар – 2 ст. л., сливочное масло (гхи) – 50 г, соль – 1 ч. л., сода – 1 ч. л., масло для смазывания формы, йогурт для смазывания булочек, мак, кунжут или семечки подсолнуха для посыпания булочек.*

---

Просеять в миску оба сорта муки, добавить сахар, соду, кориандр, соль. Втереть масло в муку. Вымесить тесто, добавляя закваску и воду. Присыпать мукой, накрыв, поставить в теплое место минут на 40. Из теста скатать колбаску. Разрезать ее на 8 равных частей, из каждой части скатать шарик. Шарик уложить плотно друг к другу на смазанную маслом форму.

Духовку прогреть до 160 °С. Шарик из теста смазать йогуртом или водой и посыпать маком, кунжутом или семечками подсолнуха. Выпекать булочки около 40 минут.

Можно посыпать булочки овсяными хлопьями или льняными семенами. Положить одну булочку на блюдо, остальные – вокруг.

### Кунжутные рожки

---

*Пшеничная мука – 375 г, закваска – 125 мл, липовый мёд (или любой другой) – 1 ч. л., соевое масло (или оливковое масло) – 6 ст. л., чуть теплая вода (или сыворотка) – 125 мл, светлое кунжутное семя – 80 г (или по 40 г, светлого и 40 г темного), растительное масло – 1 ст. л., соль – 1 ч. л., кориандр – 1 ст. л., немного муки, масло для смазывания противня – 1 ст. л., йогурт для смазывания противня.*

---

Просеять муку. В муку влить закваску, мёд и соевое масло, перемешать с теплой водой и замесить тесто. Накрыв, поставить его в теплое место на 30 минут. 60 г кунжутных семян обжарить на сковороде с 1 ст. л. растительного масла так, чтобы светлые семена приобрели золотисто-коричневый оттенок. Семена посыпать солью и слегка остудить, затем не слишком мелко растолочь в ступке. Жареные кунжутные семена подмешать в тесто. Тесто хорошо вымесить на посыпанной мукой рабочей поверхности, затем скатать валиком. Разделить его на 10 равных кусочков и раскатать каждый кусочек скалкой, придавая овальную форму длиной около 20 см и шириной 7 см. Овалы скатать и сделать из них рожки.

Духовку прогреть до 160 °С. Рожки выложить на смазанный маслом противень и дать им настояться минут 10. Смазать йогуртом рожки и посыпать их остатком кунжута. При этом семена слегка вдавить в тесто. Затем выпекать рожки на средней полке в течение 25 минут.

## *Хлеб с оливками*

---

*Пшеничная мука грубого помола с отрубями – 400 г, соль – 1 ч. л., сода – 1 ч. л., кориандр – 1 ст. л., закваска – 125 мл, теплое молоко – 125 мл, маслины – 50 г, оливки – 50 г, очищенные семечки подсолнуха – 1 ст. л., масло для смазывания противня*

---

В миске смешать муку с солью, содой, кориандром. Добавить теплое молоко. Из оливок и маслин удалить косточки; крупно нарезать и вместе с семечками подсолнуха и закваской добавить в муку. Из всех составляющих приготовить эластичное тесто, хорошо вымесить, накрыть и поставить в теплое место на полтора часа. Затем, придав тесту форму продолговатого карава, выложить на смазанный маслом противень. Поверхность будущего карава надрезать ножом крест-накрест и слегка присыпать мукой. Дать постоять еще 30 минут. За это время прогреть духовку до 150 °С. Выпекать хлеб в духовке около 60 минут.

## Хлеб с пряностями

*Ржаная мука – 300 г, пшеничная мука грубого помола – 300 г, соль – 1 ст. л., теплая вода – 150 мл, закваска – 150 мл, масло – 50 г, семена кунжута – 1 ст. л., кориандр – 1 ст. л., свежая мелко нарезанная зелень (например, любисток, полынь и петрушка) – 3 ст. л., молотый черный перец, масло для смазывания формы, молоко для смазывания хлеба.*

Смешать ржаную и пшеничную муку, соль, воду, закваску, растопленное, слегка охлажденное масло и замесить однородное тесто. Тесто накрыть и поставить в теплое место. Затем подмешать остальные ингредиенты и хорошо вымесить.

Три четверти теста выложить в смазанную маслом прямоугольную форму, смазать сверху молоком. Из оставшегося теста скатать 2 колбаски, сплести из них косичку и положить на тесто.

Духовку прогреть до 150 °С. Тесту дать постоять и еще раз смазать молоком. Выпекать в духовке около 1 часа.

## Хлеб с лесными орехами

*Пшеничная мука грубого помола – 250 г, ржаная мука – 250 г, теплая вода (или сыворотка) – 150 мл, сахар – 50 г, закваска – 250 мл, подсолнечное масло – 2 ст. л., крупно измельченные лесные орехи – 125 г, соль – 1 ч. л., кардамон – 1 ч. л., кориандр – 1 ст. л., кэрб (или какао) – 1 ст. л., растопленное масло – 50 г, масло для смазывания формы.*

Оба вида муки смешать в миске. Добавить сахар, кориандр, соль, лесные орехи, кардамон, кэрб и все перемешать. Втереть растительное масло в муку. Затем постепенно подмешивать закваску и воду до получения однородного теста. Тесто хорошо вымесить, накрыть и поставить подниматься в теплое место на 40 минут. Прогреть духовку до 160 °С. Тесто обмять, выложить в смазанную маслом прямоугольную форму и сделать на поверхности продольный надрез. Выпекать хлеб в духовке около 40 минут. Раз-



рез залить растопленным маслом. Затем допекать хлеб еще 10 минут.

## *Белый хлеб с зеленью*

---

*Пшеничная мука – 250 г, ржаная мука – 250 г, закваска – 125 мл, сахар – 50 г, теплая сыворотка (или вода, молоко) – 125 мл, растопленное масло – 35 г, сода – 1 ч. л., соль, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок укропа, 1 веточка базилика, 1 веточка майорана, тмин – 1 ст. л., черный перец – 1 ч. л., масло для смазывания противня, йогурт для смазывания хлеба.*

---

Смешать оба сорта муки, просеять, в середине сделать углубление и добавить закваску. Добавив сахар и немного сыворотки, размешать до густой кашицы, накрыть и поставить в теплое место примерно на 15 минут. Добавить оставшуюся сыворотку, масло, соду, соль и как следует вымесить тесто. Затем дать ему постоять 30 минут. Петрушку, укроп, базилик и майоран мелко нарезать и смешать с тмином и перцем. Подмешать зелень в тесто и еще раз хорошо вымесить. Прогреть духовку до 150 °С. Придать тесту форму каравая, выложить на смазанный противень, смазать поверхность каравая йогуртом и выпекать в течение 50–60 минут.

## *Овсяные батончики*

---

*Пшеничная мука грубого помола – 500 г, овсяные хлопья – 250 г, соль – 2 ч. л., сода – 1 ч. л., кориандр – 1 ст. л., молотый анис – 1 ч. л., закваска – 200 мл, гранулят из сахарного тростника – 1 ч. л., теплая вода (или молоко) – 300 мл, изюм – 100 г, немного белой муки, кунжут – 50 г и овсяные хлопья для посыпания – 50 г.*

---

Овсяные хлопья залить теплой водой и оставить на полчаса набухать. Муку смешать с солью, содой, кориандром, гранулятом и анисом. Добавить закваску и замесить тесто. Накрыть и поставить в теплое место на 30 минут.

В тесто подмешать предварительно промытый обсушенный изюм. Соединить с набухшими овсяными хлопьями и еще раз хорошо вымесить.

Тесто разделить на 30 равных кусочков и руками скатать из них шарики. Затем раскатать шарики на посыпанной мукой рабочей поверхности стола в батончики длиной 15 см и дать им полежать 15 минут.

Кунжут смешать с овсяными хлопьями. Батончики сверху смазать водой, обвалить в кунжутно-овсяной смеси и выложить на смазанный противень. Поставить в холодную духовку, а затем выпекать при температуре 150 °С в течение 40 минут.

Батончики получатся ароматными, если сначала немолотый овес слегка прокалить на сковороде, а затем уже смолоть в муку и подмешать к пшеничной муке.

### *Ржаной хлеб с кориандром*

---

*Ржаная мука – 300 г, ржаная мука грубого помола – 450 г, пшеничная мука грубого помола – 250 г, закваска – 250 мл, теплая вода (или сыворотка) – 300 мл, сода – 1 ч. л., семена кориандра – 4 ст. л., соль – 4 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., тертая цедра одного лимона, масло для смазывания противня.*

---

Смешать все виды муки. Добавить 2 ст. л. семян кориандра, соль, растительное масло, тертую цедру, закваску и воду. Все хорошо перемешать до получения однородной массы. Затем придать тесту форму шара и дать постоять 1 час. Тесто присыпать мукой и выложить на посыпанную мукой рабочую поверхность. Месить до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам и станет эластичным.

Придать тесту форму круглого караваея, выложить на смазанный маслом противень. Поверхность надрезать крестом. Прогреть духовку до 150 °С. Каравай смазать теплой водой. Выпекать хлеб нужно на верхней полке духовки приблизительно 1 час.

Можете подмешать в тесто 50 г соевой муки и 100 г пшеницы, добавив немного теплой воды.

## *Хлеб с курагой и тыквенными семечками*

---

*Ржаная мука грубого помола – 250 г, теплая вода (или сыворотка) – 200 мл, пшеничная мука грубого помола – 250 г, грецкие орехи – 60 г, закваска – 125 мл, подсолнечное масло – 2 ст. л., сахар – 2 ст. л., соль – 1 ч. л., молотый кориандр – 1 ч. л., молотый фенхель – 1 ч. л., курага – 100 г, тыквенные семечки – 100 г, вода или йогурт для смазывания поверхности, пшеничная мука для вымешивания теста.*

---

Ржаную муку смешать с водой и оставить набухать на 1 час. Пшеничную муку высыпать в миску и смешать с крупно нарубленными грецкими орехами, сахаром, солью и пряностями. Втереть подсолнечное масло. Соединить смесь с ржаной мукой, тщательно перемешать и месить до тех пор, пока не получится эластичное тесто. Под конец курагу нарезать мелкими кубиками и вместе с семечками тыквы подмешать в тесто. Тесто накрыть и поставить в теплое место на 2 часа.

Вымесить тесто еще раз. Придать ему форму круглого карава, выложить на смазанный маслом противень и дать постоять 30 минут. Поверхность равномерно смазать теплой водой и острым ножом надрезать в виде решетки. Духовку прогреть до 160 °С, тесту дать постоять еще 10 минут и затем выпекать в течение 55–65 минут.

## *Банановый хлеб*

---

*Бананы средней величины – 3 шт., сливочное масло – 30 г, мёд – 50 г, молоко – 50 мл, щепотка ванилина, кориандр – 1 ст. л., пшеничная мука грубого помола – 250 г, разрыхлитель – 1 ч. л., соль – 1/2 ч. л., масло для смазывания формы.*

---

Бананы очистить и размять вилкой (или мелко нарезать). Разогреть в сковороде сливочное масло, слегка обжарить в нем банановый мусс, затем дать ему остыть.

Соединить мёд с молоком, ванилином и банановым муссом. Все хорошо перемешать. Смешать муку с разрыхлителем, кориандром и солью. Постепенно подмешивать эту смесь к банановой массе. Духовку прогреть до 150 °С. Выложить тесто в смазанную маслом прямоугольную форму и выпекать в течение 60–75 минут.

## *Хлеб с финиками и орехами*

---

*Белая мука – 400 г, пищевая сода – 1 ч. л., кориандр – 1 ст. л, соль – 1/4 ч. л., сахар – 100 г, вода (сыворотка) – 200 мл, промытые нарезанные финики – 70 г, сливочное масло – 3 ст. л., лимонный сок – 2 ч. л., дробленые грецкие орехи – 70 г, масло для смазывания противня, йогурт для смазывания хлеба.*

---

Смешать просеянную муку, соду, кориандр и соль. Довести до кипения сахар, воду, финики и масло. Убрать с огня, охлаждать 10 минут. Добавить к финиковой смеси лимонный сок. Затем добавить муку и орехи. Хорошо вымесить. Придать форму тесту и выложить на смазанный маслом противень. Смазать поверхность йогуртом или водой. Выпекать при температуре 150 °С 45–60 минут до затвердевания и появления трещин на поверхности.

## Молочные каши, пудинги, запеканки

### *Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»*

---

*Молоко – 1 л, хлопья «Геркулес» – 1 ст., банан – 1 шт., изюм – 1/3 ст., сахар – 3/4 ст., сливочное масло – 70 г, ванилин – на кончике ножа, шафран – 5 жилок (можно заменить куркумой – на кончике ложки).*

---

В кипящее молоко положить хлопья, сахар, ванилин, шафран, масло. Варить 5–7 минут. Добавить мелко нарезанный банан. Снять с огня. Добавить промытый изюм. Настоять 10 минут.

### *«Божественные бананы»*

---

*Бананы – 6 шт. (твердые), творог – 200 г, сметана – 150 г, корица – 1/2 ч. л., сахар – 1/2 ст., сухое молоко – 1 ст. л., масло сливочное – 50 г.*

---

Бананы разрезать вдоль, обжарить в сливочном масле на медленном огне с двух сторон. Половину выложить на смазанный маслом противень. Смешать творог с сахаром и корицей. Выложить на бананы сверху, накрыть оставшимися дольками бананов. Полить сметаной. Посыпать сухим молоком.

Запекать в духовке 20 минут при температуре 150 оС.

### *Фаршированная тыква*

---

*Спелая круглая тыква небольшого размера – 1 шт., рис – 3/4 ст., сахар – 3/4 ст., изюм – 1/2 ст., масло – 150 г, корица и ванилин – на кончике ложки, мускатный орех – 1/4 ч. л.*

---

Надрезать тыкву, оставить «крышку», вынуть семечки с мякотью. Отваренный рис смешать с изюмом, сахаром и пряностями. Нафаршировать тыкву. Сверху положить кусочки сливочного масла. Закрывать тыкву «крышкой». Заделать шов тестом из муки и воды. Запекать в духовке на смазанном противне 45 минут. Готовность проверять прокалыванием тыквы – если тыква мягкая, то блюдо готово. Вынуть из духовки и выложить на блюдо. Аккуратно срезать верхнюю шкурку. Нарезать на кусочки. Подавать со сметаной.

### *Пудинг из риса с яблоками и изюмом*

---

*Рис – 1,5 ст., молоко – 1 л, яблоки – 2 шт., изюм – 1/2 ст., сахар – 3/4 ст., сливочное масло – 50 г, ванилин – на кончике ножа, шафран – 6 жилок (или на кончике ложки – куркумы), корица – 1/3 ч. л. (по желанию).*

---

Рис замочить на 20 минут, поставить молоко кипятиться. В кипящее молоко положить рис, сахар, ванилин, измельченный шафран. Варить 30 минут до загустения. Добавить нарезанные кубиками яблоки, изюм, корицу. Половину масла растопить, вылить в форму для пудинга. Рис выложить в форму и полить сверху остальным маслом. Подавать на стол остывшим, сверху можно посыпать тертыми орехами.

### *Маннй пудинг с бананами и творогом*

---

*Манная крупа – 1 ст., творог – 250 г, молоко – 1 л, сливочное масло – 70 г, шафран – 10 жилок, ванилин – 1,5 г, изюм – 1/3 ст., сахар – 1 ст., бананы – 2 шт., грецкие орехи измельченные – 1/2 ст., сметана – 100 г.*

---

Манную крупу соединить с половиной сахара, половиной ва-

нили, шафраном. Добавить все молоко, перемешать до однородности. Поставить на слабый огонь. Варить, помешивая, до кипения. Через 2 минуты снять с огня, добавить изюм, сливочное масло, размешать и выложить на смазанную форму. Взять остаток сахара и ванили, соединить с творогом, добавить грецкий орех. Бананы измельчить руками до пасты, соединить с творожной массой. Выложить ровным слоем на пудинг. Сверху полить сметаной. Можно украсить любыми фруктами.

### *Шербет домашний*

---

*Сгущенное молоко вареное – 1 банка, песочные коржи – 2 шт., грецкие орехи (или арахис) – 1/2 ст., измельченные, ванилин – на кончике ножа, кокосовая крошка или молотый арахис (для посыпания).*

---

Перемолоть песочные коржи на мясорубке, добавить сгущенное молоко, орехи, ваниль. Перемешать в однородную массу. Выложить в смазанную форму. Сверху посыпать кокосовой стружкой или арахисом. Оставить на 2 часа. Перед подачей нарезать на кубики (можно скатать шарики).

### *Творожное печенье*

---

*Маргарин – 250 г, творог – 350 г, сахар – 1/2 ст., сода – 1 ч. л. без верха, лимонная кислота – 1/2 ч. л., мука – 1,5 ст. (если творог влажный или в маргарине много воды, то количество муки может достигать до 2 ст.), ванилин – на кончике ложки, изюм или орехи для начинки – по желанию, сахарная пудра для обсыпки – 1/2 ст.*

---

Маргарин растопить, положить творог. Соединить соду и лимонную кислоту, добавить 1 ст. л. воды. Вылить в творог. Добавить ванилин, перемешать, всыпать муку. Замесить тесто, отложить на 15 минут. 1/2 ст. сахара смешать с изюмом и орехами.

Тесто разделить на 5 частей. Взять 1 часть, раскатать круглую лепешку 0,7 см толщиной. Разрезать ее пополам, затем каждую половину – еще пополам и следующую половину – еще пополам, так, чтобы образовалось восемь треугольников. На широкую часть каждого треугольника положить 1/2 ч. л. начинки (сахар с изюмом и орехами). Начиная с широкой стороны, закатать тесто в рогалик. Сложить рогалики на смазанный противень. Выпекать при температуре 180 оС в течение 15–20 минут. Остывшие рогалики обсыпать сахарной пудрой.

### *Молочная каша с кукурузной крупой и курагой*

---

*Молоко – 1 л, кукурузная крупа – 3/4 ст., сахар – 1/2 ст., сливочное масло – 50 г, куркума – на кончике ножа, ванилин – на кончике ножа, курага нарезанная – 1/2 ст. (предварительно замочить на 30 минут).*

---

В холодное молоко положить промытую кукурузную крупу, сахар, кусочек сливочного масла, ванилин, куркуму. Поставить на сильный огонь. Варить до загустения, помешивая. Снять с огня, добавить курагу. Настоять 10 минут.

### *Манный пудинг с изюмом и шафраном*

---

*Молоко – 1 л, манная крупа – 1 ст., сахар – 1 ст. изюм – 1/2 ст., шафран – 10 жилок, высушенных и измельченных (или на кончике ложки – куркумы), ванилин – на кончике ножа, сливочное масло – 70 г, мускатный орех – на кончике ножа.*

---

В холодное молоко положить манную крупу, сахар, ванилин. Поставить на сильный огонь. Довести до кипения, постоянно помешивая. Снять с огня, добавить изюм, шафран, мускатный орех, сливочное масло. Хорошо размешать, выложить в форму для пу-



динга. Подавать холодным, очень хорошо сочетается с айвовым повидлом и крыжовниковым вареньем.

## *Овсяные сладкие шарики*

---

*Хлопья овсяные – 1 ст., горячее молоко – 1/2 ст. (или горячая вода), изюм – 1/3 ст., грецкие орехи (или арахис) молотый – 1/3 ст., сахар – 3/4 ст., сухое молоко – 2 ст. л., кэроб – 2 ст. л. без верха (или растворимый кофейный напиток – 2 ст. л.).*

---

Овсяные хлопья залить горячим молоком. Размешать, оставить на 30 минут. Добавить промытый изюм, сахар, грецкие орехи, кэроб и сухое молоко. Тщательно перемешать до однородной массы. Скатать шарики диаметром 3 см, обсыпать кокосовой стружкой.

## *Сладкие рожки с творогом и изюмом*

---

*Рожки – 400 г, сливочное масло – 100 г, сахар – 1/2 ст., творог – 300 г, ванилин – на кончике ложки, куркума, кардамон – на кончике ложки, изюм – 1/2 ст.*

---

Отварить рожки в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Растопить масло, добавить сахар и творог. Размешать, не давая творогу плавиться. Добавить куркуму, кардамон, изюм. Выложить рожки, перемешать. Потушить 5 минут. Это блюдо становится еще вкуснее, если его запечь в духовке – сверху разровнять, полить сметаной, поставить в духовку, запечь до золотистой корочки.

## Сладкие блюда

### *Бурфи*

#### *(молочная помадка)*

Этот рецепт легок и прост в приготовлении.

Молоко сухое хорошего качества отечественного производства, лучше всего жирное, или сухие сливки – 1 кг, сливочное масло – 100 г, сахар – 1,5 ст., ванилин – 1 г, изюм – 1/2 ст., орехи грецкие или арахис – 1/2 ст., вода – 1 ст.

В воду положить сахар, ванилин, сливочное масло, довести до кипения, снять с огня, положить промытый изюм. Сироп остудить до комнатной температуры. В сироп добавить молоко, взбить миксером, добавить орехи.

Выложить в смазанную маслом форму, сверху можно украсить ягодами, орехами, кусочками фруктов (киви) или кокосовой стружкой. Лучше всего готовое бурфи сразу положить в морозильную камеру на 2 часа.

### *Фруктовые сладкие шарики*

*Изюм промытый – 700 г (инжир, курага, сухие бананы), арахис, поджаренный и почищенный – 900 г, сахарная пудра – 1/2 ст. (2 ст. ложки меда), ванилин – на кончике ложки, кокосовая стружка для обсыпки.*

Изюм и арахис пропустить через мясорубку. Добавить сахарную пудру и ванилин, хорошо смешать, скатать одинаковые шарики. Обвалять шарики в кокосовой стружке. Получается примерно 100 шариков.

### *Кокосовые шарики*

*Кокосовая стружка – 300 г, сгущенное молоко – 1 банка, ванилин.*

Все смешать и оставить на ночь. Скатать шарики и обвалить в кокосовой стружке. Можно добавлять различные сухие соки для вкуса и цвета. Также в каждый шарик можно класть кусочек грецкого ореха или несколько изюминок, или чайную ложку вареной сгущенки.

## *Запеченные яблоки с тыквой*

---

*Яблоки (крупные и твердые) – 4 шт., тыква (очищенная) – 400 г, сахар – 4 ст. л., сметана – 150 г, сухое молоко – 1 ст. л., сливочное масло – 100 г, грецкий орех (крошка) – 100 г, молотая корица – 1/2 ч. л.*

---

Яблоки очистить от кожуры и семечек, нарезать дольками. В сковороде с толстым дном растопить 50 г сливочного масла, положить 2 ст. л. сахара и корицу, резанные яблоки и обжарить на сильном огне несколько минут. Тыкву натереть на терке соломкой и обжарить так же, как яблоки. Сухое молоко, сметану и 2 ст. л. сахара взбить миксером. На глубокий противень выложить яблоки, потом тыкву, разровнять, залить сметаной и поставить в духовку на 15 минут при температуре 200 оС. Готовое блюдо посыпать крошкой грецкого ореха. Подавать теплым.

## *Морковная халава*

### **1-й вариант**

---

*Морковь (средняя) – 4–5 шт. (можно пополам с тыквой ананасового сорта), сахар – 1 ст., корица – 1/2 ч. л., кардамон – 1/2 ч. л., мускатный орех – на кончике ножа, ванилин – на кончике ложки, сливочное масло – 150 г, молоко – 1/2 ст.*

---

Морковь натереть на крупной терке. Растопить масло, всыпать все специи, добавить молоко, сахар, засыпать морковь. Тушить при помешивании, пока морковь не станет прозрачной. В конце добавить орехи, изюм.

## 2-й вариант

---

*Груши – 2 шт., изюм – 1/2 ст., орехи грецкие – 1/2 ст., сливочное масло – 200 г, цельное молоко – 1 ст. (если нет, то заменить 3 ст. л. сухого молока и 1 ст. воды), сахар – 1 ст., корица, кардамон – на кончике ложки, ванилин, мускатный орех – на кончике ложки.*

---

В сковороде растопить масло. Добавить тертую морковь, сахар. Перемешать. Тушить несколько минут.

Добавить молоко, изюм. Тушить до готовности, пока морковь не станет прозрачной. Добавить специи и нарезанные фрукты. Немного остудить, добавить орехи.

## *Молочные шарики с орешками*

---

*Сухое молоко – 400 г, сливочное масло – 130 г, сахарная пудра – 1 ст., изюм, ваниль, орехи – по вкусу.*

---

В миску высыпать сахарную пудру и сливочное масло. Размять рукой. 3 ч. л. массы положить в другую посуду, добавить орехи и 2,5 ст. л. сухого молока (сразу все тесто лучше не делать, так как оно быстро застывает). Скатать шарики. Приготовить еще теста и т.д. Если шарик не скатывается, добавить сухого молока, не давить, не катать долго. Готовые шарики можно обмакнуть в сухое молоко. Положить в холодильник на 30 минут.

## *Мороженое с клубникой*

---

*Клубника – 250 г, сок 1 апельсина, сахар – 100 г, сливки – 700 мл, апельсиновая цедра – 1 ст. л., половинки клубники, кружки киви, листики мяты для украшения.*

---

Клубнику перебрать, вымыть и нарезать. Варить в течение 3 минут с апельсиновым соком, цедрой и 50 г сахара. Сделать пюре, протереть через сито и отставить в сторону. Хорошо взбить сливки с оставшимся сахаром. Добавить клубничное пюре. Выложить в форму, поставить в морозильник. Взбивать каждые полчаса 6 раз. Перед подачей украсить половинками клубники, кружочками киви и мятой.

### *Мороженое из ананаса*

---

*Свежие или консервированные ананасы – 500 г, сахар – 200 г, вода – 400 мл, лимонный или апельсиновый сок – 200 мл, агар-агар – 3 ч. л., кардамон, кумин, анис, корица.*

---

Приготовить сироп из сахара и воды. Ломтики ананаса измельчить блендером. Затем туда влить лимонный или апельсиновый сок и половину сахарного сиропа. Перемешать. Агар-агар замочить в 1 стакане холодной воды на 1 час и, когда он набухнет, залить оставшейся половиной сахарного горячего сиропа, довести до кипения (агар-агар варят до полного растворения). Охладить до 50–60 оС и затем добавить к основной массе. Все тщательно перемешать, разлить по порциям и поставить в холодильник (не в морозильник).

### *Десерт «Французский»*

---

*Яблоки (крупные) – 3 шт., бананы – 3 шт., сливочное масло – 50 г, сахар – 3 ст. л., кардамон молотый – 1/3 ч. л., кешью – 50 г, сливки взбитые (для украшения).*

---

Яблоки очистить от кожуры и семечек, нарезать дольками. Очищенные бананы – кружочками. В сковороде с толстым дном растопить сливочное масло, положить сахар, кардамон и яблоки. Обжаривать на сильном огне 5–7 минут. Добавить бананы. Держать на огне до готовности, постоянно помешивая. Выложить де-

серт на блюдо, посыпать орехами, украсить взбитыми сливками.

## *Банановая запеканка*

---

*Бананы (спелые) – 5 шт., творог – 300 г, сахар – 3 ст. л., сливочное масло – 70 г, молотый мускатный орех – 1/3 ч. л., щепотка измельченного шафрана, сухое молоко – 1 ст. л., сметана – 150 г.*

---

Бананы очистить, нарезать кружочками. Обжарить на сливочном масле с мускатным орехом. Выложить на противень. Творог, сахар и шафран смешать. Распределить поверх бананов. Сметану смешать с сухим молоком, слегка взбить миксером, залить поверх творога и поставить в духовку. Запекать 15 минут при температуре 180 оС. Подавать запеканку слегка охлажденной.

## *Творожно-малиновый десерт*

---

*Творог – 500 г, малина – 300 г, сахарная пудра – 100 г, сухое молоко – 1 ст. л., сметана – 200 г, сливки – 3 ст. л., крошка ореха – 2 ст. л.*

---

Ягоды положить в дуршлаг, промыть, дать стечь воде. Творог, сахарную пудру и 100 г сметаны соединить и хорошо перемешать. Десерт готовить сразу в красивой порционной посуде. Ягоды и творог выкладывать слоями. Оставшуюся сметану соединить с сухим молоком, сливками и 1 ст. л. сахарной пудры. Взбить миксером. Залить каждую порцию десерта, украсить сливками и крошкой ореха. Поставить в холодильник на 40 минут. Подавать охлажденным. Кроме малины можно использовать клубнику, бананы, ежевику, смородину, голубику и т. д.

## Королевский сандеш

Сандешы – популярные в Индии сладости из домашнего сыра.

---

*Адыгейский сыр (панир) – 600 г, сахар – 200 г, фисташки или кешью (крошка) – 3 ст. л., розовая вода – 1 ст. л., молотые зерна кардамона – 1/2 ч. л., молотый шафран – 1/4 ч. л.*

---

Адыгейский сыр размять руками (если есть вода – отжать), выложить на стол и вымешивать, пока панир не станет мягким однородным тестом без комков. Разделить тесто пополам. Одну часть смешать с сахаром, выложить на сковороду и варить на медленном огне, постоянно помешивая, пока не выпарится жидкость. Через 6 минут сыр начнет загустевать и отставать от дна сковороды. Сразу снять с огня и смешать вареный панир со свежим, добавив кардамон, шафран и розовую воду. Готовый сандеш остудить, скатать небольшие шарики, каждый обвалить в крошке ореха. Подавать охлажденным.

## Фруктовый салат

---

*Бананы, груши, яблоки, мандарины или апельсины – по 2 шт., изюм – 1/2 ст., грецкий орех молотый – 1/2 ст., сметана – 150 г, сахар – 70 г.*

---

Фрукты нарезать кубиками, перемешать. Добавить сметану с сахаром, перемешать.

Также вкусный салат получается из клубники с бананами.

## *Тыква, запеченная с ананасами*

*Тыква очищенная – 500 г, кольца ананаса (свежий или консервированный) – 450 г, сметана – 150 г, топленое масло – 1 ст. л., сахар – 3 ст. л., сухое молоко – 1 ст. л.*

Тыкву нарезать крупными пластинами и обжарить на масле с двух сторон. На смазанный маслом противень выложить слой ананасов, слой тыквы (и так два раза). Сметану, сахар и сухое молоко взбить миксером, равномерно распределить поверх ананасов и тыквы и поставить запекать в духовку на 30 минут при температуре 150–170 оС. Подавать теплым.

## *Творог с черносливом и грецким орехом*

*Чернослив (крупный, без косточек) – 600 г, творог – 200 г, грецкий орех (крошка) – 150 г, сметана – 200 г, сахарная пудра – 100 г, кардамон молотый – 1/2 ч. л.*

Чернослив промыть, подсушить, приготовить к фаршировке. Грецкий орех, творог, кардамон и 2 ст. л. сахарной пудры перемешать до однородной массы. Нафаршировать этой массой каждую штуку чернослива. Плотно уложить в красивой посуде и залить сметаной, взбитой с сахарной пудрой. Сверху посыпать крошкой ореха. Поставить в холодильник на 3–4 часа. Подавать охлажденным.

## *«Фруктовая радуга»*

*Сгущенное молоко – 200 г, киви – 2 шт., яблоко – 2 шт., бананы – 2 шт., персик – 3 шт., груша – 2 шт., измельченная цедра 1 лимона или апельсина, фундук (крошка) – 2 ст. л., взбитые сливки (для украшения).*



Фрукты очистить, нарезать соломкой. Разложить слоями по стаканчикам или креманкам, залить сгущенным молоком, посыпать цедрой и крошкой фундука, украсить взбитыми сливками. Подавать охлажденным.

## *Фруктовый десерт*

---

*Персики – 3 шт., бананы – 2 шт., сахарная пудра – 1/2 ст. (можно сахар), ванилин – на кончике ножа, грецкие орехи – 1/2 ст., сметана – 1 ст.*

---

Перемять руками бананы в пасту. Нарезать персики мелкими кубиками. Измельчить грецкие орехи. Все смешать. Добавить ванилин, сахарную пудру, заправить сметаной. Подавать охлажденным.

## Послесловие

На протяжении последних 300 лет разрушительные землетрясения, цунами, войны и эпидемии, а так же другие бедствия и катастрофы, уносившие большое количество человеческих жизней, происходили в среднем раз в тридцать лет. Теперь же они происходят каждые два года. Академик Вернадский утверждал, что объединяясь, сознание большого количества людей создает определенное энергетическое пространство — ноосферу, которое в зависимости от своего качества вызывает определенные реакции со стороны сил природы. Восточные учения так же основываются на существовании тесной взаимосвязи микро- и макрокосмоса: когда человек начинает разрушает себя и окружающий его мир, Вселенная начинает стараться всячески от него избавиться. Во всех религиях мира есть масса утверждений о том, что через природу Бог (или Высшие силы) наказывают или поощряют людей. «Рамаяна» и «Махабхарата» рассказывают, что в прежние времена на царю следовало лучше следить за порядком в обществе, даже если просто дождь не выпадал вовремя. Любой неблагоприятный фактор со стороны внешних сил указывал на то, что в государстве кто-то отклонился с духовного пути и перестал жить в гармонии с окружающим его миром. Царю необходимо было найти этого человека и помочь ему изменить свое мировоззрение к лучшему. Такое мировосприятие сегодня называют экологическим мышлением; академик Вернадский называл его ноосферным образованием и рекомендовал вводить его еще со школьной скамьи.

С изобретением холодильников люди стали во много раз больше убивать животных; пропаганда потребительского отношения к жизни привела к взрыву насилия и агрессии в человеческом обществе — все это является причиной неблагопри-

ятных воздействий на нас со стороны сил Природы.

Процветание и счастье являются следствием духовного развития человеческого сообщества. Понятие «в здоровом теле – здоровый дух» подразумевает, что физическое здоровье является следствием здоровья души, что человек живет в соответствии с законами мироздания, установленными свыше. Болезнь и бедность родственны по своему смыслу и являются следствием действий, совершаемых вопреки нашей внутренней духовной природе.

В последнее время все больше людей начинают пробуждаться к поиску истины и начинают свой путь в мир любви, духовного и гармоничного развития личности. Чтобы помочь им, мы создаем уникальную информационную сеть в Интернет «Пропуск в третье тысячелетие»: [www.propusk3000.com](http://www.propusk3000.com), цель которой – объединение сторонников здорового образа жизни. Общась друг с другом и создавая позитивное информационное поле, мы можем легко и естественным образом изменить судьбу мира к лучшему. Я приглашаю вас принять участие в этом приятном и интересном процессе. На этом сайте вы сможете найти много полезной и ценной информации; вы сможете делиться с другими пользователями тем интересным, что у вас есть. Отдельный раздел поможет вам найти единомышленников в своем городе; ищущие спутника жизни могут встретить здесь свою «половинку». Есть принцип: «мыслить глобально и действовать локально». Становясь лучше, мы изменяем к лучшему весь мир. Пригласите в этот проект своих друзей, и пусть они сделают то же самое. Я буду рад общению с вами и вашей поддержке.

Смысл жизни – в наслаждении. Смысл *человеческой* жизни – развить вкус к высшим наслаждениям, к здоровой и чистой жизни, к прекрасным и чистым отношениям с окружающими нас людьми и окружающим миром в целом. Мы должны полюбить мир, в котором живем, и развить любовь к Богу.

*Удачи вам во всем и любви!*

*С уважением, Александр Евгеньевич Усанин*

*«Всегда поступай правильно. Это доставит удовольствие некоторым и удивит всех прочих».*

**Марк Твен**

*«Кто обладает терпением, может достичь всего».*

**Франсуа Рабле**

*«Последствия предпринимаемых нами действий ошеломительны для трусов, но для мудрецов они – словно лучи света. Мир подобен шахматной доске. Фигуры – это наши повседневные поступки; правила игры – это так называемые законы природы. Мы не можем увидеть Того, с кем играем, но нам известно: Он справедлив, терпелив, честен».*

**Томас Генри Гексли, английский философ**

## Литература

- Адираджа дас.* Ведическое кулинарное искусство. ББТ, М., 1998.
- Бхактиведанта Свами А.Ч.* Шримад Бхагаватам. ББТ, Москва, 2006.
- Глоба Всеслав.* Пить, курить – смердом быть. Краснодар, 2004.
- Джон Фейворс.* Лидер Новой Эпохи. Философская книга, 2003.
- Кожин В.* Россия – не нация, а континент. Советская литература, Москва, 1990.
- Кузнецова Н.* Российские системы оздоровления. Сочи, 2007.
- Литвин В.В.* Мы, или Как прожить 150 лет. Краснодар, 2003.
- Медкова И.Л., Павлова Т.Н.* Альтернативный мир. М., 1999.
- Медкова И.Л., Павлова Т.Н.* Пища, которая лечит. М., 2000.
- Мередов А.* Восемнадцать мистических совершенств. Рига, 2005.
- Минздрав РФ. Применение вегетарианских диет для лечения и профилактики ишемической болезни сердца. М., 2004.
- Николаев И.В.* Наркотеррор против России. Новосибирск. Газета «Труд», Газета «Отчизна», №2 (56), 2002, с. 4, Новосибирск.
- Поль Брэгг.* Чудо голодания. Москва, 2003.
- Раби Блект.* Десять шагов на пути к счастью. Израиль, 2008.
- Рузов В.О.* Качества продуктов питания. Херсон, 2006.
- Соколов Ю.А.* Трезвость. Противокурение. Ленинград, 1989.
- Стивен Роузен.* Вегетарианство в мировых религиях. М., 2004.
- Торсунов О.Г.* Законы счастливой жизни. Ведабук, 2003.
- Торсунов О.Г.* Свойства и характер продуктов питания. М., 2004.
- Торсунов О.Г.* Целебные свойства растений, пряностей. Гауранга, 2004.
- Трехлебов А.В.* Кошуну Финиста. М., 2004.
- Шестун Е.* Православная семья. Самара, 2000.
- Щекалев Петр.* Пища для размышления. Н. Новгород, 2005.
- Яросвет.* Путь духовного воина в мировой войне добра и зла. Барнаул, 2006.

**Лекционные материалы:** *Лакшми Нарайана* пр. Культура, неподвластная времени. Иркутск.

**Видеоматериалы:** Профессор *Жданов В.Г.* Теория трезвости. Новосибирск. Генерал *К.П.Петров.* Концепция Общественной Безопас-

## Литература

ности, Москва. Документальный фильм «Zeitgeist» («Дух Времени»). Документальный фильм «Осторожно – еда!»

**Интернет-ресурсы:** [www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru), [www.ruzov.ru](http://www.ruzov.ru)

Усанин Александр Евгеньевич

**ПРОПУСК В ТРЕТЬЕ ТЫСЯЧЕЛЕНИЕ**

*Издание второе,  
дополненное и переработанное*

Ответственный за выпуск *Анна Величко*

Корректор *Лидия Гаркалина*

Технический редактор *Иван Савенков*

Оригинал-макет: *ООО «Полиграф-пресс»*

Подписано в печать 15.11.2010.

Формат 84x108<sup>1/32</sup>. Бумага офсетная. Гарнитура «Ариал».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,2.

Тираж 30 000 экз. Заказ №



### Усанин

**Александр Евгеньевич** — общественный деятель, сотрудник Южно-Российского центра ЮНЕСКО, участник и организатор многочисленных оздоровительных программ, автор ряда работ, посвященных нравственному воспитанию и укреплению семьи.

### В книге:

- Совершенствование отношений с окружающим миром;
- Любовь как путь реализации личности;
- Особенности психологии мужчины и женщины;
- Как родить богатыря;
- Семь уровней любви;
- Пробуждение божественных сил;
- Опасности современного мира;
- Защита от негативного воздействия СМИ;
- Секреты правильного питания.

Данная книга издана  
при содействии  
ГК «Пересвет-Групп»  
[www.peresvet.ru](http://www.peresvet.ru)



**ПЕРЕСВЕТ  
ГРУПП**

Сила духа - залог успеха!  
(495) 789 8888, [www.peresvet.ru](http://www.peresvet.ru)

ISBN 978-5-91623-006-2



9 785916 230062