

В.Н. Барыкин

ЭТИКА ПРИВЫЧЕК

Минск
«Ковчег»
2013

УДК 17
ББК 87.7
Б24

Барыкин, В. Н.
Б24 **Этика привычек / В. Н. Барыкин** — Минск : Ковчег,
2013. — 360 с.

ISBN 978-985-7055-55-5.

Представлена теоретическая модель этики, базирующаяся на фундаментальных аспектах современной физики. На этом основании рассмотрены теоретические и практические алгоритмы перемены привычек. Внимание уделено преодолению беспокойства, а также пьянства и курения. В рамках исследуемых проблем и предлагаемой модели этики разработана методика работы с группами лиц, желающих улучшить стиль и способ своей жизни, нарушенный вредными привычками. Предлагаемый материал может быть использован для индивидуальной коррекции вредных привычек.

УДК 17
ББК 87.7

ISBN 978-985-7055-55-5

© Барыкин В. Н., 2013
© Оформление.
ООО «Ковчег», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЭТИКА.....	9
ВВЕДЕНИЕ.....	10
Об ощущениях.....	12
Взаимодействие Сознаний и Чувств пары объектов.....	18
Расширение и динамика этических алгебр.....	23
Физические аспекты этики.....	46
Трансфинитность объектов и обстоятельств.....	54
К ОБЪЕДИНЕНИЮ ЭЛЕКТРОМАГНЕТИЗМА И ГРАВИТАЦИИ	55
Объединение индукций.....	61
АНАЛИЗ ПРОСТЕЙШЕЙ МОДЕЛИ МАССОДИНАМИКИ.....	69
Связь с моделями гравитации Эйнштейна и Логунова....	72
К новой феноменологической теории гравитации.....	78
Философские аспекты теории гравитации.....	81
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	85
ЛИТЕРАТУРА.....	86
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭТИКА.....	87
ВВЕДЕНИЕ.....	88
КАК ЖИТЬ БЕЗ СТРЕССОВ?.....	89
КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ?.....	89
МЕСТО ЧЕЛОВЕКА В РЕАЛЬНОСТИ	91
ПУТЬ УСПЕХА И СЧАСТЬЯ.....	94
МУДРОСТЬ.....	95
ЛЮБОВЬ	98
ПОКОЙ.....	101
РАДОСТЬ.....	106
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА.....	108
КАК ОЖИВИТЬ МЕРТВУЮ ДУШУ?.....	112
ОСЛАБЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ВЛИЯНИЙ.....	114
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ.....	115
ХОТИТЕ ЖИТЬ МАСТЕРСКИ – УЧИТЕСЬ ЛУЧШЕМУ.....	117
СДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР.....	121
КОГДА ПРИХОДЯТ ПЕРЕМЕНЫ?.....	124
УПРАВЛЕНИЕ И ВОЛЯ У ПЬЯНИЦ.....	125
КАК СТАТЬ ЛИЧНОСТЬЮ?.....	127
СТРАШЕН ЧЕЛОВЕК, НЕ ПРИЗНАЮЩИЙ СВОЕЙ ВИНЫ.....	132
КАК ЖИТЬ?.....	134

КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА.....	135
ЧТО ПРИНИМАЕТ ЖИЗНЬ?.....	138
ПЕРЕМЕНА КАРМЫ.....	140
ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ ПЕРЕМЕНЫ ПРИВЫЧЕК.....	142
<i>Тело — это храм души и духа.....</i>	144
<i>Только истина делает человека свободным от греха.....</i>	145
Самозагрязнение.....	147
Мир спокоен, если Вы спокойны.....	149
Человек заслуживает той жизни, которой он живет..	150
Без радости жизнь мертва.....	151
Высшим удовольствием является высшая жизнь.....	154
Открой себя для высших качеств.....	155
Алгоритмы перемены привычек.....	156
Как действовать в сложных ситуациях.....	157
Алгоритм жизни и перемен.....	158
Люди, не мешайте друг другу.....	159
Техника структур.....	160
Назначение.....	162
Основная саморегулировка.....	163
Связи привычек.....	164
Жажда прикосновения — вот причина зависимости.....	165
Подчиняясь низшему миру, человек ухудшает свою карму.....	166
Безжалостность к низшей жизни многое исправляет..	167
Полезные ориентировки.....	168
Алгоритмы перемен к лучшему.....	172
Искусство связей	173
Тонкости связей	176
Как своим поведением изменить привычки.....	177
Осознай себя человеком и живи так.....	179
Сомнения способны уничтожить высшее в человеке....	180
Как войти в «пространство цивилизации».....	181
Сострадание и совесть — отец и мать чистоты.....	182
Великие замыслы Бога.....	184
Замысел семейной пары.....	185
Как прекратить энергетические самоубийства.....	185
Нужно быть чистым прежде всего для себя.....	187
Целительство помогает всем.....	188
Неподчинение низкому — самоцелительство.....	189
Новая привычка — главный путь перемен к лучшему..	191

<i>Личный пример.....</i>	<i>192</i>
<i>Жизнь уходит от слабых.....</i>	<i>193</i>
<i>Как устроено подчинение низкому миру.....</i>	<i>194</i>
<i>Возраст можно отменить.....</i>	<i>195</i>
<i>Тонкости низкого мира.....</i>	<i>196</i>
<i>Нужно бороться за каждый миг счастья.....</i>	<i>197</i>
<i>Жизнь прекрасна, когда прекрасны Вы.....</i>	<i>198</i>
<i>Как принять власть высшего мира над собой?.....</i>	<i>199</i>
<i>Близкие люди – это чудо.....</i>	<i>200</i>
<i>Искусство поведения.....</i>	<i>202</i>
КАК ПРЕКРАТИТЬ СКАНДАЛЫ В СЕМЬЕ.....	204
<i>Человек красив, когда он счастлив.....</i>	<i>205</i>
<i>Научись отношению.....</i>	<i>206</i>
<i>Изменив отношения, изменяешь привычку.....</i>	<i>208</i>
<i>Оцени свои слабости.....</i>	<i>212</i>
<i>Морфологический самоотренинг: «противовес низшему в себе».....</i>	<i>213</i>
<i>Пустота пьянства.....</i>	<i>214</i>
<i>Мысленная очистка от команд на спиртное.....</i>	<i>216</i>
<i>Искусство проявить себя.....</i>	<i>217</i>
<i>Достижение ясновидения.....</i>	<i>219</i>
КАК ВО СНЕ УМЕНЬШИТЬ ПЬЯНСТВО.....	222
ВВЕДЕНИЕ.....	222
<i>Биоэнергетический массаж.....</i>	<i>224</i>
<i>Упражнения, регулирующие аппетит.....</i>	<i>225</i>
<i>Упражнения, восстанавливающие систему запахов.....</i>	<i>226</i>
<i>Упражнения, регулирующие выделение слюны.....</i>	<i>227</i>
<i>Упражнения для восстановления нервной системы.....</i>	<i>228</i>
<i>Запуск всего организма на оздоровление.....</i>	<i>229</i>
<i>Регулирующие упражнения для головы.....</i>	<i>230</i>
<i>Упражнения для органов чувств.....</i>	<i>231</i>
<i>Биоэнергетический массаж внутренних органов.....</i>	<i>232</i>
<i>Звуковой биоэнергетический массаж.....</i>	<i>233</i>
<i>Специальные упражнения</i>	<i>234</i>
<i>Набор психической энергии.....</i>	<i>235</i>
<i>Алгоритм улучшения сна.....</i>	<i>235</i>
<i>Биоэнергетическая работа с органами тела.....</i>	<i>236</i>
<i>Специальные аутоотренинги.....</i>	<i>237</i>
<i>Аутоотренинг для усиления воли.....</i>	<i>237</i>
<i>Аутоотренинг антиалкогольный.....</i>	<i>237</i>

<i>Схема самовнушения.....</i>	<i>238</i>
<i>Психологический аутотренинг Карнеги для общего оздоровления.....</i>	<i>238</i>
<i>Настрои- аутотренинги.....</i>	<i>240</i>
<i>Настрои Г.Н. Сытина против пьянства.....</i>	<i>241</i>
<i>Изречения Рамакришны помогут Вам.....</i>	<i>244</i>
<i>Заговоры, молитвы помогут Вам.....</i>	<i>245</i>
<i>Уйдите от режима погасшего Солнца.....</i>	<i>248</i>
<i>Биоэнергетическое питание.....</i>	<i>249</i>
<i>Питание от стихии Воздух.....</i>	<i>250</i>
<i>Питание от стихии Вода.....</i>	<i>251</i>
<i>Питание от стихии Огонь.....</i>	<i>252</i>
<i>Гимнастика Гермеса.....</i>	<i>254</i>
<i>Как изменить программу поведения.....</i>	<i>258</i>
<i>Замените спиртное питанием.....</i>	<i>260</i>
<i>Помощь в прекращении пьянства согласно мудрости Египта.....</i>	<i>261</i>
<i>Заповеди Христа по питанию.....</i>	<i>262</i>
<i>Недостаток комплекса витаминов В.....</i>	<i>262</i>
<i>Пища, богатая кальцием.....</i>	<i>265</i>
<i>Новейшие приемы избавления от пьянства.....</i>	<i>265</i>
<i>Биоэнергетика умственного воздействия.....</i>	<i>268</i>
<i>Биоэнергетика чувственного воздействия.....</i>	<i>270</i>
<i>Разорвите все свои ненужные связи.....</i>	<i>272</i>
<i>Потенциал отказа от зависимости (семь золотых правил).....</i>	<i>273</i>
<i>А сейчас послушаем Будду.....</i>	<i>274</i>
<i>Как снять команды на выпивку.....</i>	<i>275</i>
<i>Как избавиться от бессонницы?.....</i>	<i>277</i>
<i>Некоторые тонкости.....</i>	<i>280</i>
<i>Пьянство — помеха семье.....</i>	<i>281</i>
<i>Правила развития воли по Л.Н. Толстому.....</i>	<i>283</i>
<i>Тонкости прикосновения к высшему миру.....</i>	<i>284</i>
 <i>КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ ПРЕКРАТИТЬ ПЬЯНСТВО?.....</i>	 <i>285</i>
<i>ВВЕДЕНИЕ.....</i>	<i>285</i>
<i>Помощь травами в прекращении пьянства.....</i>	<i>287</i>
<i>Биоэнергетическая помощь стихий.....</i>	<i>287</i>
<i>Приглашение высших сил.....</i>	<i>290</i>
<i>Дом Вашего счастья.....</i>	<i>291</i>

Защити себя от зла.....	293
Общая ориентировка.....	295
Твой успех — в отказе от старых обманов.....	297
Освобождающий транс.....	297
КАК БЕЗ УСИЛИЙ ПРЕКРАТИТЬ КУРЕНИЕ	303
Новейшие приемы избавления от курения.....	303
Биоэнергетическая работа с органами тела.....	305
Схема самовнушения.....	307
Аутотренинг для усиления воли.....	308
Аутотренинг антитабачный.....	309
Сеанс первый: тестирование и начало перемены привычек.....	310
Сеанс второй: развитие успеха.....	318
Сеанс третий: питание при отказе от курения.....	326
Сеанс четвертый: к семейному счастью.....	334
Сеанс пятый: обеспечение психологической устойчивости.....	339
Сеанс шестой: элементы парапсихологии.....	346
Сеанс седьмой: как закрепить успех.....	351
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	355
ЛИТЕРАТУРА.....	356

ЕСЛИ

*Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятение всех.
Верь сам в себя наперекор вселенной,
А маловерам отпусти их грех.*

*Пусть час не пробил, жди, не уставая,
Пусть лгут лжецы, не снисходи до них.
Умей прощать и не кажись, прощая,
Великодушной и мудрей других.*

*Умей мечтать, не став рабом мечтаний,
И мыслить, мысли не обожествив,
Равно сноси хвалу и поруганье,
Не забывая, что их голос лжив.*

*Наполни смыслом каждое мгновенье
Часов и дней неуловимый бег ...
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь Человек.*

Р. Киплинг

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЭТИКА

ВВЕДЕНИЕ

Определим успех как достигнутый итог и эффективные перемены к лучшему. Для его достижения требуются конструктивные усилия и эффективная настойчивость, базирующиеся на терпении. Для анализа и практического применения опыта, накопленного Человечеством, требуется описать и определить ряд чувств. Среди них есть такие чувства: собственного достоинства, глубокого удовлетворения, наслаждения, власти, чистоты, одиночества, социального комфорта, мудрости, любви, богатства, защищенности, перспективы.

Каждый разумный человек понимает, что на духовном «поле», как и на поле физическом, вырастет то, что Вы или другие люди посеяли, за чем и какой реализован уход. Понятно и то, что жизнь способна не только глубоко «опустить» человека, но и высоко «поднять».

Есть главный критерий Веры и Этики Человека: дела этого человека. Принимая такую точку зрения и такой подход к практике, становится понятным, что если Вас преследуют неудачи, неуспех, значит, Вы что-то не то или не так делаете. «Тонкие» ошибки могут быть более значимы и более болезненными, чем «грубые». Их следует исправить, что возможно, если постоянно учиться. Развитие успеха прекращается, когда прекращается физическое и духовное обучение и совершенствование.

В глобальном смысле слова цель развития любого объекта состоит в реализации совершенной гармонии с реальностью. При этом не только по форме жизни, но и по её сути, **задача каждого человека** состоит в изучении и применении языка реальности и его применения в практической деятельности.

Сейчас это становится возможным. Наука достигла качественно нового знания о реальности и жизни: **главное звено устойчивости и изменения перемен есть сохранение и изменение отношений**. Изменения отношений

меняют сам объект, а также взаимодействие с другими объектами. Человек таков, каковы его отношения к себе и к окружающему миру.

Введем определение 1: привычка есть выполнение осознанной индивидуальной программы отношений к себе, а также к другим объектам и обстоятельствам.

Введем определение 2: победа над привычкой есть конструктивная деформация программы привычек.

Заметим, что программу можно рассматривать как интеллектуальный объект. Она имеет некие общие и индивидуальные черты. Обычно такие программы устойчивы к деформациям и способны как к «анабиозу», так и к возрождению. У программ есть сильные и слабые стороны. Программы привычек можно назвать «Интеллектуальными вирусами». Они пассивны вне живого объекта. Попадая в объект, тем или другим способом, они сами оживают. Более того, они начинают постепенно управлять объектом, меняя его структуру и поведение.

Программа привычки занимает определенное место в сознании и чувствах объекта, реализуя через них управление физическим телом. По этой причине изменение привычки есть перепрограммирование поведения. Суть перепрограммирования состоит в изменении сознания и чувств. Успех в такой деятельности возможен при профессиональном подходе, используя алгоритмы и приемы углубления и расширения сознания и чувств. Изменить, по форме и сути, нужно лишь свое отношение к объектам и их свойствам, изменить связи с ними.

Одной из форм действий, позволяющих достаточно эффективно и быстро изменить поведение и привычки, является подражание тем объектам, привычки которых занимают более высокое место в иерархии привычек. Принимая функциональность объекта как проявление его сознания и чувств, мы получаем возможность подражать поведению разных объектов. Ими могут быть и растения, и животные, и вирусы, и бактерии. В качестве примера

эффективности и пользы можно принять воздух, воду, Землю, Солнце. Есть чему подражать, есть с кого брать пример.

Люди очень сложны. И потому меняться им трудно. И потому простые алгоритмы и приемы могут не помочь переменам. Глубинные же знания и отношения могут быть недоступны или неверно применены и истолкованы. Вмещать перемены способен лишь тот человек, который готов к этому. Воду можно налить в стакан, если есть вода, есть стакан, который стоит нормально, если вода льется в стакан. Меняется только та программа, которую меняют.

Желая достичь высокого уровня в иерархии привычек, требуется выполнить большую работу, поскольку потребуется пройти несколько ступеней развития. Заметим, что нетривиальные результаты обычно достигаются нетривиально. Но иногда к полезный и нетривиальный результат можно получить простыми средствами.

В этой книге последовательно излагается теория и практика перемен человека к лучшей жизни, к успеху.

Об ощущениях

Жизнь «построена» на ощущениях и реакциях на эти ощущения. Физик Мах называл ощущения данными опыта. В зависимости от того, какой набор ощущений имеет человек и как он реагирует на них, можно оценить уровень развития человека.

Естественно изучать ощущения согласованно с исследуемым физическим Телом и Сознанием, которым это тело (организм) обладает. Возможна модель, в которой Чувства играют роль связующего звена между Телом и Сознанием. Тогда Чувства есть аналог ограничений на структуру и поведение физических тел и тел Сознания. Это могут быть также определенные граничные и начальные условия, согласованные с внешними и внутренними условиями и обстоятельствами. У Тел, Сознания, Чувств,

как показывает практика, есть свои механизмы управления и деформации.

В электродинамике движущихся сред мы находим аналог такого подхода. Действительно, мы рассматриваем напряженности электрического и магнитного полей как измеряемые величины. Так задано Тело Света. Индукции электрического и магнитного поля неизмеримы и выполняют функции Сознания Света. Связи между полями и индукциями, учитывающие конкретные условия существования света, задают Чувства Света. Принимая указанную аналогию, мы можем строить модели Сознаний и Чувств на основе указанного триединства: уравнений для механического Тела, уравнений для тел Сознаний и уравнений для тел Чувств.

Моделировать нужно согласованную триаду:

$$\begin{pmatrix} \text{Сознание} \\ \text{Чувства} \\ \text{Объект} \end{pmatrix}.$$

Речь идет не только об их структуре, но и об их свойствах. Все ощущения сводятся, с механической точки зрения, к системе продольных и поперечных воздействий (нормальных и касательных к поверхности). Мы вправе аналогично рассматривать любой уровень материи. «Отнесем» поперечные воздействия к электромагнитному полю, а продольные воздействия к гравитационному полю. Тогда мы получаем пару Источников ощущений не только для физических тел, но и для тел Сознаний и Чувств. Эти источники формируют не только структуры, но и свойства исследуемых объектов. Можно сказать так, что полные и эффективные модели Тел, Сознаний и Чувств будут созданы тогда, когда будут глубоко поняты электромагнетизм и гравитация. Примем точку зрения, что в ка-

честве физических начал для моделирования Сознаний и Чувств может быть использована пара:

$$\begin{pmatrix} \text{электромагнетизм} \\ \text{гравитация} \end{pmatrix}$$

Предлагаемая аналогия соответствует модели одноуровневой материи. В реальной ситуации анализируется трансфинитная физическая материя. Концепция трансфинитности состоит в том, что объекты и явления принимаются многогранными, многоуровневыми, многозначными, многофункциональными и имеющими много других сторон и свойств. Принимая трансфинитность физической материи, мы принимаем иерархичность её структуры и поведения. Таких уровней много, как показывает практика. В физике, например, это планетные системы, физические тела, атомы, электроны и нуклоны и т.д. По этой причине даже в простейших моделях, анализируя их структуру и свойства, требуется учитывать три уровня материи. Речь может идти также о свойствах и структуре Сверхтел, Тел, Подтел. Аналогично должны быть учтены Сверхсознание, Сознание, Подсознание, а также Сверхчувства, Чувства, Подчувства. Эти элементы можно представить рисунком 1.

$\otimes$	$\leftrightarrow$	$\oplus$	$\leftrightarrow$	$\square$	$\leftrightarrow$	$(l+1) - \text{уровень}$
$\updownarrow$		$\updownarrow$		$\updownarrow$		$\updownarrow$
$\otimes$	$\leftrightarrow$	$\oplus$	$\leftrightarrow$	$\square$	$\leftrightarrow$	$l - \text{уровень}$
$\updownarrow$		$\updownarrow$		$\updownarrow$		$\updownarrow$
$\otimes$	$\leftrightarrow$	$\oplus$	$\leftrightarrow$	$\square$	$\leftrightarrow$	$(l-1) - \text{уровень}$

Рис. 1. Наглядное представление простейшего функционирующего объекта.

На нем символом $\oplus$ обозначены элементы Сознания, символом $\otimes$ обозначены элементы Чувств, символом $\square$ обозначено тело. Все элементы могут быть по-разному согласованы друг с другом, иметь свою структуру и подчиняться «своим» уравнениям динамики.

Изменение одного элемента по структуре или динамике в силу принятого правила согласования элементов, равно как и изменение связей между элементами, меняет другие элементы и связи. Изменение Сознания влияет на Чувства и на Тело. Изменение Чувств меняет Сознания и Тело. Изменение Тела модифицирует Сознание и Чувства.

При взаимодействии объектов происходит взаимное влияние каждого уровня материи на каждый другой уровень материи. Имеет место взаимное изменение свойств элементов структуры, их связей между собой и их динамики. Мы обязаны учитывать эти обстоятельства, проводить расчет и организовывать практику в соответствии с ними. Так, например, нужно полнее исследовать «общение» объектов друг с другом, их Питание, а также случайное «прикосновение», так как они описывают свойства взаимодействия Тел, Сознаний, Чувств.

В полной мере указанные свойства относятся к любым объектам. Таковы не только люди. Таковы, согласно более широкой точке зрения, Галактики, Солнце, Земля, растения, животные. У нас нет оснований отрицать Сознания и Чувства у вирусов, бактерий, химических соединений, отдельных атомов и молекул. Сознание и Чувства имеют все элементарные частицы, в частности, электроны и барионы, мезоны и нейтрино. В силу конструктивного принятия указанных обстоятельств стоит задача полно и глубоко исследовать формы и язык общения разных объектов друг с другом, формы и стадии их жизни и эволюции.

Наглядно взаимодействие пары любых объектов можно представить рисунком 2.

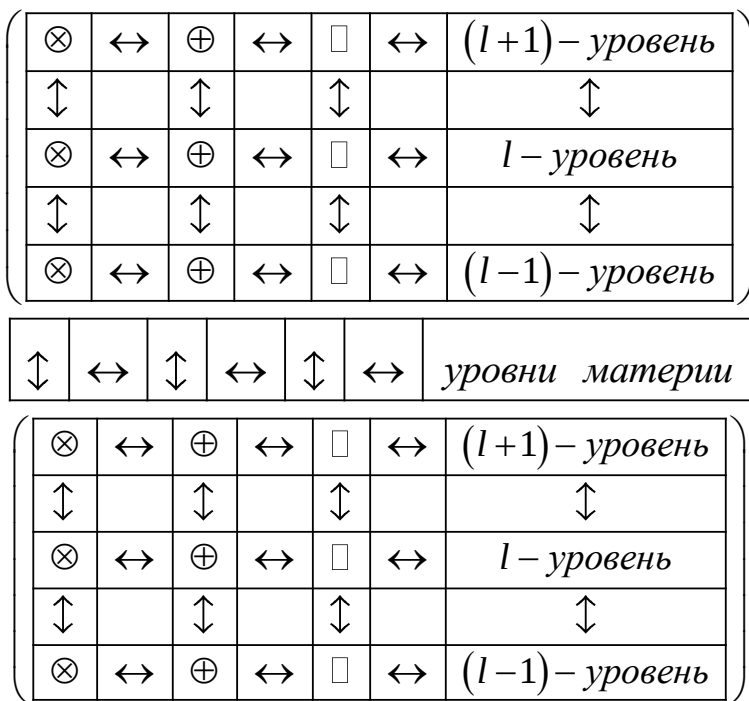


Рис.2. Наглядное представление пары произвольных взаимодействующих объектов.

Опираясь на эту иллюстрацию, мы можем глубже «взглянуть» на взаимодействия людей. Оно происходит всегда, по меньшей мере, на трех уровнях материи. С этой точки зрения становится понятной мысль Аристотеля, что друзья и любящие люди есть такая пара, у которой «душа общая». Понятно, что если учтены не все условия и обстоятельства, важные для конкретной практики, а только некоторые из них, мы имеем дело с неполной, недостаточной моделью и с некорректной практикой. Но избежать

этой черты невозможно: практика реализуется всегда и везде при условиях наличия неполной информации. По этой причине всегда возможны ошибки. Они могут быть незаметными и незначительными. Но иногда именно малое, особенно в духовной сфере, играет главную роль в оценке ситуации и в организации поведения. Однако не следует бояться ошибок. Следует помнить слова О. Хайяма: «Перед ошибками захлопываем дверь. В смятении истина: как ей войти теперь?» Для создания эффективной теории требуются алгоритмы расчета разных ситуаций на основе моделей, базирующихся на неполной информации.

Мы указали модель, в которой базовый уровень материи имеет влияние со стороны ближайших к нему уровней материи. Эта схема допускает естественное расширение и углубление. В силу единства физической реальности высшие и низшие уровни материи любого объекта имеют связи с последующими и предыдущими уровнями материи. Эта «цепочка» ничем не ограничена. «Спасает» то обстоятельство, что в реальной практике бывает достаточно учитывать структуру и свойства одного уровня материи.

Принятые условия для теории и практики усложняют анализ, однако дают достаточное понимание его сложности. На место моделей в форме «каменного топора» приходят модели в форме «суперкомпьютера», «космического корабля».

Естественные науки, а также философия, психология, медицина изменятся в соответствии с достигнутым уровнем понимания ситуации и потребностями новой практики.

В частности, следует по-новому подойти к проблеме эволюции и истокам информации и жизни. Привычные модели Эволюции следует согласовать с развивающейся Трансфинитной моделью Эволюции, в которой между собой сложным образом согласованы объекты разных уров-

ней материи. В соответствии с этим сложно согласованы Сознания и Чувства реальных объектов.

Взаимодействие Сознаний и Чувств пары объектов

Одной из важнейших проблем физики является исследование взаимодействия пары физических объектов. Когда эта задача имеет конкретное решение, а модель содержит результаты, согласующиеся с практикой, начинается признание модели. По этой причине актуально создание модели взаимодействия Сознаний и Чувств пары объектов. Начнем анализ взаимодействия объектов, у которых сходны физические тела. Не будем учитывать изменения в физических телах при изменении Сознания и Чувств. Ограничимся влиянием Сознания на Сознание, Чувств на Чувства и взаимным влиянием Сознания на Чувства. Мы имеем три аспекта проблемы. Они согласованы между собой. Они взаимно обусловлены. Примем точку зрения, что различие Сознаний имеет две грани: во-первых, у физических тел могут быть разные заряды Сознаний, во-вторых Сознания описываются уравнениями с разными правыми частями.

Различие зарядов можно учесть коэффициентами, которые стоят перед правыми частями уравнений. Такой подход «освобождает» уравнения от источника происхождения (уравнений электродинамики или массодинамики). Примем точку зрения, что **взаимное влияние Сознаний** можно учесть дополнительными, согласованными «волновыми функциями», по определенному алгоритму меняя правые части исследуемых уравнений.

Пусть Сознание первого объекта (*без взаимодействия*) описывается уравнениями

$$\Delta\varphi_x^1 = a_1 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_x \psi_z^1 + \partial_z \psi_y^1),$$

$$\Delta\varphi_y^1 = a_2 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_z \psi_x^1 - \partial_y \psi_z^1), \Delta\varphi_z^1 = -a_3 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_x \psi_x^1 + \partial_y \psi_y^1).$$

Пусть Сознание второго объекта (без взаимодействия) описывается уравнениями

$$\begin{aligned} \Delta\varphi_x^2 &= b_1 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_x \psi_z^2 - \partial_z \psi_y^2), \Delta\varphi_y^2 = b_2 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_z \psi_x^2 - \partial_y \psi_z^2), \\ \Delta\varphi_z^2 &= b_3 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_y \psi_y^2 - \partial_x \psi_x^2). \end{aligned}$$

Пусть взаимные влияния задаются функциями

$$U^1(x, y, z, t), U^2(x, y, z, t).$$

Поскольку информация, передаваемая от первичного объекта другому объекту, может менять первичный объект, указанную пару функций введем в уравнения Сознания с коэффициентами. Получим такие волновые функции:

$$\begin{aligned} \Pi^1 &= \psi^1 + \alpha_1^1 U^1 + \alpha_2^1 U^2, \\ \Pi^2 &= \psi^2 + \alpha_1^2 U^1 + \alpha_2^2 U^2. \end{aligned}$$

Мы ввели в теорию матрицу взаимных отношений к представляемой и получаемой информации:

$$\alpha = \begin{pmatrix} \alpha_1^1 & \alpha_2^1 \\ \alpha_1^2 & \alpha_2^2 \end{pmatrix}.$$

Назовём её *функцией управления* информацией. Меняя коэффициенты, можно изменить отношение не только к своей, но и к чужой информации. Взаимные отношения, как и функции влияния, могут быть подчинены самостоятельным динамическим уравнениям. Это обстоятельство позволяет исследовать «спектр» возможных влияний.

Аналогичный алгоритм можно применить для анализа самовоздействия, в частности, влияния своего Сознания на свои Чувства.

При построении практически полезной модели нужен расчет динамики Сознания и Чувств, как для пары объектов, так и для любых конечных систем, а также Социума. В частности, актуальна проблема анализа динамики Сознания и Чувств семьи. Если такой анализ будет доведен до хорошего согласования с экспериментом, на его основе можно будет прогнозировать изменение Сознаний и Чувств не только пары объектов, но и сложных коллективов. В частности, важной практической задачей становится расчёт психологической совместимости и эффективности пар и коллективов, в частности, семьи. Функции

$$\varphi_{\xi}^k, \xi \rightarrow x, y, z, k = 1, 2, \dots$$

назовём **потенциалами Сознания**. Функции

$$\psi_{\xi}^k, U_{\xi}^k, \xi \rightarrow x, y, z, k = 1, 2, \dots$$

назовём, соответственно, **внутренними и внешними потенциалами управления** (коррекции) Сознания. Они могут иметь различную структуру и активность.

Пусть Сознание первого объекта при взаимодействии в паре описывается уравнениями

$$\Delta\varphi_x^1 = a_1 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_x \Pi_z^1 + \partial_z \Pi_y^1), \Delta\varphi_y^1 = a_2 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_z \Pi_x^1 - \partial_y \Pi_z^1),$$

$$\Delta\varphi_z^1 = -a_3 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_x \Pi_x^1 + \partial_y \Pi_y^1).$$

Пусть Сознание второго объекта при взаимодействии в паре описывается уравнениями

$$\Delta\varphi_x^2 = b_1 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_x \Pi_z^2 - \partial_z \Pi_y^2), \Delta\varphi_y^2 = b_2 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_z \Pi_x^2 - \partial_y \Pi_z^2),$$

$$\Delta\varphi_z^2 = b_3 \frac{1}{c} \partial_t (\partial_y \Pi_y^2 - \partial_x \Pi_x^2).$$

Примем модель, в которой потенциалы внешних и внутренних влияний объединены:

$$\Pi^1 = \psi^1 + \alpha_1^1 U^1 + \alpha_2^1 U^2,$$

$$\Pi^2 = \psi^2 + \alpha_1^2 U^1 + \alpha_2^2 U^2.$$

Заметим, что как наличная информация, так и передаваемая информация в рассматриваемом случае задаются распределениями потенциалов Сознания в пространстве и во времени:

$$\varphi_\xi^p(x, y, z, t),$$

$$p = 1, 2, \xi = x, y, z.$$

Ими «охватывается» некоторая область пространства и времени. Сознание «представляется» системой скалярных функций, подчиненных лапласианам. В предлагаемой модели нет связи Сознания с физиологическими аспектами исследуемого объекта. Сознание задается независимо

от типа и структуры исследуемого объекта единой, «полевой» моделью. Аналогично, следуя предыдущему рассмотрению, могут описываться Чувства.

Передаваемая информация представляется аналогичным способом: есть распределение в пространстве и во времени некоторой другой системы функций. Они на основе системы весовых множителей задают влияние одного Сознания на другое. Если передаваемая информация не зависит от времени, она не может непосредственно повлиять на Сознание другого объекта. Однако, поскольку передача любой информации происходит в некоторый временной интервал, мы вправе задавать *функцию передачи информации* выражением

$$U^k = t\sigma^k(x, y, z), k = 1, 2.$$

С другой стороны, важную роль в передаче и приеме информации играет *функция управления информацией*, которая может зависеть от координат и от времени (выступая в роли некоторого **фермента информации**). Если

$$\alpha(x, y, z, t) = \begin{pmatrix} \alpha_1^1(x, y, z, t) & \alpha_2^1(x, y, z, t) \\ \alpha_1^2(x, y, z, t) & \alpha_2^2(x, y, z, t) \end{pmatrix},$$

эта функция будет менять структуру и динамику информационных процессов. Ситуация может быть достаточно сложной, если указанные элементы подчинены дополнительным условиям. Эти условия могут меняться согласованно с поведением системы физических факторов. Управление информацией может зависеть также от потенциала и состояния Чувств как того объекта, который принимает информацию, так и от того объекта, который передает информацию. Понятно, что эта зависимость будет

управляться связями между Сознаниями и Чувствами исследуемых объектов.

Зависимость от координат и времени содержится также в «зарядах Сознания», которые представлены коэффициентами

$$a_k(x, y, z, t), b_k(x, y, z, t).$$

Эта зависимость может быть взаимной, когда есть связь зарядов для разных объектов. Коэффициенты могут иметь стационарную функциональную зависимость. Они могут быть подчинены самостоятельным динамическим законам.

Спектр формальных возможностей модели достаточно широк. Для дальнейшего анализа требуются конкретные реализации. Исходными моментами задачи является совокупность функций, которые содержатся в модели. Они могут быть заданы по-разному. Задача состоит в том, чтобы проанализировать их изменение в соответствии с предлагаемой моделью. Конечно, на начальной стадии нужно изучить простейшие возможности. Хорошо, если они являются базовыми для сложных задач. Было бы оптимально исследовать глубинные свойства Сознания, которые нам известны из практики. Их можно задать по-разному, в частности, системой частных производных от векторной функции Сознания.

Расширение и динамика этических алгебр

Из анализа алгебры совести Лефевра [11] следует, что есть *две этические системы*, имеющие разное математическое представление в алгебре Буля:

а) математическое представление «капиталистического» типа

$$1 + 0 = 0,$$

$$1 \times 0 = 1,$$

(объединение добра со злом есть зло; борьба добра со злом есть добро),

б) математическое представление «социалистического» типа

$$1 + 0 = 1,$$

$$1 \times 0 = 0.$$

(объединение добра со злом есть добро; борьба добра со злом есть зло)

Рассмотрим вариант модели, из которой указанные «сценарии» получаются как частные случаи. Зададим сумму и произведение величин однопараметрическими зависимостями, которые аналогичны используемым в электродинамике без ограничения скорости. В ней скорость первичного источника излучения и скорость вторичного источника излучения объединены формулой:

$$\vec{u} = (1 - w)\vec{u}_{fs} + w\vec{u}_m = (1 - w)a + wb.$$

По аналогии с указанной зависимостью зададим сумму и произведение величин в алгебре. Пусть

$$a +^f b = fa + (1 - f)b,$$

$$a \times^f b = (1 - f)a + fb \pm f(1 - f)(ab + ba)^p.$$

Значения функции

$$\{\theta_i\} \rightarrow f = 0, f = 1$$

соответствуют принятым Лефевром двум этическим схемам поведения сообществ людей. Согласно законам сложения и произведения при значении $f = 0$ получим

$$\begin{array}{l|l} \overset{f}{1+0} & \rightarrow 1+0=0, \\ \hline & f=0 \end{array}$$

$$\begin{array}{l|l} \overset{f}{1 \times 0} & \rightarrow 1 \times 0 = 1. \\ \hline & f=0 \end{array}$$

Согласно законам сложения и произведения при значении $f = 1$ получим

$$\begin{array}{l|l} \overset{f}{1+0} & \rightarrow 1+0=1, \\ \hline & f=1 \end{array}$$

$$\begin{array}{l|l} \overset{f}{1 \times 0} & \rightarrow 1 \times 0 = 0. \\ \hline & f=1 \end{array}$$

Изменение параметра f в указанных пределах (что естественно для нормированных функций) позволяет осуществлять переход от одной этической модели к другой. Нормы этики, согласно данному подходу, динамичны.

Противоположные этики являются асимптотическими значениями параметрического семейства этик. Следовательно, есть процессы изменения этики, что прекрасно подтверждает практика. Теперь этот факт получил начальное математическое выражение. Указанный алго-

ритм сложения эффективно применяется в электродинамике движущихся сред, что косвенно свидетельствует о наличии у частиц света элементов логики в отношении к скоростям.

Легко доказать коммутативность и ассоциативность данных произведений при указанных фиксированных значениях параметра f . При других значениях параметра f имеет место некоммутативность

$$a \overset{f}{+} b \neq b \overset{f}{+} a,$$

$$a \overset{f}{\times} b \neq b \overset{f}{\times} a,$$

и неассоциативность

$$\left(a \overset{f}{+} b \right) \overset{f}{+} c \neq a \overset{f}{+} \left(b \overset{f}{+} c \right),$$

$$\left(a \overset{f}{\times} b \right) \overset{f}{\times} c \neq a \overset{f}{\times} \left(b \overset{f}{\times} c \right).$$

Образно можно сказать, что неассоциативная и некоммутативная алгебра чувств «движется» в ассоциативных и коммутативных берегах. Выполняются условия, используемые Лефевром:

$$\overset{\{\theta\}}{1} + \overset{\{\theta\}}{1} = \overset{\{\theta\}}{1}, \quad \overset{\{\theta\}}{0} + \overset{\{\theta\}}{0} = \overset{\{\theta\}}{0},$$

$$\overset{\{\theta\}}{1} \times \overset{\{\theta\}}{1} = \overset{\{\theta\}}{1}, \quad \overset{\{\theta\}}{0} \times \overset{\{\theta\}}{0} = \overset{\{\theta\}}{0}.$$

Они, в одной из интерпретаций, выражают предположения, что любое взаимодействие добра с добром не порождает зло, а любое взаимодействие зла со злом не порождает добро. Имеет место изолированность добра и зла при использовании таких операций.

Указанные формулы являются частным случаем более общих формул:

$$\overset{\{f\}}{1} + \overset{\{f\}}{1} = 1, \quad \overset{\{f\}}{0} + \overset{\{f\}}{0} = 0,$$

$$\overset{\{f\}}{1} \times \overset{\{f\}}{1} = 1 \pm 2f(1-f),$$

$$\overset{\{f\}}{0} \times \overset{\{f\}}{0} = 0.$$

Новая модель описывает пару сценариев при борьбе добра с добром: возможно как увеличение, так и уменьшение добра. Этого нет при борьбе зла со злом. Рассмотрим *нормативные импликации* (воздействия объекта на объект с итогом), которые могут использоваться в алгебре логики. Малая цифра под большой цифрой описывает ситуацию воздействия (давления, разрушения объекта, соответствующего цифре) со стороны объекта с его свойствами, обозначенного большой буквой. Таблица импликаций, характеризующая объекты с «нормальной этикой», получается такой:

$$\begin{array}{cc} \overset{0}{1} = 1 & \overset{0}{1} = 0 \\ \overset{1}{0} = 0 & \overset{1}{0} = 1 \end{array}$$

$$\begin{array}{cc} \begin{array}{c} 0 = 1 \\ 0 \end{array} & \begin{array}{c} 0 \\ 0 = 0 \end{array} \\ \begin{array}{c} 1 = 0 \\ 1 \end{array} & \begin{array}{c} 1 \\ 1 = 1 \end{array} \end{array}$$

Нахождение малой цифры вверху свидетельствует о «возвышении», усилении качества, ассоциированного с этой цифрой. Так, первой формуле соответствует информация: разрушение плохих качеств добрыми качествами есть добро. Последняя формула утверждает, что усиление добра добром есть добро. Таблица описывает **смысловые оттенки отношений** между объектами с разными свойствами, канонически оценивая их направленность. Смысловая нагрузка приведенных обозначений состоит в следующем: каноническое число в форме индекса означает фактор, на который идет влияние от объекта, представленного управляющим каноническим числом. После стрелки показан логический итог такого влияния. Если индекс находится внизу, качество, ему соответствующее, ослабляется или разрушается. Если индекс находится вверху, качество, ему соответствующее, усиливается или укрепляется.

Назовем каноническое число, равное нулю, словом «зло», а каноническое число, равное единице, назовем словом «добро». Условимся писать эти слова без кавычек. Тогда представленные выше импликации имеют морфологическое выражение.

Согласно первой формуле «зло, которое разрушает зло, порождает добро». Остальные формулы «читаются» аналогично.

Согласно последней формуле «добро, которое укрепляет добро, есть добро».

Будем рассматривать импликации как операции второго уровня над объектами, заданными на каноническом множестве. Запишем нормативные импликации формулами:

$$\xi_{\eta}(n) = 1 - \eta + \xi\eta(1 - \xi\eta),$$

$$\xi_{\eta}(n) = 1 - \xi = \eta - \xi\eta(1 - \xi\eta).$$

В них последовательно подставляются указанные канонические числа. На множестве импликаций действует закон «сохранения» для взаимных импликаций:

$$\xi_{\eta}(n) + \xi_{\eta}(n) = 1.$$

Возможен, конечно, **выбор других импликаций**, а также их **активных деформаций**. Множество импликаций можно подчинить **динамическому закону**, зависящему от обстоятельств, учитываемых в задаче.

Дополним нормативные импликации, указанные выше, их отрицанием, ненормативными импликациями. Получим совокупность импликаций, в которой первый и третий столбцы задают нормативные импликации, а второй и четвертый столбцы задают ненормативные импликации:

$$\begin{array}{cccc} \underset{0}{1} = 1, & \underset{0}{1} = 0, & \overset{0}{1} = 0, & \overset{0}{1} = 1, \\ \underset{1}{0} = 0, & \underset{1}{0} = 1, & \overset{1}{0} = 1, & \overset{1}{0} = 0, \\ \underset{0}{0} = 1, & \underset{0}{0} = 0, & \overset{0}{0} = 0, & \overset{0}{0} = 1, \\ \underset{1}{1} = 0, & \underset{1}{1} = 1, & \overset{1}{1} = 1, & \overset{1}{1} = 0. \end{array}$$

Формулы для ненормативных импликаций таковы:

$$\xi_{\eta} = \eta - \xi\eta(1 - \xi\eta), \quad \xi^{\eta} = 1 - \eta + \xi\eta(1 - \xi\eta).$$

Нормативные и ненормативные импликации согласованы между собой согласно закону:

$$\xi_{\eta}(n) + \xi_{\eta} = 1, \quad \xi^{\eta}(n) + \xi^{\eta} = 1.$$

Наличие нормативных и ненормативных импликаций предполагает реализацию композиции из них в форме «смешанной системы импликаций». Элементы первого и второго столбцов импликаций, *соответствующие этике разрушающего типа*, могут быть перемешаны между собой, формируя типы объектов, имеющих разное этическое поведение. Например, это может быть вид объектов с «нормальной этикой», которая подчинена импликациям по первому столбцу. Это может быть вид объектов с «ненормальной этикой», которая подчинена импликациям по второму столбцу. Взаимная замена одного или более элементов первого столбца элементами второго столбца образует виды объектов со «смешанной этикой». Объектов со «смешанной этикой» будет 10. Общее количество видов этики разрушающего типа равно 12. Общее количество видов созидающей этики равно 12. Охарактеризуем действующий объект полным набором импликаций. Они относятся к первому и второму типу «этических объектов», классифицируя действующие объекты. Общее количество видов «этических объектов» равно $144 = 12 \cdot 12$. Оно получено произведением видов объектов с «разрушающей этикой» и объектов с «созидающей этикой».

Рассмотрим с общей точки зрения пару объектов с разными типами этики. Мы обнаружим, что пара может иметь весь набор импликаций, дополняя друг друга. Наибольшее количество вариантов представляет здесь совокупность объектов со смешанной этикой. Интересно отметить, что полный набор импликаций получится также у пары объектов, относящихся к объектам с «нормальной этикой» и с «ненормальной этикой». С другой стороны, пара может не обладать всем набором импликаций, тогда она имеет «дефектный набор импликаций». На этой основе также возможна классификация объектов с этикой и их динамики. Смешение импликаций можно подчинить динамическому закону, полагая, что разные импликации в данной ситуации и в данный момент времени имеют разный «вес». Зададим «вес» импликации величиной $\sigma(i, j)$. Тогда динамический закон для пар импликаций может иметь структуру:

$$\begin{aligned}\xi_{\eta}^{ij} &= (1 - \sigma_1(i, j)) \xi_{\eta}^i(n) + \sigma_1(i, j) \xi_{\eta}^j, \\ \xi_{\eta}^i &= (1 - \sigma_2(i, j)) \xi_{\eta}^i(n) + \sigma_2(i, j) \xi_{\eta}^j.\end{aligned}$$

Разрушающие и созидающие импликации могут быть подчинены разными, они управляются величинами

$$\begin{aligned}\sigma_1(i, j), \sigma_2(i, j): \\ \hat{L}\sigma_p(i, j) = f_p(i, j).\end{aligned}$$

Унарную операцию отрицания можно также рассматривать на основе релаксационного закона динамического перехо-

да от прямого значения величины к ее отрицанию. Рассмотрим эту возможность. Пусть

$$\bar{a} = \lim_{\kappa_1 \Rightarrow 1} \tilde{a} \mid, \tilde{a} = (1 - \kappa_1)a + \kappa_1 \bar{a}, \tilde{\tilde{a}} = (1 - \kappa_2)\bar{a} + \kappa_2 a.$$

Тогда получим $\bar{\bar{a}} = a$. Подчинение отрицания динамическому закону задает еще одну грань этических состояний и процессов. В рассматриваемых случаях за основу анализа динамики взято уравнение, вытекающее из анализа релаксационных процессов. Эти процессы широко распространены в мире живых объектов. Поэтому есть основания надеяться, что мы в состоянии получить модели, проясняющие структуру и динамику этических состояний и процессов.

Учет возможности преобразования одних состояний в другие, равно как и одних импликаций в другие, позволяет «ввести динамику» в законы композиции величин. Введем переменные величины в законы, предложенные ранее. Пусть каждая величина может быть переменной и может «стремиться» к другому значению. Тогда мы имеем дело с объектами типа

$$\tilde{a} = (1 - \sigma_{ij})a^i + \sigma_{ij}a^j, \tilde{b} = (1 - \kappa_{ij})b^i + \kappa_{ij}b^j.$$

По повторяющимся индексам может быть суммирование, но оно не обязательно. Это условие определяется конкретными обстоятельствами задачи. Указанные коэффициенты могут быть подчинены разным динамическим уравнениям. Принимая такую точку зрения, мы приходим к обобщенным законам композиции:

$$\tilde{a} + \tilde{b} = \tilde{f}_1 \tilde{a} + (1 - \tilde{f}_1) \tilde{b},$$

$$\tilde{a} \times^{\tilde{f}_2} \tilde{b} = (1 - \tilde{f}_2) \tilde{a} + \tilde{f}_2 \tilde{b} \pm \tilde{f}_2 (1 - \tilde{f}_2) (\tilde{a} \tilde{b} + \tilde{b} \tilde{a})^{\tilde{p}},$$

$$\tilde{f}_s = \tilde{f}_s(\sigma(i, j)), s = 1, 2.$$

После указанных замечаний и предположений можно переходить к анализу ситуативных формул. Так, например, рассмотрим

$$\varphi_1 = a^{a+b} + a^{a \times b}, \varphi_2 = a^{a+b^{\bar{a}}} \dots$$

Эти формулы можно записать на основе зависимостей, указанных выше.

Для построения физических моделей, учитывающих этические аспекты поведения, требуется новое математическое выражение рассматриваемых соотношений. Поскольку физические модели имеют стандартное выражение на основе матриц, «алгебру совести», а также законы импликаций также следует задать на основе матриц.

Рассмотрим такую возможность, исследуя матрицы размерности три. Формально разобьем их на два класса. К классу с символом 0 отнесем матрицы, симметричные относительно второстепенной диагонали и правые идеалы:

$$\begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix},$$

$$\begin{pmatrix} 1 & 1 & 1 \\ 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 0 & 0 \\ 1 & 1 & 1 \\ 0 & 0 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 \\ 1 & 1 & 1 \end{pmatrix}.$$

К классу с символом 1 отнесем матрицы, симметричные относительно главной диагонали и левые идеалы:

$$\begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \end{pmatrix},$$

$$\begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 0 & 1 \end{pmatrix}.$$

Используем полученное ранее комбинаторное произведение и стандартное матричное произведение. На паре матриц проанализируем пары импликаций. Например,

$$\underset{(0)}{1} = 1_k \Rightarrow \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} \times^k \begin{pmatrix} 1 & 1 & 1 \\ 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix},$$

$$\underset{(0)}{1} = 0_m \Rightarrow \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} \times^m \begin{pmatrix} 1 & 1 & 1 \\ 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 1 & 1 & 1 \\ 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 \end{pmatrix}.$$

Мы получили на основе пары операций канонические законы этики «капиталистического типа»

$$1 \times^k 0 = 1,$$

$$1 \times^m 0 = 0.$$

Получим законы этики «социалистического типа

$$1 \times^k 0 = 0,$$

$$1 \times^m 0 = 1.$$

Они следуют при другом выборе элементов:

$$1 \times^k 0 = 0 \Rightarrow \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \times^k \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix},$$

$$1 \times^m 0 = 1 \Rightarrow \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \times^m \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 0 & 1 \end{pmatrix}.$$

Следовательно, конечное множество матриц, разбитое на два класса, позволяет получить систему импликаций, если использовать две операции, что превращает множество в алгебру. Другими словами, *«этические возможности конечных физических систем»* естественны с математической точки зрения. Они далеко не так просты по своей структуре. В частности, они скрыты от анализа, если используется только матричное произведение. Поскольку этика базируется не только на логике, но и на оценках ситуации, мы приходим к выводу, что конечные физические системы имеют «скрытую логику», а потому и «скрытое сознание». Этика неразрывно связана не только с оценкой ситуаций и состояний, но и с отношением к ним, что мы называем чувствами. Поэтому, с формальной точки зрения, *«чувства» могут быть описаны системой матриц с приданной к ним системой операций.* По сути

подхода мы обязаны рассматривать систему операций как совокупность элементов, единых с матрицами, которые используются нами. Этот подход принят в алгебре, когда объекты рассматриваются согласованно с операциями. Представляет интерес задача построения всей системы импликаций, основываясь на разбиении конечного множества на два класса и пары операций на множестве: матричного и комбинаторного произведений. Кроме этого, можно поменять порядок произведений. В этом подходе очень легко доказать возможность первой строки импликаций. Действительно, получим

$$\begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \times^m \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 0 & 1 \end{pmatrix} \rightarrow \underset{0}{1} \overset{m}{=} 1 \Rightarrow 1 \overset{m}{\times} 0 = 1,$$

$$\begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \times^k \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 0 & 1 \end{pmatrix} \rightarrow \underset{0}{1} \overset{k}{=} 1 \Rightarrow 1 \overset{k}{\times} 0 = 0,$$

$$\begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} \times^k \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \rightarrow \underset{0}{1} \overset{k}{=} 0 \Rightarrow 0 \overset{k}{\times} 1 = 0,$$

$$\begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} \times^m \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \rightarrow \underset{0}{1} \overset{m}{=} 1 \Rightarrow 0 \overset{m}{\times} 1 = 1.$$

При построении указанных соотношений использовано правило, что нижнее число умножается на верхнее матрично или комбинаторно. Этому правилу соответствует изменение порядка сомножителей. При построении им-

пликаций с нулями мы обнаруживаем три возможности. Во-первых, есть элементы, которые дают один и тот же логический результат, как при изменении операций, так и при изменении порядка множителей. Так, получим, например

$$0 \times^m 0 = 1 \leftarrow \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \times^m \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \end{pmatrix},$$

$$0 \times^m 0 = 1 \leftarrow \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \times^k \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix}.$$

Таких вариантов достаточно много. Реализуются также другие возможности. В частности, выполняются правила

$$0 \times^m 0 = 0, 0 \times^k 0 = 1$$

для следующих упорядоченных пар матриц:

$$\left\{ \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} \right\}, \left\{ \begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \right\}.$$

Выполняются правила

$$0 \times^k 0 = 0, 0 \times^m 0 = 1$$

для следующих упорядоченных пар матриц:

$$\left\{ \left(\begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 0 & 0 \\ 1 & 1 & 1 \\ 0 & 0 & 0 \end{pmatrix} \right) \right\}, \left\{ \left(\begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 \\ 1 & 1 & 1 \end{pmatrix} \right) \right\}.$$

Следовательно, на множестве пар нулевых матриц выполняются три закона композиции, которые имеют разные логические следствия. На множестве пар единичных матриц ситуация аналогична той, которая имела место на множестве пар нулевых матриц. Так, выполняются законы

$$\overset{m}{1 \times 1} = 0, \overset{k}{1 \times 1} = 1.$$

Например, такова пара

$$\left(\begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} \right).$$

Выполняются законы вида

$$\overset{m}{1 \times 1} = 1, \overset{k}{1 \times 1} = 0$$

для пар элементов

$$\left\{ \left(\begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} \right) \right\}, \left\{ \left(\begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \right) \right\}.$$

Выполняются законы вида

$$1 \times^m 1 = 0, 1 \times^k 1 = 1$$

для пар элементов

$$\left\{ \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \end{pmatrix} \right\}, \left\{ \begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} \right\}.$$

Общее правило состоит в том, что конечное множество имеет систему нетривиальных импликаций. Они зависят от того, какие пары элементов и в каком порядке используются в модели. Кроме «нормальных» и «аномальных» импликаций имеют место «нетривиальные» импликации. Общая «логическая структура» конечного множества достаточно сложна. Поскольку мы пытаемся установить место и роль логических элементов в физических моделях, из данного рассмотрения следует трансфинитность логики. Трансфинитной логике соответствует трансфинитное поведение. Его физическое обоснование базируется на принципе трансфинитности физической реальности. Но оно не имело математического выражения, адекватного столь сложной версии. Теперь есть основы трансфинитной математической структуры логики. **По этой причине становится возможным учет логики в физических моделях.** Рассматриваемая схема может быть усовершенствована. Из практики следует, что и добро, и зло могут быть использованы как на добро, так и на зло. Другими словами, у добра и зла есть две стороны. От объекта зависит, как, и в каких условиях используется то, что имеет объект. В соответствии с приведенными соображениями дополним представителей алгебры Буля знаками плюс и ми-

нус, расположенными слева и справа от представителя алгебры. Получим такие элементы:

$$\begin{aligned} & (+)O(+), (+)O(-), (-)O(+), (-)O(-), \\ & (+)I(+), (+)I(-), (-)I(+), (-)I(-). \end{aligned}$$

Примем правило произведения знаков, полагая, что первые знаки соответственно умножаются друг на друга, аналогично умножаются правые знаки. Например, получим обобщение этики «капиталистического типа» (в ассоциативном варианте произведения знаков):

$$\begin{aligned} & (+)I(-) \times^k (-)O(-) = (-)I(+), \\ & (+)I(+) \times^k (-)O(-) = (-)I(-), \\ & (-)I(-) \times^k (-)O(-) = (+)I(+), \\ & (-)I(-) \times^m (-)O(-) = (+)O(+)... \end{aligned}$$

Например, получим обобщение этики «социалистического типа» (в неассоциативном варианте произведения знаков, когда внутренние знаки и внешние знаки умножаются друг на друга):

$$\begin{aligned} & (+)I(-) \times^k (-)O(-) = (+)O(-), \\ & (+)I(+) \times^k (-)O(-) = (-)O(-), \\ & (-)I(-) \times^m (-)O(-) = (+)I(+)... \end{aligned}$$

Мы подчиняем знаки представителей алгебры Буля таблице:

	++	+-	-+	--
++	++	+-	-+	--
+-	+-	++	--	--
-+	-+	--	++	+-
--	--	-+	+-	++

Наиболее ярким моментом таблицы является превращение пары отрицательных для двух представителей алгебры Буля в элемент с парой положительных качеств. Предлагаемый вариант можно рассматривать не только как расширение алгебры совести, но и как углубление её. Знаки могут быть подчинены динамическим уравнениям. Кроме этого, понятно, анализ проводился с точностью до множителей перед матрицами. Если учесть ещё эту возможность, мы получим «гибкую» модель динамизации этики. На этой динамизации будет «развертываться» динамизация сознания и чувств. Применение мономиальных матриц как основы моделирования структуры и поведения объектов согласуется с пониманием мономиальных матриц как математических представителей конечной совокупности объектов, у которых может быть то или другое расположение относительно некоторого первичного порядка. Фактически, мы имеем некоторые физические изделия, отличающиеся порядком, в котором расположены одни и те же объекты. *Эти изделия имеют систему физических свойств, допускающих измерение. Эти физические системы имеют математическое выражение в форме мономиальных матриц.*

Для матриц других размерностей, в частности, для матриц с размерностью четыре, используемых в физических моделях, ситуация аналогична.

Конечная система матриц порождает спектр импликаций. Пусть, например, исследуются одинаковые матрицы вида

$$\begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \times^k \begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 0 & 1 \\ 0 & 0 & 1 \end{pmatrix} \Rightarrow 0 \times^k 0 = 1,$$

$$\begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} \times^m \begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix} = \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \end{pmatrix} \Rightarrow 0 \times^m 0 = 0.$$

Перестановка элементов соотношений не меняет. Данная пара порождает две разные импликации. Элементы

$$\begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 0 & 1 \\ 0 & 1 & 0 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix}$$

порождают одну импликацию $0 \times^k 0 = 0$ и три импликации $0 \times^{\xi} 0 = 1$. Элементы

$$\begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 \\ 1 & 1 & 1 \end{pmatrix}$$

порождают одну импликацию $0 \times_k 0 = 1$ и три импликации $0 \times_{\xi} 0 = 0$. Элементы

$$\begin{pmatrix} 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \\ 1 & 0 & 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} 1 & 1 & 1 \\ 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 \end{pmatrix}$$

порождают четыре импликации $0 \times_{\xi} 0 = 0$. Имеет место неоднородность порождения импликаций парами объектов. Этот факт можно интерпретировать как различие «этических норм» каждой пары матриц. У каждой пары, при принятии указанной точки зрения, есть своя «логика» и свои отношения к другим объектам. Одинаковые матрицы естественно устойчивы к переменам своих мест в паре. Поскольку импликации «строятся» по-разному в зависимости от исходного разбиения матриц на классы, появляется еще одна степень свободы в анализе импликаций как самостоятельного физического элемента моделирования и как математического свойства конечных систем. **Этические нормы зависят от разбиения конечного множества на классы, от классовой характеристики конечного множества.** Самостоятельной задачей является анализ инвариантных свойств такого разбиения. При рассмотрении физических моделей, заданных разными наборами матриц, мы обнаруживаем «скрытость этики». Действительно, в этих вариантах может быть одинаков векторный вид уравнений, равно как и физические проявления свойств исследуемых объектов. Однако совокупность импликаций у данных «одинаковых» уравнений различна.

Так, уравнения электродинамики могут быть заданы, в простейшей реализации, шестью способами, вытекающими из структуры канонической мономиальной группы.

Это различие внутренних свойств принято описывать параметрами, которые характеризуют свойства сознания и чувств. У них есть своя геометрия и алгебра.

Заметим, что одна базовая система матриц имеет разные формы для представления одних и тех же экспериментальных данных. Так, умножая матрицы нормальной

подгруппы **A** на её же матрицы. Мы получим четыре варианта представления теории на одной подгруппе. Аналогично нормальная подгруппа действует на «полочках» факторгруппы.

При использовании комбинаторного произведения мономиальных матриц мы получаем матрицы, которые являются левыми или правыми идеалами по матричному произведению. Поскольку появился новый класс объектов, они могут использоваться при построении новых физических моделей. С одной стороны, это могут быть модели на идеалах. Но *они будут очень упрощенными*, если их структура будет аналогична структуре уравнений математической физики, в которой слева и справа от матриц используются скалярные функции, а волновые функции имеют форму спиноров.

По этой причине следует найти изящную математическую конструкцию, в которую будет заложена система возможностей. Кроме этого, желательно рассмотреть матрицы, которые являются левыми или правыми идеалами по комбинаторному произведению. На них могут быть построены **новые физические модели**. Они будут дополнять уравнения физических моделей, если будут согласованы с ними. Возможен и другой вариант, когда будут построены **некие общие уравнения**, модификация которых даст уравнения, описывающие сознание и чувства физических объектов.

Физические аспекты этики

Анализ показал, что программы поведения имеют аналогию со структурой света. По этой причине требуется рассмотреть некоторые фундаментальные свойства света. Эти данные пригодятся позднее при построении алгоритмов коррекции поведения согласно законам поведения света.

Долгое время в физике свет рассматривался как система квазиобъектов — фотонов — с противоречивыми свойствами. Они имели корпускулярные свойства, но не имели собственных размеров, они имели волновые свойства, но это не могла быть волна в эфире. Механических моделей для частиц света, согласующихся со всей системой экспериментальных данных, не было предложено никем.

Идея рассматривать свет как систему механических частиц с размерами в физическом трехмерном пространстве в 20 столетии отрицалась практически всеми. Это отрицание базировалось прежде всего на специальной теории относительности. Согласно ей, невозможно без логических противоречий и без противоречий с экспериментом ввести конечные размеры частиц света в собственной системе отсчета, а потому и в других системах отсчета. Эти же обстоятельства считались достаточными для отрицания концепции фундаментальной длины.

Длительное время считалось, что уравнения Максвелла способны описывать только поведение электромагнитного поля. Новейший симметричный анализ, основанный на концепции группы заполнения физических моделей, позволил думать, что они показывают также структуру «поля». Слово поле взято в кавычки потому, что полевая концепция не предполагает анализа физической структуры объектов, скрытой в границах полевой терминологии. Если же речь идет о построении модели частиц света, имеющих составные части — структуру, то требует-

ся выход за пределы концепции поля. Более того, требуется создать новую концепцию физической материи.

Модель Максвелла достаточно содержательна, чтобы дать информацию о структуре и поведении света. Нужно было найти алгоритмы для извлечения из неё качественно новой информации. Для достижения такой цели понадобилось сделать несколько шагов.

В 1985 году создана модель динамического описания релятивистских эффектов в электродинамике. Она не использует специальной теории относительности. Новый подход позволил использовать модель макроскопического пространства-времени для описания релятивистских эффектов. Такой качественно новый результат удалось получить благодаря физическому и математическому углублению модели электромагнитных явлений.

В электродинамику введена новая математическая величина, названная показателем отношения. Ее изменение в динамических процессах характеризует релаксацию электромагнитного поля при его взаимодействии со средой, в частности, с измерительным устройством, от начальных к конечным значениям.

Появились новые основания считать, следуя гипотезе Ньютона-Эйнштейна-Томсона, что свет является ансамблем физических частиц, которые имеют составные части, внутреннее движение, связи, структуру, динамику. Они названы нотонами в честь Ньютона, который первым предложил модель света в форме частиц и наличие у них пространственно-временной структуры.

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что частицы материи и частицы света состоят из одних и тех же базовых элементов, из доступных нашей практике «кирпичиков материи». Известно, что при столкновении двух γ -квантов, не имеющих массы покоя и электрически нейтральных, рождаются электрон e^- и позитрон e^+ , имеющие ненулевую массу покоя и равные по величине, но противоположные по знаку электрические заряды.

Имеет место обратное превращение: из электрона и позитрона при столкновении в присутствии третьих тел получаются два γ -кванта. Материя и поле едины. Они могут превращаться друг в друга.

Такие идеи есть в работах Ньютон. Эта точка зрения присуща многим исследователям света. Мы, учитывая экспериментальные факты вправе ожидать, что частицы света — нотоны — "хранят тайну" электрического и массового зарядов.

В начале 21 столетия установлено, что волновые уравнения электродинамики Максвелла и волновые уравнения электрона Дирака базируются на одной и той же группе заполнения, имеют единую алгебраическую природу. Этот факт используется в физической теории как математический аргумент в пользу физического единства частиц поля — нотонов и частиц материи, например, электронов.

Рассмотрим начальную механическую модель частиц света. согласно ей, частицы света, аналогично атомам материи, имеют центральную часть — ядро и периферическую оболочку. Принято допущение, что структурные составляющие частиц света изготовлены из некоторой тонкой материи, свойства которой следует тщательно изучить.

Известно, что атомы образованы из нуклонов и электронов, выступающих для них в роли базовых элементов и располагающихся, соответственно, в центре атома и на периферии. Мною принята гипотеза, что есть базовые элементы для частиц света. Они названы пролоном и элоном. Они выступают в роли структурных аналогов электрона и нуклона в атомах материи. Однако это качественно новые базовые изделия, так как они изготовлены из элементов тонкой материи. В модели света пролоны расположены в центре каждой из базовых частиц света, а элоны механически движутся на периферии. Пролоны и элоны не имеют зарядов.

В 2001 году показано, что все фундаментальные физические законы могут быть представлены в форме спинорных уравнений, использующих для этого единую матричную группу $PSL(4R)$. Она названа группой заполнения. Поскольку группа заполнения физических моделей базируется на матрицах размерности 4×4 , стала естественной гипотеза, что симметричную основу физики задают отношения между четырьмя базовыми физическими объектами.

Из анализа физических свойств света следует, что так действительно может быть. Примем во внимание электрическую и гравитационную нейтральность частиц света. Тогда одна пара ожидаемых новых частиц может быть электрическими плюс и минус предзарядами. Электрические заряды для материальных объектов могут изготавливаться из них. Другая пара ожидаемых новых частиц может быть гравитационными плюс и минус предзарядами. Из них могут изготавливаться положительные и отрицательные гравитационные (массовые) заряды.

С 2003 года по 2006 год постепенно утвердилась точка зрения, что гравитационные предзаряды образуют «ядро» частиц света в форме нейтральной системы, а электрические предзаряды, также в форме нейтральной системы, движутся вокруг них на периферии. Предзаряды связаны физическими силовыми линиями. Такую точку зрения на микрообъекты можно было бы принять всерьез, если бы удалось установить более тесную аналогию и связь между макроизделиями и микроизделиями.

В 2006 году удалось доказать, что микромеханика в форме Шредингера может быть выведена из уравнений макромеханики вязкой жидкости, если макроуравнения применить не к атомам и молекулам, а к праматерии, представленной своей плотностью массы, вязкостью и дополнительными свойствами. Это обстоятельство убедило в правильности стратегии поиска механической модели для

частиц света, изготовленных из частиц тонкой материи, названной праматерией.

В 2007 году, следуя модели и идеологии Томсона Д.Д., была посчитана энергия частицы света, представленной в виде полимерной молекулы, изготовленной из одинаковых блоков. Выведена не только постоянная Планка. Показано, что она характеризует интегральные свойства частицы света. В силу этого обстоятельства каждый отдельный «блок» имеет свои энергетические свойства и приближается к классическому изделию при увеличении их числа.

В 2008 году стало понятно, что не только частицы света и электроны, но также и другие элементарные частицы, в частности, нейтрино и кварки могут быть физически унифицированы. Их можно рассматривать как изделия, комбинаторно изготовленные из тонкой материи в форме единых базовых физических объектов. В силу этого обстоятельства появляются новые возможности расчета их электрических, гравитационных зарядов, а также других свойств.

В 2008 году показано, что матричная механика Гейзенберга также пригодна для описания частиц света в форме полимерных молекул. Математический осциллятор теории поля получил физическое воплощение в механической модели частиц света. Пропась между макро- и микромиром оказалась преодолимой. Это обстоятельство позволило продолжить исследования по теоретической визуализации частиц света, используя стандартную практику описания объектов макромира.

В 2011 году предложена комбинаторная операция для матриц. Анализ показал, что она конструктивно порождает неассоциативные математические объекты, свойства и поведение которых принципиально отличаются от свойств, известных в физике.

В 2012 году установлена связь между неассоциативной математикой и объектами, относящимися к сознанию

и чувствам. На этой основе стало возможным математическое моделирование сознания и чувств. Поскольку они разными способами ассоциированы с физическими телами, сформулирована проблема триединого анализа физического объекта: его тела, сознания и чувств. Эти элементы сложно связаны друг с другом. Искусство перемены поведения и привычек начало наполняться математическим анализом. Его важнейшие итоги будут использованы при исследовании проблемы этического преобразования привычек.

Глубинный анализ электродинамики свидетельствует, что свет своими свойствами подсказывает множество свойств объективной реальности:

- фундаментальную двухтензорность «полей», вытекающую из пары фундаментальных базовых блоков для частицы света, что индуцирует двухтензорную структуру других частиц материи,
- глубокую систему симметрий, которая не сводится к известным, а также многообразие их граней и проявлений,
- систему ранговых движений в касательном и в кокасательном пространствах,
- систему отношений в форме скалярных, векторных, тензорных композитов как факторов управления структурами и активностями любых частиц,
- систему активностей и деформаций реальных трансфинитных изделий и математических средств, служащих для их выражения,
- систему Ритов с трансфинитными свойствами.

Все эти свойства находят свое выражение в моделях сознаний и чувств, а также в алгоритмах и приемах коррекции условий жизни и привычек.

Решая задачу построения эффективной теории перемены привычек, мы можем ориентироваться на обстоя-

тельства, указывающие ряд сторон и свойств нового знания:

- новое начинается с преодоления тончайшего невежества, что подтверждает «узость ворот», в которые проходит новая истина,
- новое способно быть настолько необычным, что привычные, известные доказательства непригодны для верификации его истинности, оно может выступать и скрыто, и иносказательно,
- один новый элемент может выступить в роли «буквы алфавита», порождая множество либо осмысленных, либо непонятных «слов», он может быть многогранным, многоуровневым, многофункциональным,
- новая истина требует обновления не только практики, но и познающего субъекта,
- новое знание либо обходит, либо меняет препятствия, сложнее всего, если для достижения нового требуется пройти лабиринт проблем и ловушек,
- новое знание способно стать импульсом и двигателем для познания и практики,
- новое знание искусно преодолевает сингулярности, выясняет их роль, функции, причины и обстоятельства,
- качественно новое обычно отделено от известного на значительное расстояние, достижимое только при помощи специальных средств,
- очень новое обычно скореллировано с очень старой практикой,
- новое высшее приходит и утверждается без насилия, скорее, посредством «малых» изменений.

В качестве примера достижения нового качества рассмотрим логическую цепочку, которая позволила предположить начальную механическую модель частиц света.

В качестве исходного философского положения используем правило соответствия между активностями и структурами для любых изделий. Его можно назвать взаимностью активностей и структур. Следуя ему, мы вправе по свойствам движений установить свойства изделий. Из свойств изделий обычно следуют свойства движений.

Известно, что макроскопические тела в отсутствие внешних воздействий сохраняют пару своих движений: скорость $\vec{u}$ и частоту $\vec{\omega}$ - внешние проявления поведения изделия. Частицы света, как известно из эксперимента, имеют указанные величины в вакууме, в физической среде, при взаимодействии с ней.

Указанным скоростям в геометрическом представлении соответствуют два 1-Рита: направленный незамкнутый отрезок, иллюстрирующий скорость, а также замкнутый ориентированный отрезок, иллюстрирующий частоту. Заметим, что простые свойства самих физических объектов имеют аналогичное визуальное представление.

Примем предположение, что есть трансфинитное соответствие между активностями и структурами.

Тогда позволительно через 1-Риты выразить указанные движения в форме физического изделия. Мы получаем «цилиндр», выступающий в роли сохраняющегося механического изделия, сопоставленного указанным скоростям.

В этом варианте вектор «момента количества движения», ассоциированный с частотой вращения, может совпадать с вектором скорости. При таком подходе мы получаем механическую модель частицы света в виде вращающегося цилиндра.

Поскольку частица света предполагается составной, ситуация может выглядеть иначе. В анализируемом случае вектор скорости согласован с вектором момента количества движения, характеризующего вращение. Можно ожидать, что частица света есть набор «тонких» дисков, вращающихся таким образом, что вектор момента количества

движения, ассоциированный с частотой, совпадает по направлению с вектором скорости.

Указанные выше нейтральные системы, названные элоном и пролоном, образованы электрическими и гравитационными предзарядами, которые соединены силовыми линиями. Их структура и активность вытекает из свойств экспериментально не исследованной тонкой материи. Они могут существенно отличаться от известных свойств грубой материи. По этой причине сложно проводить расчет таких систем.

Из топологических соображений рассмотрим механическую структуру предзарядов в форме изделий, изготовленных из 1-Ритов, принадлежащих тонкой материи. Они указаны в форме рисунков в конце предыдущей главы.

Рассмотрение 1-Ритов как базовых изделий для предзарядов и силовых линий согласуется с применением калибровочной группы $U(1)$ в электродинамике. В рамках развиваемого подхода к физическим объектам как изделиям, изготовленным из базовых объектов, $U(1)$ симметрия свидетельствует о наличии в электродинамике одномерной частицы конечных размеров, обладающей внутренней структурой: таковы открытые и замкнутые 1-Риты.

Трансфинитность объектов и обстоятельств

Иногда, применяя слова, мы наполняем их неполным содержанием. По этой причине смысл предложений и их трактовка может быть разной. Для перепрограммирования привычек такая ситуация должна быть исключена. Требуется точно формулировать проблему и средства её решения, а также точность и последовательность шагов для коррекции проблемы.

Рассмотрим трансфинитность слова беспокойство. Это слово имеет в русском языке много оттенков. Так, это

может быть неуверенность в чем-то или в ком-то. Это может быть выражение заботы или сопереживание. Это может быть некоторое предчувствие, а также обоснованное или стихийное негативное поведение. Это может состоять из нервной системы, выражающееся в негативной оценке происходящих событий или людей. Это может быть совокупность сложно связанных между собой сторон и свойств объективной и субъективной реальности. Это может быть алгоритм восприятия и передачи информации с концентрацией на её негативные моменты или представленной в негативной форме. Чаще всего в обыденной жизни слово беспокойство используют для выражения неоптимального, неконструктивного состояния своей нервной системы. Оно может быть вызвано заболеваниями нервной системы. Но оно может быть и запрограммированным поведением, имеющим как свое обоснование, так и определенную явную или скрытую цель. Иногда такое беспокойство является лишь приемом для привлечения внимания к себе или к своим проблемам. Иногда так передается негативная информация в ущерб позитивной информации, что обусловлено некорректной оценкой происходящих событий. Иногда это принятый самостоятельно или навязанный условиями и обстоятельствами способ жизни человека.

К ОБЪЕДИНЕНИЮ ЭЛЕКТРОМАГНЕТИЗМА И ГРАВИТАЦИИ

Известно несколько вариантов объединения электромагнетизма и гравитации. Ни один из них не обеспечил возможности физического, структурного подхода к гравитации и не стимулировал построение структурной модели света. Идея объединения выдвинута Эйнштейном в качестве фундаментальной задачи. Пятимерную модель искомого объединения предложил Калуца. Она не оправдала надежды исследователей. В рассматриваемом нами слу-

чае электромагнетизм и гравитация задаются тензорами. Более того, теория гравитационного поля «нашла» свои истоки в электродинамике. Если же исходить из уравнений для гравитации, из них можно получить уравнения электродинамики.

Напомним математическую структуру электродинамики Фарадея-Ампера. Уравнения

$$\partial_k F_{mn} + \partial_m F_{nk} + \partial_n F_{km} = 0, F_{mn} = \partial_m A_n - \partial_n A_m$$

для тензора электромагнитного поля

$$F_{mn} = \begin{pmatrix} 0 & B_z & -B_y & -iE_x \\ -B_z & 0 & B_x & -iE_y \\ B_y & -B_x & 0 & -iE_z \\ iE_x & iE_y & iE_z & 0 \end{pmatrix}$$

имеют векторный вид:

$$\partial_1 F_{23} + \partial_2 F_{31} + \partial_3 F_{12} = 0 \Rightarrow \partial_x B_x + \partial_y B_y + \partial_z B_z = 0,$$

$$\partial_2 F_{30} + \partial_3 F_{02} + \partial_0 F_{23} = 0 \Rightarrow (-i) \left(\partial_y E_z - \partial_z E_y + \frac{1}{c} \frac{\partial B_x}{\partial t} \right),$$

$$\partial_3 F_{01} + \partial_0 F_{13} + \partial_1 F_{30} = 0 \Rightarrow i \left(\partial_z E_x - \partial_x E_z + \frac{1}{c} \frac{\partial B_y}{\partial t} \right),$$

$$\partial_0 F_{12} + \partial_1 F_{20} + \partial_2 F_{01} = 0 \Rightarrow (-i) \left(\partial_x E_y - \partial_y E_x + \frac{1}{c} \frac{\partial B_z}{\partial t} \right).$$

Они соответствуют выборке тройки несовпадающих индексов из четверки индексов. Векторный вид уравнений соответствует формулам

$$\nabla \times \vec{E} = -\frac{1}{c} \frac{\partial \vec{B}}{\partial t}, \text{div} \vec{B} = 0,$$

$$\nabla \times \vec{E} = \begin{vmatrix} i & j & k \\ \partial_x & \partial_y & \partial_z \\ E_x & E_y & E_z \end{vmatrix} = i(\partial_x E_y - \partial_y E_x) + \dots,$$

$$\vec{B} = \nabla \times \vec{A}, \vec{E} = \frac{1}{c} \frac{\partial \vec{A}}{\partial t} - \nabla \phi.$$

При построении модели, способной совместно описывать электромагнитное и гравитационное поле, будем использовать не только математическую, но и физическую аналогию гравитации с электромагнетизмом. С одной стороны, такая задача естественна для объектов, у которых есть как электрический, так и гравитационный заряд. В такой роли выступают, в частности, электрон и протон. С другой стороны, мы получаем предпосылки для анализа поведения предзарядов, из которых образованы частицы света, так как, согласно ранее принятой гипотезе, электрические и гравитационные предзаряды по-разному изготовлены из одних и тех же ориентированных струн.

Покажем, что возможность искомого объединения следует из электродинамики. Рассмотрим уравнения Фарадея-Ампера:

$$Q_{kmn} = \partial_k F_{mn} + \partial_m F_{nk} + \partial_n F_{km} = 0 = \partial_{[k} F_{mn]}.$$

Так как $F_{mn} = \partial_m A_n - \partial_n A_m$, получим

$$\partial_k (\partial_m A_n - \partial_n A_m) + \partial_m (\partial_n A_k - \partial_k A_n) + \partial_n (\partial_k A_m - \partial_m A_k) \equiv 0.$$

Продифференцируем эти уравнения по производным с индексом, дополнительным тем индексам, по которым про-

водился цикл. Дополним их слагаемыми, сумма которых равна нулю. Получим систему циклических уравнений

$$\partial_k \partial_m F_{nl} + \partial_m \partial_n F_{lk} + \partial_n \partial_l F_{km} + \partial_l \partial_k F_{mn} = 0.$$

Переставим индексы в этих уравнениях, учитывая, что тензор, описывающий электромагнитное поле, антисимметричен. Получим систему уравнений

$$\partial_m (\partial_k \Phi_{nl} - \partial_n \Phi_{kl}) + \partial_l (\partial_n \Phi_{km} - \partial_k \Phi_{nm}) = 0.$$

Подставим в неё выражение для симметричного тензора, который предлагается использовать в качестве тензора напряжений гравитационного поля в тензорной теории гравитации, названной массодинамикой

$$G_{mn} = \partial_m B_n + \partial_n B_m.$$

Получим тождество. Следовательно, рассматриваемая система уравнений в качестве решений даёт не только не только антисимметричный $F_{mn}(q, q)$, но и симметричный $F_{mn}(q, \mu)$ тензоры напряженности электромагнитного поля. Аналогично есть решения для антисимметричного $F_{mn}(\mu, q)$ и симметричного $F_{mn}(\mu, \mu)$ гравитационного поля. Решение, учитывающее все указанные возможности, имеет вид

$$\Phi_{mn} = \vec{i} \alpha F_{mn}(q, q) + \vec{j} \beta F_{mn}(q, \mu) + \vec{k} \gamma F_{mn}(\mu, q) + \vec{l} \delta F_{mn}(\mu, \mu).$$

Решение в форме суперпозиции симметричных и антисимметричных тензоров напряженности как электромагнитного, так и гравитационного полей является качественно новой чертой данной системы уравнений. Мы имеем

дело с системой дифференциальных уравнений третьего порядка для пары четырехпотенциалов, посредством которых задаются симметричные и антисимметричные тензоры электромагнитного и гравитационного полей. Мы получили систему единых уравнений, пригодную для совместного описания электромагнитного и гравитационного полей. Эти поля заданы соответственно антисимметричным и симметричным тензорами.

Анализируемый случай близок к идеологии, сложившейся в структурной модели света. В ней введены четыре базовых объекта: пара электрических и пара гравитационных предзарядов. По этой причине при описании света требуется описывать согласованную систему, учитывающую слагаемые, относящиеся к электрическому и гравитационному предзарядам.

Рассмотрим несколько другую возможность, согласующуюся с электродинамикой Максвелла. Пусть

$$\partial_l (\partial_k F_{mn} + \partial_m F_{nk} + \partial_n F_{km}) - \partial_m (\partial_k F_{nl} + \partial_n F_{lk} + \partial_l F_{kn}) = 0.$$

Преобразуем систему уравнений к новому виду, изменив индексы. Получим

$$\partial_l (\partial_k F_{mn} + \partial_m F_{nk} - \partial_n F_{mk}) = \partial_m (\partial_k F_{nl} - \partial_n F_{kl} + \partial_l F_{kn}).$$

Прямой подстановкой легко проверяется факт, что эти уравнения дают решения в форме симметричного тензора:

$$\begin{aligned} \partial_l (\partial_k (\partial_m A_n + \partial_n A_m) + \partial_m (\partial_n A_k + \partial_k A_n) - \partial_n (\partial_m A_k + \partial_k A_m)) = \\ = \partial_m (\partial_k (\partial_n A_l + \partial_l A_n) - \partial_n (\partial_k A_l + \partial_l A_k) + \partial_l (\partial_n A_k + \partial_k A_n)). \end{aligned}$$

По этой причине они задают также решения в форме суперпозиции симметричного и антисимметричного тензоров. Следовательно, нам теперь известны две системы

уравнений, которые порождают как электромагнитное, так и гравитационное поле, а также их суперпозицию. Они аналогичны друг другу, хотя имеют разный вид:

$$\begin{aligned}\partial_l (\partial_n \Phi_{km} - \partial_k \Phi_{nm}) + \partial_m (\partial_k \Phi_{nl} - \partial_n \Phi_{kl}) &= 0, \\ \partial_l (\partial_k Q_{mn} + \partial_m Q_{nk} - \partial_n Q_{mk}) &= \partial_m (\partial_k Q_{nl} - \partial_n Q_{kl} + \partial_l Q_{kn}).\end{aligned}$$

Их решения таковы

$$\begin{aligned}\Phi_{mn} &= \vec{i}a_1 F_{mn}(q, q) + \vec{j}b_1 F(q, \mu) + \vec{k}c_1 F_{mn}(\mu, q) + \vec{l}d_1 F_{mn}(\mu, \mu), \\ Q_{mn} &= \vec{i}a_2 F_{mn}(q, q) + \vec{j}b_2 F(q, \mu) + \vec{k}c_2 F_{mn}(\mu, q) + \vec{l}d_2 F_{mn}(\mu, \mu).\end{aligned}$$

Данная пара систем уравнений следует из возможности разного объединения уравнений электродинамики, используя для этого знак плюс или минус. Для уравнений Фарадея-Ампера, задающих динамику электромагнитных полей, справедливы равенства

$$\begin{aligned}\partial_l (\partial_k F_{mn} + \partial_m F_{nk} + \partial_n F_{km}) + \partial_m (\partial_k F_{nl} + \partial_n F_{lk} + \partial_l F_{kn}) &= 0, \\ \partial_l (\partial_k F_{mn} + \partial_m F_{nk} + \partial_n F_{km}) - \partial_m (\partial_k F_{nl} + \partial_n F_{lk} + \partial_l F_{kn}) &= 0.\end{aligned}$$

Фактически, мы дифференцируем выражения, равные нулю, что обеспечивает указанную возможность. Если нуль заменить константами, мы приходим к рассмотрению варианта обобщенной электродинамики. Задача состоит в том, чтобы получить единые уравнения для электромагнитных и гравитационных индукций. Рассмотрим возможности аналогии, вытекающие из электродинамики.

Объединение индукций

В электродинамике индукции задаются тензором второго ранга, который получается на основе тензора напряженности электромагнитного поля и тензора четвертого ранга, зависящего от свойств физической среды и её движений, в форме

$$H^{ik}(q) = \chi^{ikmn}(q) F_{mn}(q).$$

Для него экспериментально доказан закон

$$\partial_i H^{ik}(q) = s^k(q).$$

По аналогии мы будем считать, что возможно задание тензора индукций для гравитационного поля на основе тензора для поля и некоторого тензора четвертого ранга. Примем из формальных соображений закон

$$P^{ik}(\mu) = \chi^{ikmn}(\mu) F_{mn}(\mu).$$

Тогда

$$\partial_i P^{ik}(\mu) = s^k(\mu).$$

Выражение для *силы, действующей на объект*, у которого есть и электрический, и гравитационный заряд, будет состоять из пары слагаемых:

$$F_p = s^k(q) F_{kp}(q) + s^k(\mu) F_{kp}(\mu).$$

Оно конкретизируется только после решения полной системы уравнений.

Рассмотрим проблему с другой точки зрения. Запишем уравнения электродинамики для полей и индукций в единой форме, используя стандартную модель Максвелла:

$$\begin{aligned}\partial_k F_{mn} + \partial_m F_{nk} + \partial_n F_{km} &= 0, \\ \partial_k H_{mn} + \partial_m H_{nk} + \partial_n H_{km} &= s_{kmn}, \\ H^{ik} &= \chi^{ikmn} F_{mn}.\end{aligned}$$

Здесь

$$F_{mn}(q) = \partial_m A_n(q) - \partial_n A_m(q) \Rightarrow F_{mn} = \partial_m A_n - \partial_n A_m.$$

Рассмотрим сумму двух выражений, ассоциированных с указанными уравнениями:

$$\partial_l (\partial_k F_{mn} + \partial_m F_{nk} + \partial_n F_{km}) + \partial_m (\partial_k F_{nl} + \partial_n F_{lk} + \partial_l F_{kn}) = 0.$$

Так как для тензора электромагнитного поля выполняется условие

$$\partial_l \partial_m F_{nk} + \partial_m \partial_l F_{kn} = 0,$$

получим

$$\partial_l (\partial_n F_{km} - \partial_k F_{nm}) + \partial_m (\partial_k F_{nl} - \partial_n F_{kl}) = 0.$$

Аналогично

$$\begin{aligned}\partial_l (\partial_k H_{mn} + \partial_m H_{nk} + \partial_n H_{km}) + \partial_m (\partial_k H_{nl} + \partial_n H_{lk} + \partial_l H_{kn}) = \\ + \partial_l s_{kmn} + \partial_m s_{knl}.\end{aligned}$$

Выполняется условие $\partial_l \partial_m H_{nk} + \partial_m \partial_l H_{kn} = 0$.

Поэтому уравнения преобразуются к виду

$$\partial_l (\partial_n H_{km} - \partial_k H_{nm}) + \partial_m (\partial_k H_{nl} - \partial_n H_{kl}) = \partial_l S_{nkm} + \partial_m S_{knl}.$$

Они позволяют объединить модели электромагнитного и гравитационного полей, представленные, соответственно, антисимметричным и симметричным тензорами

$$\begin{aligned} F_{mn}(q) &= \partial_m A_n(q) - \partial_n A_m(q), \\ F_{mn}(\mu) &= \partial_m A_n(\mu) + \partial_n A_m(\mu). \end{aligned}$$

Система уравнений для электромагнитного и гравитационного полей

$$\partial_l (\partial_n \Phi_{km} - \partial_k \Phi_{nm}) + \partial_m (\partial_k \Phi_{nl} - \partial_n \Phi_{kl}) = 0$$

имеет решения в виде суммы тензоров электромагнитного и гравитационного полей:

$$\begin{aligned} \Phi_{mn} &= \alpha F_{mn}(q) \pm \beta F_{mn}(\mu) = \\ &= \alpha (\partial_m A_n(q) - \partial_n A_m(q)) + \beta (\partial_m A_n(\mu) + \partial_n A_m(\mu)). \end{aligned}$$

С математической точки зрения этой ситуации соответствует объединение величин, описывающих разные поля, в единую систему. Оно может иметь разный смысл и содержание. С физической точки зрения этой ситуации соответствует модель согласованного учёта электромагнитного и гравитационного полей как физических факторов.

Естественно предложить неоднородные уравнения, которые аналогичным образом «объединяют» индукции электромагнитного и гравитационного полей. Возможны разные варианты. В каждом из них есть свои преимущества.

Вариант 1. Заметим, что условие

$$\partial_l \partial_m H_{nk} + \partial_m \partial_l H_{kn} = 0$$

не выполняется для симметричного тензора. По этой причине искомые единые уравнения для электромагнитных и гравитационных индукций будут сложнее аналогичных уравнений для полей. На их роль претендуют обобщенные уравнения, согласованные со структурой уравнений электродинамики:

$$\begin{aligned} \partial_l (\partial_k H_{mn} + \partial_m H_{nk} + \partial_n H_{km}) + \partial_m (\partial_k H_{nl} + \partial_n H_{lk} + \partial_l H_{kn}) + \\ + \partial_l M_{(kmn)} + \partial_m M_{(knl)} = \partial_l s_{kmn} + \partial_m s_{knl}. \end{aligned}$$

Для гравитационного поля требуется учесть слагаемые, относящиеся к не равным нулю диагональным элементам тензора индукций гравитационного поля. Они представлены в данном случае выражениями

$$\partial_l M_{(kmn)}, \partial_m M_{(knl)}.$$

Выразим диагональные компоненты функционально, учитывая предложенную ранее модель массодинамики. Разместим тройку индексов, по которым проводится цикл для тензора $H_{\xi\eta}$, в круглую скобку:

$$kmn \rightarrow (kmn).$$

Индекс, не относящийся к данной тройке, обозначим введенной круглой скобкой. Тогда искомые выражения для диагональных элементов, согласуясь с предложенной ранее тензорной теорией гравитационного поля, получают вид

$$M_{(kmn)} = \partial_{(kmn)} H_{(kmn)(kmn)}.$$

Для электромагнитного поля эти выражения равны нулю. Для гравитационного поля они дают добавки, позволяющие построить модель, которая содержит в себе модель гравитации Эйнштейна в представлении Логанова. Единые уравнения для электромагнитных и гравитационных индукций получают вид:

$$\begin{aligned} & \partial_l (\partial_k \Pi_{mn} + \partial_m \Pi_{nk} + \partial_n \Pi_{km}) + \\ & + \partial_m (\partial_k \Pi_{nl} + \partial_n \Pi_{lk} + \partial_l \Pi_{kn}) + \\ & + \partial_l \partial_{(kmn)} \Pi_{(kmn)(kmn)} + \partial_m \partial_{(knl)} \Pi_{(knl)(knl)} = \\ & = \alpha \partial_l s_{kmn}(q) + \alpha \partial_m s_{knl}(q) + \beta \partial_l s_{kmn}(\mu) + \beta \partial_m s_{knl}(\mu). \end{aligned}$$

Они имеют решения

$$\Pi_{mn} = \alpha H_{mn}(q) + \beta H_{mn}(\mu).$$

Электромагнетизм и гравитация формально объединены в единую систему уравнений. Уравнения построены не только для полей, но и для индукций. Если $\alpha = 0$, мы анализируем только гравитационное поле. Если $\beta = 0$, мы анализируем только электромагнитное поле. В общем случае возможно их совместное рассмотрение. Связи между полями и индукциями могут выбираться в соответствии с обычной практикой:

$$\begin{aligned} H^{ij}(q) &= \chi^{ijkl} H_{kl}(q), \\ H^{ij}(\mu) &= \chi^{ijkl} H_{kl}(\mu). \end{aligned}$$

Тензоры четвертого ранга могут быть согласованы друг с другом. Их структура, как показал анализ релятивистских эффектов, достаточно сложна и учитывает ряд физических аспектов рассматриваемых задач. Важно то обстоятельство, что теперь гравитация и электромагнетизм могут рассматриваться совместно и согласованно. Конечно, это первый шаг к структуре реального их объединения. Можно рассмотреть объединение индукций электромагнитного и гравитационного полей с другой точки зрения.

Вариант 2. В тензорной теории гравитации для индукций используется «закон сохранения» вида

$$\partial_i \tilde{H}^{ij}(\mu) = \tilde{s}^j(\mu).$$

Аналогичный закон доказан в электродинамике:

$$\partial_i \tilde{H}^{ij}(q) = \tilde{s}^j(q).$$

В силу указанных обстоятельств возможен *единый закон для электромагнитных и гравитационных индукций*

$$\partial_i \tilde{\Pi}^{ij}(q, \mu) = \tilde{s}^j(q, \mu).$$

Его решения

$$\tilde{\Pi}^{ij}(q, \mu) = \alpha \tilde{H}^{ij}(q) + \beta \tilde{H}^{ij}(\mu)$$

согласуются с выбором токов

$$\tilde{s}^j(q, \mu) = \alpha \tilde{s}^j(q) + \beta \tilde{s}^j(\mu).$$

Вариант 3. Возможно введение гиперплоскости для тензоров гравитационных и электромагнитных индукций с

реперами $\vec{i}, \vec{j}$. Векторный единый закон для индукций электромагнитного и гравитационного поля получает вид

$$\partial_i \tilde{\Pi}^{ij}(q, \mu) = \tilde{s}^j(q, \mu).$$

Его решения

$$\tilde{\Pi}^{ij}(q, \mu) = \vec{i} \alpha \tilde{H}^{ij}(q) + \vec{j} \beta \tilde{H}^{ij}(\mu)$$

математически корректно согласуются с выбором токов

$$\tilde{s}^j(q, \mu) = \vec{i} \alpha \tilde{s}^j(q) + \vec{j} \beta \tilde{s}^j(\mu).$$

Вариант 4. В рассматриваемых вариантах объединения различных моделей электромагнитные и гравитационные поля и индукции «не смешаны» между собой. Эта ситуация может интерпретироваться как первичное разложение единого поля на слагаемые с весовыми множителями. Вторые члены разложения могут иметь, например, вид

$$\tilde{\Lambda}^{ik} = \tilde{H}^{ik}(q) g_{kl}(x) H^{lj}(q), \dots$$

Они превращают теорию, линейную по тензорам электрического и гравитационного поля в теорию, нелинейную по этим тензорам. «Смеси» могут быть более сложными, обеспечивая возможности взаимосвязей рассматриваемых полей с другими физическими «полями».

Вариант 5. При анализе единой теории электромагнетизма и гравитации мы обнаруживаем новые возможности, не обсуждавшиеся ранее. С одной стороны, однородные уравнения для электромагнитного поля вида

$$\partial_{[k} F_{mn]} = 0$$

преобразуются в неоднородные уравнения

$$\begin{aligned} \partial_{[k} F^a{}_{mn]} &= s^a_{kmn}, \\ s^a_{kmn} &= f^a_{bc} [A^c_n (\partial_k A^b_m - \partial_m A^b_k) + A^c_k (\partial_m A^b_n - \partial_n A^b_m) + A^c_m (\partial_n A^b_k - \partial_k A^b_n)] \end{aligned}$$

Здесь введены антисимметричные калибровочные поля электромагнитного типа со свойствами:

$$\begin{aligned} F^a_{mn}(q, q) &= \partial_m A^a_n(q) - \partial_n A^a_m(q) + f^a_{bc} A^b_m(q) A^c_n(q), \\ f^a_{bc} &= -f^a_{cb}, \quad \xi_b \xi_c - \xi_c \xi_b = f^a_{bc} \xi_a. \end{aligned}$$

Аналогично можно ввести симметричные «калибровочные» поля гравитационного типа:

$$\begin{aligned} F^a_{mn}(\mu, \mu) &= \partial_m A^a_n(\mu) + \partial_n A^a_m(\mu) + g^a_{bc} A^b_m(\mu) A^c_n(\mu), \\ g^a_{bc} &= g^a_{cb}, \quad \xi_b \xi_c + \xi_c \xi_b = g^a_{bc} \xi_a. \end{aligned}$$

С другой стороны, мы принимаем наличие у электрического предзаряда гравитационных свойств. При использовании для их учета кватернионов, получим вариант

$$F^a_{mn}(q, \mu) = \partial_m A^a_n(\mu) + \partial_n A^a_m(\mu),$$

Мы принимаем также наличие у гравитационного предзаряда электрических свойств. При использовании для их учета антикватернионов, получим вариант

$$F^a_{mn}(\mu, q) = \partial_m A^a_n(q) - \partial_n A^a_m(q),$$

Совместное описание электрических и гравитационных составляющих для предзарядов может базироваться на циклических уравнениях:

$$\partial_l \partial_k \Phi_{mn}^a - \partial_k \partial_m \Phi_{nl}^a + \partial_m \partial_n \Phi_{lk}^a - \partial_n \partial_l \Phi_{km}^a = \sigma_{lkmn}^a.$$

АНАЛИЗ ПРОСТЕЙШЕЙ МОДЕЛИ МАССОДИНАМИКИ

Оставим ненулевой только четвертую компоненту четырехпотенциала. Отождествим величину s_0 с плотностью массы ρ . Получим уравнение Пуассона для гравитационного поля. Поэтому начальная «волновая» модель массодинамики согласуется с теорией Ньютона. Слово «волновая» взято в кавычки потому, что дифференциальный оператор второго порядка в массодинамике может иметь не только к гиперболический, но и эллиптический тип. Алгоритм вывода спинорных уравнений массодинамики учитывает это обстоятельство на основе выбора разных выражений для координаты времени и компонент четырехпотенциала $A_n(\mu)$. Волновой оператор обычной теории гравитации является гиперболическим. Для него известны решения и поведение полей. Аналогичный волновой процесс хорошо изучен в электродинамике. Однако в массодинамике есть принципиальное отличие от электродинамики: в ней возможны продольные колебания, так как гравитация представляется в этой теории через состояния и движения тонкой материи. По указанной причине массодинамика может быть «близка» к акустике. В рамках данной гипотезы видимый и звуковой макромир имеет свою аналогию в микромире. В этом случае физические

объекты, имеющие электрический заряд и массу, могут не только порождать свет, но также создавать «звук».

Примем соответствие порождения и восприятия для физического объекта как пары фундаментальных дополнительных свойств физического мира. В упрощенной трактовке эта идея сводится, соответственно, к дополнителности поперечных и продольных колебаний физической среды, а также самих физических объектов. Следовательно, элементарные частицы будут реагировать на световую и на звуковую информацию на своём уровне материи. Это обстоятельство позволяет по-новому подойти к анализу, как структуры, так и взаимодействия элементарных частиц. При моделировании массодинамики мы вправе использовать общее выражение для активной четырёхметрики, полученное в электродинамике

$$\Gamma^{ij} = \text{diag}(1, 1, 1, w_g).$$

Оно зависит от динамической скалярной функции w_g . Её изменение делает возможным изменение сигнатуры четырёхметрики. В электродинамике движущихся это обстоятельство является ключом к пониманию релятивистских эффектов. Однако в электродинамике активная четырёхметрика применялась только в материальных уравнениях: связях между полями и индукциями.

В массодинамике возможна модель для дифференциальных уравнений, описывающих поля, учитывающая возможность изменения сигнатуры четырёхметрики. Тогда возможны разные физические ситуации, сопровождающиеся изменением типа уравнений, описывающих явления. Такие ситуации встречаются в теории движения газов и жидкостей. Но так и должно быть, если физика гравитации базируется на движени-

ях тонкой материи, ассоциированной с «грубой» материей. Конечно, важно исследовать физические свойства такой материи, равно как и законы взаимодействия объектов, принадлежащих разным уровням материи. Для эллиптического оператора меняется структура решений. Известно, что изменение сигнатуры приводит к потере устойчивости решений. Следовательно, массодинамика изначально содержит возможность модели, которая обладает свойствами потери устойчивости решений, характерной для динамического хаоса. Если гравитация подчинена паре систем уравнений, принципиально различающихся по математической структуре, следует ожидать, что у гравитации есть пара принципиально различных физических свойств. Они могут проявляться в некоторых комбинациях, что дополнительно усложнит анализ.

Есть и другие специфические моменты. Действительно, рассмотрим решения в форме плоской волны для эллиптического уравнения вида

$$A_p = A_{p0} \exp \left\{ i \left(\vec{k} \vec{r} - \omega t \right) \right\}$$

По стандартной методике получим дисперсионное уравнение

$$k^2 + \frac{\omega^2}{c_g^2} = 0.$$

Из него следует, что уравнения массодинамики для первого четырехпотенциала обладают свойством задавать мнимую скорость для гравитационного взаимодействия:

$$c_g = \pm i \frac{\omega}{k}.$$

Мы приняли точку зрения, что мнимые величины свидетельствуют о «внутренних» движениях. Тогда из простейшей модели гравидинамики следует, что у гравитации могут быть практически необнаружимые внешние движения и скрытое изменение внутреннего состояния. Таким может быть поведение конструкций, ассоциированных с массами. В частности, это могут быть некоторые периодические изменения в структуре масс и тех элементов, из которых они изготовлены. По этой причине анализируемые процессы и состояния могут быть сложны для измерения. «Слабость» гравитации может оказаться иллюзорной потому, что для нее могут быть более важны внутренние движения, а внешние проявления могут быть достаточно малы. Более того, внутренние движения могут реализоваться в тонкой материи, а внешние проявления будут иметь место в грубой материи. Принимая аналогию в устройстве и поведении макро и микромира, мы вправе использовать накопленный опыт для анализа поведения микромира. Для этого могут быть недостаточны используемые экспериментальные средства. Однако математическое исследование способно дать новый импульс в исследовании и понимании микромира.

Связь с моделями гравитации Эйнштейна и Логунова

Рассмотрим систему уравнений массодинамики для первого четырехпотенциала без учета конвективных движений в виде

$$\gamma^{kl} \partial_k \partial_l A_p = 0, \gamma^{kl} \partial_k A_l = 0.$$

Покажем, что из неё следует релятивистская модель гравитации Логунова. Выразим четырехпотенциал гра-

видинамики $A_p(g)$ через четырехскорость праматерии u^s и новую переменную – симметричный тензор второго ранга $\sigma_{ps}, \sigma = \det|\sigma_{ps}|$. Он согласован с тензором энергии-импульса праматерии. Пусть

$$A_p = \sigma_{ps} \sqrt{-\sigma} \frac{u^s}{\sqrt{-\sigma}} = \tilde{\sigma}_{ps} \hat{u}^s.$$

Примем предположения:

а) поведение праматерии согласовано со свойствами грубой материи, в частности, с тензором энергии-импульса материи $\tilde{T}_{ps}$ (алгоритм позволяет учесть дополнительно тензор энергии-импульса самого гравитационного поля $\tilde{T}_{ps}(g)$),

б) зададим сумму конвективных и волновых движений праматерии условием

$$2\gamma^{lk} \partial_l \tilde{\sigma}_{ps} \partial_k \hat{u}^s + \tilde{\sigma}_{ps} \gamma^{kl} \partial_k \partial_l \hat{u}^s = (k\tilde{T}_{ps} + \varepsilon \tilde{\sigma}_{ps}) \hat{u}^s.$$

Получим уравнения массодинамики, согласованные с поведением праматерии:

$$\gamma^{kl} \partial_k \partial_l \tilde{\sigma}_{ps} = k\tilde{T}_{ps} + \varepsilon \tilde{\sigma}_{ps}.$$

Найдем дополнительные ограничения, которые следуют из калибровочных условий:

$$\gamma^{kl} \partial_k A_l = \gamma^{kl} \partial_k (\tilde{\sigma}_{ls} \hat{u}^s) = (\gamma^{kl} \partial_k \tilde{\sigma}_{ls}) \hat{u}^s + \tilde{\sigma}_{ls} \gamma^{kl} \partial_k \hat{u}^s = 0.$$

Если

$$\tilde{\sigma}_{ls}\gamma^{kl}\partial_k\hat{u}^s = \tilde{\chi}_s\hat{u}^s,$$

то

$$\gamma^{kl}\partial_k\tilde{\sigma}_{ls} = \tilde{\chi}^s.$$

В предлагаемой системе уравнений массодинамики кроме анализа «метрического тензора» проводится расчет поведения праматерии. Ее поведение зависит от многих факторов: от поведения массивных тел, от состояния гравитационного излучения... Эта модель является новой по ряду признаков. Она двухуровневая. У нее есть возможности, не учитываемые в обычных моделях гравитации. Кроме этого, в ней «метрический тензор» или физическое тензорное поле являются частью общей конструкции в массодинамике. Простейшая тензорная модель массодинамики, учитывающая движение праматерии, зависящее от массивных тел, имеет вид:

$$\begin{aligned}\gamma^{kl}\partial_k\partial_l\tilde{\sigma}_{ps} &= k\tilde{T}_{ps} + \varepsilon\tilde{\sigma}_{ps}\gamma^{kl}\partial_k\tilde{\sigma}_{ls} = \chi_s, \\ 2\gamma^{lk}\partial_l\tilde{\sigma}_{ps}\partial_k\hat{u}^s + \tilde{\sigma}_{ps}\gamma^{kl}\partial_k\partial_l\hat{u}^s &= (k\tilde{T}_{ps} + \varepsilon\tilde{\sigma}_{ps})\hat{u}^s, \\ \tilde{\sigma}_{ls}\gamma^{kl}\partial_k\hat{u}^s &= \tilde{\chi}_s\hat{u}^s.\end{aligned}$$

Введем контрвариантные компоненты используемых тензоров по правилу

$$\tilde{\sigma}_{ps} = \lambda_{pr}\lambda_{sq}\tilde{\sigma}^{rq}, \tilde{T}_{ps} = \lambda_{pr}\lambda_{sq}\tilde{T}^{rq}.$$

Пусть $\lambda_{ij} = const$. Указанные выше уравнения преобразуются в систему вида

$$\begin{aligned}\gamma^{kl}\partial_k\partial_l\tilde{\sigma}^{ps} &= k\tilde{T}^{ps} + \varepsilon\tilde{\sigma}^{ps}, \gamma^{kl}\partial_k\delta_{lp}\tilde{\sigma}^{ps} = \tilde{\chi}^s, \\ 2\gamma^{lk}\partial_l\tilde{\sigma}_{ps}\partial_k\hat{u}^s + \tilde{\sigma}_{ps}\gamma^{kl}\partial_k\partial_l\hat{u}^s &= (k\tilde{T}_{ps} + \varepsilon\tilde{\sigma}_{ps})\hat{u}^s,\end{aligned}$$

$$\tilde{\sigma}_{ls} \gamma^{kl} \partial_k \hat{u}^s = \tilde{\chi}_s \hat{u}^s.$$

Они обобщают систему уравнений релятивистской теории гравитации. Мы используем в ней систему четырехметрик, гравитационные явления зависят от поведения праматерии. К таким выводам мы приходим, используя только один тензор для полей гравитации в данной модели массодинамики. Однако мы не учли тензор индукций в массодинамике, который подчинен, как показано выше, более сложным уравнениям, чем уравнения для полей. В любом случае предлагаемая модель массодинамики качественно отлична от моделей, используемых ранее в физике. Поскольку релятивистская теория гравитации не только согласуется с подходом и моделью Эйнштейна, а развивает и обобщает ее, предлагаемая модель простая модель массодинамики содержит в себе в частном случае теорию гравитации Эйнштейна. Учет материальных тел, как это уже обнаружено в теории электрона и в гидродинамической модели микродинамики, может и должен выполняться через конструирование правых частей предлагаемых уравнений. Однако это только одна возможность. Есть и другие возможности. Поскольку материя многоуровневая, требуется задавать структурные и динамические уравнения для каждого уровня материи. Затем их нужно согласовывать друг с другом. Такие задачи не решались физиками. К ним подойти нужно со всем вниманием и осторожностью.

Из общих соображений следует, что простой вариант массодинамики значительно выходит за рамки стандартной классической релятивистской теории гравитации. Обратимся к релятивистской теории гравитации Логунова. В его модели введено соответствие

$$g_{rl} = \sqrt{-\gamma} \gamma_{rl} + \sqrt{-\gamma} \varphi_{rl}.$$

Здесь $\gamma = \text{Det}\gamma_{rl}$, $\gamma_{rl} = \text{diag}(1,1,1,-1)$ – метрика Минковского, φ_{rl} – тензорное физическое поле гравитации. Поскольку поля инерции могут и должны быть присущи любому материальному объекту (а «поля» относятся к таким объектам), то и гравитационное поле тоже владеет инерцией и тяготением. Поэтому может и должна быть пара тензорных физических полей, что обнаруживается при построении массодинамики по аналогии с электродинамикой. В электродинамике эффекты инерции скрыты из-за тождественного выполнения первой пары уравнений электродинамики при переходе к четырехпотенциалам. Но они учитываются во второй паре уравнений через связи между полями и индукциями. В случае пространства постоянной кривизны метрика инерции подчинена уравнениям

$$R_{ij} - \frac{1}{2}\Omega_{ij}R = 0.$$

Логунов показал, что уравнения релятивистской теории гравитации приводят к формальному соответствию с теорией гравитации Эйнштейна, хотя физические их основы и выводы во многом различаются. В этом случае «эффективная» метрика будет подчинена уравнениям

$$R_{ij} - \frac{1}{2}\Omega_{ij}R = \kappa T_{ij}.$$

В силу указанных обстоятельств мы вправе ожидать, что, с общих позиций анализа, что простейшая модель массодинамики представляет собой дальнейшее развитие известных моделей гравитации. Аналогия с электродинамикой может облегчить понимание физических

ситуаций в гравитации и, по-видимому, стимулирует создание технических устройств, пригодных для новой физической практики. Предложенная модель является простейшей. Происходит это по многим причинам.

Во-первых, не детализирован тензор напряжений праматерии и ее составляющие. Поскольку мы выделили систему базовых физических объектов и допускаем существование большого количества изделий, изготовленных из них, указанные выше величины будут зависеть от всех физических слагаемых.

Во-вторых, следует учесть всю систему ранговых движений: размеры, скорости, ускорений и т.п. В частности, требует усложнения зависимость 4-потенциала массодинамики от всей совокупности обозначенных величин и их свойств. Например, можно рассмотреть выражение

$$A_k(g) = a_s \sigma_{kl}^{sp} v_p^l + b_s \kappa_{kl}^{sp} v_p^l.$$

Здесь индекс s выражает ранг учитываемого движения, индекс p выражает тип микрообъекта, принадлежащего тонкой материи (открытые или замкнутые струны, электрические или гравитационные предзаряды...). Тензоры $\sigma_{kl}^{sp}, \kappa_{kl}^{sp}$ — задают слагаемые напряжений в тонкой материи, обусловленные наличием разных объектов, изготовленных из неё.

В-третьих, нужно решить проблему замыкания уравнений для тонкой материи, решение которой станет возможным после достаточно сложной экспериментальной работы.

В-четвёртых, нами принята концепция тонкой материи. Она наполняется новым физическим содержанием в рамках концепции трансфинитности материи. Речь идет о системе уровней материи и об алгоритмах их учета на практике. В частности, требуется выполнить

согласование структур и активностей любого изделия, изготовленного из материи разных уровней.

К новой феноменологической теории гравитации

Многоуровневость материи позволяет по-новому подойти к известной информации о поведении объектов. Так, закон взаимодействия масс допускает новую интерпретацию в модели гравитации, базирующейся на концепции тонкой материи. Из проведенного ранее анализа взаимосвязи уравнений микромира и макромира следует, что в атомах и молекулах тонкая материя «покоится». Это обстоятельство позволяет предположить, что движущаяся тонкая материя распределяется между грубой материей. Примем точку зрения, что она концентрируется за пределами макроскопических тел. Пусть плотность тонкой материи, индуцированная массой M , подчинена закону

$$n = n(M) \ln(r + r_a), n(M) = \kappa M, r_0 \leq \varepsilon.$$

Пусть сила, действующая на массу m , зависит не только от градиента плотности тонкой материи, но и от качества силовых линий, связывающих тела и управляемых некоторой функцией Φ . Рассмотрим вариант, когда

$$\vec{F} = \alpha \cdot m \Phi \frac{dn}{d\vec{r}}, \Phi(r + r_b) = \beta = const..$$

Тогда получим обобщение закона Ньютона для гравитационного взаимодействия масс:

$$\vec{F} = \gamma \frac{Mm}{(r + r_a)(r + r_b)} \vec{s} \cong \gamma \frac{mM}{r^2} \vec{s}.$$

Гипотеза, что плотность тонкой материи растет по мере удаления от грубой материи, приводит к наглядной физической модели гравитации. Физический механизм гравитации состоит в том, что плотная тонкая материя «толкает» грубые материальные тела в сторону менее плотной тонкой материи. Говоря о качестве гравитационных силовых линий, связывающих тела, имеющие массу, друг с другом, мы принимаем механическую аналогию со структурой электростатического поля, заданной системой электрических силовых нитей. В силу указанных обстоятельств электроны и протоны могут иметь пару систем силовых линий: электрического и гравитационного типа. При анализе взаимодействия тел мы обязаны принять в расчет их структуру и специфику их взаимодействия между собой.

На простейшем примере учтём указанные факторы. Пусть масса M расположена на расстоянии r от массы m . Введем нормированную плотность тонкой материи, выражая ее через систему её изделий, в виде, косвенно учитывающем указанные свойства:

$$n = a\sqrt{M} \left(\ln(r + r_0) + \frac{b}{r + r_b} + \frac{c}{(r + r_c)^2} \right).$$

Первое слагаемое считаем главным членом, «константы» b, c малы. Рассмотрим, например, закон взаимодействия для масс вида

$$\vec{F} = \alpha \cdot m \left(\frac{dn}{dr} \right)^2 \frac{\vec{r}}{r}.$$

Получим выражение

$$\vec{F} = \alpha^2 amM \left(\frac{1}{(r+r_0)} - \frac{b}{(r+r_b)^2} - \frac{2c}{(r+r_c)^3} \right)^2 \frac{\vec{r}}{r}.$$

Отметим, что сила обладает уникальными свойствами для малых значений r . Это обстоятельство может сыграть важную роль в анализе динамике Солнца. Величины α, a, b, r_0, r_b следует выбирать, используя экспериментальные данные. Полученный закон выражает, в частности, известные эмпирические факты, присущие гравитации. Для движения планет они установлены Ньютоном в форме

$$\vec{F} = \gamma \frac{mM}{r^3} \vec{r}.$$

Для смещения перигелия планет можно получить закон

$$\vec{F}^* = \sigma \frac{mM}{r^4} \vec{r}.$$

Следуя анализу, проведенному для частиц света, они образованы из тонкой материи. Электрические заряды также образованы из тонкой материи и они порождают электромагнитное излучение. При аналогии гравитации с электромагнетизмом аналогичная точка зрения пригодна для гравитационного излучения. Возможны тогда частицы гравитационного излучения, изготовленные из тонкой материи. Покажем, что предложенная наглядная модель гравитационных явлений указывает вариант уточнения общей теории в форме спинорной массодинамики. В ней тензор гравитационного поля выражен в форме

$$F_{mn} = \partial_m A_n + \partial_n A_m.$$

Четырехпотенциал $A_n(\mu)$ выражен через тензор напряжений тонкой материи σ_{kp} и её четырехскорость v^p в форме $A_n(\mu) = \sigma_{np} v^p$. Для скалярного потенциала имеем зависимость $\varphi = \sigma_{0p} v^p$. С другой стороны, следуя эмпирической модели, получим

$$\varphi = \sqrt{M} \frac{dn}{dr}.$$

Следовательно, тензор напряжений может иметь связь с градиентом плотности тонкой материи

$$\sigma_{kp} = \kappa_{kp}^{rs} \frac{dn_s}{dQ^r}.$$

Величина Q^r не обязана быть метрикой, она может быть некоторым метрическим функционалом, учитывающим тонкости гравитационного взаимодействия.

Философские аспекты теории гравитации

Спинорная модель содержит в себе как модель гравитации Ньютона, так и модели гравитации Эйнштейна и Логанова. Однако 4-метрика, используемая в геометрической модели, является лишь вторичным математическим элементом более общей модели. Её физические основы содержатся в тензоре напряжений тонкой материи. Принятие модели трансфинитной материи в сочетании с новой связью микро — и макродинамики приводит к идее, что основы физики гравитации могут задавать статические и динамические свойства тонкой материи — праматерии. Исходя из этого положения предложены структурные модели положительного и отрицательного гравитационных зарядов. Дано их начальное симметричное обоснование. В

частности, предложены структурные модели положительных и отрицательных электрических и гравитационных предзарядов. Анализ показал, что одни заряды неотделимы от других. Они могут превращаться друг в друга. Для понимания сущности частиц света и построения их структурной модели требовалось выразить физически и промоделировать математически их гравитационные свойства. Из электродинамики Максвелла мною было получено доказательство, что метрика Римана является в ней вторичной структурой. Метрика Картана, неевклидова в трехмерии, заняла место первичной. Естественно ожидать наличия неримановой, спинорной модели гравитации. Анализ показал, что спинорная модель гравитации действительно обеспечивает аналогию между электромагнитным и гравитационным полями. Она дает новые возможности обобщения и понимания гравитации. Отметим, что современные модели представляют собой попытки понять и описать гравитацию, изучая ее «внешние», видимые проявления. Например, так исследуется поведение планет Солнечной системы. Они моделируются массой и скоростью, присоединенными к физическому пространству и времени. Такой подход не в состоянии постичь «внутреннюю» сущность гравитации, построить, например, модель гравитационного заряда. Не изучаются и внутренние движения, присутствующие гравитации. По форме и по сути подхода они продолжают модели одноуровневого материального мира, когда базовым физическим элементом анализа являются макротела. Практика давно уже свидетельствует, что реальность многоуровнева, материя имеет множество структурных элементов, софистатных друг другу. Поэтому становится актуальным и неизбежным анализ структурных составляющих материи, относящихся к гравитации. Требуется структурная теория гравитационных зарядов, а также физический анализ взаимодействий. Движение в этом направлении объективно приведет к структурной модели гравитации. В ней должна быть как-то отражена «кванто-

вая» версия гравитации. И по форме и сути спинорную структуру уравнений массодинамики можно рассматривать как начало многоуровневой модели гравитационных явлений. Она ранее была обнаружена в электродинамике, однако в этом случае многоуровневость «скрыта». Произошло так потому, что электродинамика базируется на алгебре, качественно отличной от алгебры для массодинамики. В массодинамике возможно добавление конвективных слагаемых, что делает ее близкой к микродинамике. Более того, в таком варианте обнаруживаются естественные софистатности новой модели с известными, если на движение разных уровней материи накладываются дополнительные условия.

Отметим некоторые общие закономерности анализа трансфинитных изделий:

а) Поскольку трансфинитной материи, согласно развешиваемому подходу, присуща иерархия зарядов, относящихся к гравитационному (массовому) и электрическому типу, очевидной становится трансфинитность энергии, а также неэквивалентность массы и энергии, присущая подходу, основанному на теории относительности Эйнштейна. Трансфинитность материи приводит к очевидному выводу о физическом единстве вещества и поля, корпускул и волн. Их трансфинитное содержание сущностно глубже стандартного одноуровневого варианта с присущей ему системой ограничений.

б) проведенный анализ позволил «увидеть» иерархию механизмов образования частиц света. С одной стороны, они могут быть получены из взаимодействия физических объектов более высокого уровня материи (атомов, молекул, элементарных частиц), выступающих в роли источников и своеобразного «завода» для «спрятанных в них» частиц света. С другой стороны, они могут быть получены из взаимодействия физических объектов более низкого уровня материи, выступающего в роли «интеллектуального океана» для частиц света. Понятно, что возмож-

но сочетание пары указанных механизмов. Понятно, что в образовании и разрушении объектов конкретного уровня материи может участвовать система высших и низших уровней материи. Понятно, что для любых других частиц, в силу принципа софистатности, ситуация выглядит аналогично: реальности присуща иерархия механизмов образования частиц. Отметим, что «простые» изделия, с математической точки зрения, обладают системой скрытых свойств, которые невыполнимы для «сложных» изделий. Принимая софистатность математики и физики, мы можем ожидать, что «простой тонкий мир» подчинен сложнейшим законам, многие из которых скрыты.

в) Трансфинитность материи предполагает трансфинитность симметрий, присущих трансфинитным изделиям и трансфинитным процессам. В роли такого процесса выступает, в частности, процесс измерения. Он базируется, с одной стороны, на изделиях определенного вида, с другой стороны, на некоторых взаимодействиях, которые удастся зафиксировать экспериментально. Симметричные аспекты измерения становятся объективно необходимым звеном физической модели.

г) Изучая гравитацию, мы желаем выразить не только математическое единство массодинамики и электродинамики, но также приблизиться к физической сущности этого единства. Нужна модель массовых зарядов и сравнение с моделью электрических зарядов. Нужно разобратся, как теоретически, так и экспериментально, в формах и механизмах взаимодействий, ассоциированных с указанными зарядами, а также с внешними условиями, в которой они находятся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный материал может показаться странным. Он, на первый взгляд, не имеет никакого отношения и никакой связи ни с этикой, ни с коррекцией привычек. На самом деле это не так. Не только понимание, но даже незначительное прикосновение человека к сокровищам научного знания меняет человека. Для прочтения дан новейший, интересный познавательный материал. Он позволяет понять, что физическая структура реальности очень сложна и существенную роль в ней играет тонкая материя. В частности, таковы электромагнетизм и гравитация. По этой причине можно иначе относиться к себе, овладевать методиками и приемами тонкого, глубокого воздействия на себя и окружение. С другой стороны, наличие ложных привычек отвлекает человека от решения действительно глубоких и сложных задач. Проблемы и задачи, поставленные выше, способны захватить воображение огромного количества людей, привлечь их к творческой научной деятельности. Эта деятельность не мешает ни жизни, ни вере. Заменив ложную привычку, на устойчивую привычку постижения тайн и практики физической реальности, человек действительно становится другим.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барыкин В.Н. Атом света. Минск: изд. Скакун В.М., 2001, 277 с.
2. Барыкин В.Н. Новая физика света. Минск: «Ковчег», 2003, 434 с.
3. Барыкин В.Н. Лекции по электродинамике и теории относительности без ограничения скорости (второе издание). Москва: Эдиториал УРСС, 2004, 224 с.
4. Барыкин В.Н. Электродинамика Максвелла без относительности Эйнштейна. Москва: Эдиториал УРСС, 2005, 164 с.
5. Барыкин В.Н. Основы трансфинитной теории относительности. Минск: «Ковчег», 2007, 315 с.
6. Барыкин В.Н. Новая концепция света. Минск: «Ковчег», 2009, 365 с.
7. Барыкин В.Н. Философия современной физики. Минск: «Ковчег», 2011, 236 с.
8. Барыкин В.Н. Неассоциативность на комбинаторной операции. Минск: «Ковчег», 2011, 324 с.
9. Барыкин В.Н. Деформация физических моделей. Минск: «Ковчег», 2012, 177 с.
10. Барыкин В.Н. Курс фундаментальной физики. Минск: «Ковчег», 2012, 442 с.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭТИКА

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга написана для широкого круга читателей. На её основе можно выполнить коррекцию базовых привычек человечества: беспокойства, пьянства, курения.

Человек, пораженный беспокойством, не способен реализовать свои функции и выполнить свое предназначение: способствовать улучшению жизни людей. Более того, он инфицирует своим духовным состоянием множество других людей. Рассматривая беспокойство как привычку, мы можем корректировать её не лекарствами, не гипнозом, а средствами этики: изменив поведение в соответствии с её законами.

Курение является привычкой, которая поражает волю человека, лишает его возможности эффективно использовать тонкую энергию Вселенной в форме праны. Курение вызывает огромное количество заболеваний, негативно меняет систему отношений в обществе и в семье. Иногда из-за привычки к курению у человека нет другого постоянного занятия, что существенно ослабляет функциональность человека. Изменение этики поведения позволяет преодолеть привычку к курению безболезненно для организма.

В современном "цивилизованном" мире нет беды, более страшной, чем пьянство. Ни спид, ни все болезни, вместе взятые, не наносят столько вреда Человеку, сколько алкоголь и его последствия. Все пороки духовного развития, все несчастья и беды нашего мира прямо или косвенно «замешаны» на пьянстве. Пока спиртное есть рядом с тобой, рядом с тобой живет Грех и Смерть. Пьянство — это выполнение принятой Человеком ложной Программы, руководит которой невидимый Дух пьянства. Пьянство исчезает навсегда, когда Программа перестает выполняться. Эта программа меняется разными способами. Одним из них, который предлагается ниже, состоит в том, чтобы изменить этику своего поведения.

КАК ЖИТЬ БЕЗ СТРЕССОВ?

Если Вы оказались в состоянии стресса, это говорит о том, что Вы делаете нечто ненужное или не так, как нужно. Так не происходит, когда человек находится в положительном потоке жизни. Тогда он живет мудро, спокойно, у него много радости и любви. Окружающие люди ценят и уважают его, у него все в порядке. Такое состояние достижимо всегда, потому что человек от своего рождения достаточно совершенен. Проблемы возникают, когда он отказывается от внутреннего совершенства. Понятно, что это совершенство может и должно быть устойчивым, чтобы сохраниться при отрицательных влияниях внешнего мира и связей с ним. Это означает, что человеку нужно иметь высокий уровень духовного иммунитета. Этот уровень всегда повышается, когда человек меняет свои ненужные или ложные привычки на привычки нужные и правильные. Проблемы жизни, а потому и стрессы, держатся на «позвоночнике стрессов», которые образуют ложные и ненужные привычки: привычка к бедности; привычка подчинения плохому влиянию; привычка беспокойства и страхов; привычка потребления алкоголя; привычка курить табак; привычка к агрессии; привычка к неправильному питанию; привычка к глупости. Можно оценить любого человека по совокупности привычек, которые он имеет. Но можно думать чуточку иначе: привычки делают нас в соответствии со своими потребностями. Избавиться от стрессов возможно тогда, когда Вы позитивны и находитесь в положительном потоке жизни.

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ?

Беспокойство в его общепринятом смысле слова как неконструктивное состояние нервной системы можно рассматривать как ненужную, ложную привычку. Кем вла-

деет беспокойство, тот духовно настроен на потерю своей жизненной энергии... и потому становится ослабленным. Энергия его жизни уходит в пустоту, человека преследуют поражения и неудачи. Он теряет веру в себя и в лучшую жизнь вообще. Беспокойство способно незаметно войти в человека. Приняв его, человек делает ложный шаг. Поселившись, беспокойство начинает расти. Оно способно вырасти до таких размеров, что человек уже ничего другого в жизни не делает: он только беспокоится. Беспокойство способно забрать всю энергию, заполнить все мысли, чувства, настроения, дела. Соответственно ослабляется поток света, идущий от человека. Он становится для других людей источником беспокойства. Беспокойство требует, чтобы от него избавились. В этом главная его тонкость. Таким образом только усиливается внимание к беспокойству. После каждого искусственного успокоения беспокойство становится сильнее. Беспокойство уменьшается всегда, если перестать принимать его в себя. Реально все причины и поводы для беспокойства являются ложными. Чтобы перестать беспокоиться, просто нужно стать «мертвым» для беспокойства. Но так легко сказать. Задача состоит в том, как это сделать. Вы найдете в книге теорию и практику перемен к покою. Здесь в концентрированном виде изложен опыт людей, которые достигли успеха. По своей сути метод состоит в том, чтобы изменить ненужные и ложные привычки. Теперь известно, как это сделать: нужно изменить свою *структуру*, свои *связи*, свое *поведение*. Изменяя привычки, важно действовать мудро: при малых усилиях достигать больших положительных результатов. Желая изменить привычку, нужно снять с себя цепи ненужных ограничений. Человек достаточно совершенен, чтобы жить счастливо. У него нет ограничений на добро. Жить в покое — это не только право, но и обязанность человека. Человек спокоен, когда защищен и обеспечен всем необходимым для счастливой жизни. И это всегда возможно.

МЕСТО ЧЕЛОВЕКА В РЕАЛЬНОСТИ

И подняться и опуститься в жизни достаточно трудно. Подняться трудно, потому что нужно прикладывать большие усилия для достижения успеха и счастья. Опускаться трудно, потому что внутренняя чистота и совесть человека задают ему, от рождения и до смерти, духовный иммунитет неприятия плохой жизни. Очевидно для всех, это *аксиома*, что есть высшая и тонкая жизнь и что есть низшая и грубая жизнь. Человек достигает той жизни, которую «впускает в себя». Стремление к высшей и тонкой жизни делает человека высшим и тонким существом: красивым, мудрым, справедливым, солидным, активным, всемогущим, здоровым, радостным, спокойным, хозяином... Стремление к низшей и грубой жизни делает человека низшим и грубым существом: ленивым, пустым, глупым, беспокойным, бедным, больным, неактивным, некрасивым, рабом. Оценить себя всегда можно по тому, какие из этих качеств есть у Вас. Для этого разработано огромное количество психологических тестов. Представляется правильным считать, что человек находится там, где ему позволяют быть его врожденные и приобретенные качества. Условно назовем высшие качества Светом, а низшие качества — Тьмой. *Если в человеке имеются и высшие и низшие качества, он живет на границе света и темноты.* Если он отказывается от своих низших сторон и качеств, он приближается ко все более совершенному состоянию и может достигнуть *уровня развития*, при котором у него в жизни нет проблем и для достижения любой цели уже не нужны усилия, потому что успех приходит к человеку только от одной мысли об успехе. Поэтому многие люди стремятся достигнуть такого совершенного состояния. Оно всегда достижимо и оно всегда полезно для всех. Для этого в основном нужно духовное, а не материальное развитие, а в духовном пространстве Света места и благополучия хватит всем. Если человек отказывается от

своих высших сторон и качеств, не признавая и не принимая того, что от рождения дано каждому, он приближается ко все более полной Темноте. Иногда только свет сигареты освещает ему в этой темноте путь. В темноте могут развиваться самые низменные свойства и качества. С каждым мигom, прожитым в темноте, к этой темноте привыкаешь и уже кажется неестественным идти к свету. Человек начинает оценивать других людей и весь мир жизни по тому, каков он сам. Он считает людей глупыми, если сам глуп, ворами, если сам вор... При длительной жизни в темноте человек может достичь состояния, которое хуже смерти. Отвратительным становится его влияние на близких людей. На границе света и тени кажется жить естественно. Человек позволяет себе и умные и глупые поступки, он может быть и добрым и в то же время позволять себе быть злым, он то богат, то беден... И к этому можно привыкнуть. И так чаще всего живет большинство. Понятно, что при такой схеме человек остается всю свою жизнь на границе Света и Темноты. Это похоже на то, как если бы человек куда-то шел, делая один шаг вперед, а затем второй шаг назад. Так развиваться духовно невозможно. *Однако у каждого человека есть право на свободу выбора. Поэтому человек сам выбирает, по какому из трех указанных типов поведения он будет жить: на свету, на границе света и темноты, или в темноте.* Может показаться, что это не так. Например, обстоятельства влияют, обстановка, родственники, работа, образование, воспитание... На самом деле, и весь опыт жизни говорит об этом, *никто и ничто не в состоянии заставить человека делать то, что противно его внутреннему решению.* Человек учитывает все, что вокруг него, но живет он всегда согласно своему внутреннему решению и подчиняется всегда только ему. Это знает каждый, кто имеет даже небольшой опыт жизни. Невозможно заставить любить, невозможно отнять у человека свободу мысли, человек не закурит сигарету, если он против этого, не нальет себе ни

капли спиртного, если он против этого... Однако человек *упорно* подчиняется своему внутреннему решению. При этом характерно, что он подчиняется *своему* внутреннему решению и в том случае, когда понимает, что это решение неправильное. Например, человек считает, что если он злой, он может это зло направлять на людей, которые рядом с ним, — таково его внутреннее решение. И он будет поступать так всегда, даже не понимая того, что если человек злится, значит, он неправ. Человек курит, переедает, потребляет спиртное потому, что *это* соответствует его внутреннему решению. Реально только сам человек может изменить собственное внутреннее решение. Рычаги для управления собой находятся «внутри» человека. Именно внутреннее решение является направлением, в котором действует человек. *Привычка есть повторяющееся поведение, соответствующее внутреннему решению человека.* Привычка жить на границе света и темноты, привычка жить в темноте, подчиняясь ее законам, привычка жить на свету, избавившись от неудач и проблем, определяют *истинное духовное место человека в жизни.* Человек передает людям, связанным с ним, то состояние, в котором находится сам. Поэтому на человеке лежит *ответственность* за принятие своих внутренних решений и следование им, так как от этих решений зависит не только его жизнь. *Принимая внутреннее решение и «выращивая» свои привычки, следует принять и ответственность за них.* У человека нет обязанности «разделять» чужие привычки, соучаствовать в чужих грехах, каждый человек имеет право и обязанность на свой успех и свою индивидуальность. В этом состоит великая *тонкость* отношения к чужим привычкам. *Каждый человек имеет право на свои привычки.* Известно, что насилием привычку изменить невозможно. Поэтому следует навсегда исключить из практики перемены привычки элементы насилия.

ПУТЬ УСПЕХА И СЧАСТЬЯ

Жизнь сложна и трудна! Но достичь успеха и счастья в ней способен каждый. Известно, как это сделать: нужно иметь в себе положительное жизненное пространство. Этот «плюс» включает в себя, «вырастая» из точки, четыре слагаемых: мудрость и любовь, покой и разность. Таков «парус», посредством которого человек ощущает «дыхание» высшей жизни. Опыт показал, что эти элементы взаимосвязаны и влияют друг на друга. Любовь рождает покой, мудрость и радость. Покой дает мудрость, радость, любовь. Радость дает любовь, покой, мудрость. Мудрость рождает радость, любовь, покой. Этот «парус» принимает от внешнего мира и самого человека только то, что ему подобно: мудрый принимает мудрость, спокойный — покой, радостный — радость, любящий — любовь. Положительных жизненных «парусов» у человека три: для тела, для души, для духа. Соответственно имеем духовный «корабль» человека. Будет ли этот «корабль» тонуть, зависит от того, как, с одной стороны, организовано *управление* им, с другой стороны, насколько *прочен* корабль, чтобы не заполнять «трюм» «нечистотами» жизни, в которой он плавает. Иметь тройное положительное жизненное пространство и оградить себя от агрессивных «нечистот» жизни — вот закон достижения успеха и счастья. Человек всегда дает другим людям, себе, миру то, что имеет. При положительном жизненном пространстве он на свету и сам является Светом. Этот свет тем ярче, чем больше способен человек сохранить и развить свое жизненное положительное пространство. Если оно хорошо развито, у человека исчезают земные проблемы, он живет высшей жизнью. Самым эффективным методом достижения высшей жизни является внутреннее разрешение так жить, отказавшись от принуждения над другими. Разрешение означает выработку нового отношения к себе и к своему духовному *питанию*. Признайте себя, даже если это не так,

мудрым, спокойным, радостным, любящим человеком и потом живите, следуя этим качествам всегда, в любой обстановке, ненасильственно меняя свое окружение в такую же сторону. *Ешьте подгнившее яблоко только с той стороны, где оно здорово.*

МУДРОСТЬ

Из опыта следует, что человек достигает счастья, когда он совершенен. Для совершенства нужна *мудрость*. Владение ею подобно постоянно действующей силе, поток которой приносит человека к успеху. Мудрость опирается на многократно проверенное точное знание. Проблема всегда состояла в том, что им было трудно овладеть. И потому только единицы достигали мудрости. И потому на Земле только единицы жили счастливо. Мудрость означает, что человек успешен при всех условиях и обстоятельствах жизни. Возможно, *самая главная истина*, открытая современной наукой, состоит в том, что отдельный человек *самодостаточен* для успеха и счастья, что отдельный человек есть целая вселенная. Чтобы приблизиться к осознанию этой истины, будем опираться на опыт физиков. Физики доказали, что материальный мир существенно сложнее, чем представляется обычному человеку. Атомы, из которых составлены молекулы, имеют в себе три типа частиц: электроны, протоны и нейтроны. Электроны имеют отрицательный электрический заряд, протон — положительный заряд, нейтроны заряда не имеют. До сих пор не существует гипотез, раскрывающих природу заряда, но именно на зарядах держится все. Плюс и минус, тьма и свет всегда были и всегда будут изначальным противоречием мира, его движущей силой. Наука вплотную подошла к доказательству того факта, что каждый человек действительно есть уникальная и удивительная Вселенная. Но почти все в человеке, как и в электроне, скрыто.

«Взять» успех и счастье из самого себя — эта задача сейчас выдвинулась на одно из первых мест. *Главный парадокс жизни* состоит в том, что вопреки всем фактам и обстоятельствам человек не желает *пользоваться собой* как уникальным и *достаточным источником успеха и счастья*. Человек пытается взять успех и счастье из внешнего материального мира, где для этого мало средств и условий, вместо того, чтобы использовать свои внутренние супербогатства. И получается так, что супербогатый человек живет как нищий, потому что «дерется» за «крошки» из внешнего материального мира, вместо того чтобы брать все необходимое для успеха и счастья из себя через *высшие формы контакта с миром жизни*. Человек иногда живет в *низших формах контакта с миром жизни* только потому, что *приучен* к этому *устаревшей и вредной системой* образования и воспитания. Поэтому нужно преодолеть ложь об ограниченных возможностях отдельного человека. Мудрость — искусство достигать максимума успеха при минимуме усилий, не забывая, что чаще всего значительные усилия приходится прилагать на преодоление последствий собственных ошибок, неудач, ложных шагов, искусственных препятствий. Эти усилия были бы не нужны, если бы человек жил и действовал, не создавая проблем самому себе. Однако ситуация выглядит так: чем глупее человек, тем больше ненужных препятствий он сам себе создает. Чем человек мудрее, тем меньше у него препятствий и проблем. По этой причине каждый, у кого есть цель и желание жить без проблем и препятствий, с удовольствием овладевает искусством мудрости. Мудрая жизнь и мудрое поведение человека дают ему, окружающим людям, жизни во всех ее проявлениях, покой, так как они и субъективно и объективно прекращают беспокойство. Мудрая жизнь всем и всему приносит радость, притягивает ее, наслаждается ею. Мудрость открывает, развивает и дарит любовь во всех ее тонких и глубоких проявлениях, когда любовь приближается в высшему удоволь-

ствию. Мудрость дается обучением и воспитанием. Учиться следует не просто всему лучшему, высшему, достигая как можно более высокого профессионального уровня в работе. В делах должен быть достаточный успех, по делам человек способен оценить себя и другие так его оценивают. *Жить мудро значит жить правильно, спокойно, радостно, с любовью.* К мудрости особенно нужно стремиться, когда не хватает знаний для решения проблем. Особенно часто бывает это в семейных вопросах. Следует помнить общее правило: всегда, когда Вы злитесь, Вы неправы. Важно знать: все, что Вам нужно, есть рядом с Вами. Нужно только проявить достаточно любви, покоя и радости, чтобы найти мудрое решение. Что касается споров, то известно, что споры бесполезны. Мудрый поймет мудрого без споров и поддержит его. *Спор придумали для того, чтобы мешать развитию мудрости. Мудрое бесспорно.* Оценить свою мудрость можно всегда по тому, как Вы способны оценить мудрость других и принять эту мудрость в практику своей жизни. Достаточно мудр тот человек, который во всех случаях и ситуациях спокоен, радостен, умен, влюблен в жизнь. Мудрого понимают, потому что он владеет искусством изложения знания, и чем человек мудрее, тем «проще» он это делает. Известно, что мудрый человек решение сложнейшей проблемы способен выразить одним предложением. *Краткость, точность и содержательность речи — признак мудрости.* Мудрый учится в первую очередь у мудрых, но он способен и из простых случаев и ситуаций «извлечь» мудрость. Мудрый умеет «извлекать» и «использовать» свою и чужую мудрость. Это дает ему защиту от неприятностей. Помните, что когда есть хорошая защита — многое не нужно. Мудрый постоянно учится, потому что это выгодно, потому что этого требует его развитый ум и его развитая жизнь. Мудрый записывает свои мысли, развивая их и предлагая их другим. Мудрый человек хитер, так как хитрость — одно из проявлений мудрости. Если человек хитер, то его счи-

тают уже из-за этого мудрым. Мудрый владеет двумя правилами духовного айкидо:

1. Использует силу противника против него;
2. Если противник «замахнулся», он будет сзади него.

Мудрость есть владение высшими истинами. Мудрость имеет три положительных слагаемых:

плюс тела — быть совершенной «машиной» для достижения высших целей, храмом, золотой «верхушкой» которого является ум;

плюс духа — иметь ответственность и характер, достаточные для успеха и счастья в жизни согласно своему плану, независимо от условий и обстоятельств;

плюс души — иметь внутренний и внешний порядок и высокий уровень психики, чувств, удовольствий.

Чтобы достигать мудрости, нужно научиться сравнивать себя в прошлом с собой в настоящем и будущем. Если это сравнение показывает Вам рост и прогресс, то Ваше поведение можно считать правильным. *Мудрости никогда не бывает много. Мудрое всегда ненасильственно.*

ЛЮБОВЬ

Любовь, как и мудрость, покой, радость, является главным свойством и качеством человека. Любовь имеет разное содержание и множество уровней, достижение которых определяется уровнем развития души, духа и тела человека. Любить — значит дарить миру жизни лучшие свои качества и стороны души, духа, тела. Истинная любовь бескорыстна. Любить — значит принимать из мира жизни лучшие его качества и стороны, то высокое и тонкое, чем он заполнен. Между искусством дарить жизнь и искусством принимать жизнь «лежат» все оттенки и грани любви. Кто имеет любовь совершенную и развитую, тот имеет высшее начало в себе. *Любовь свободна. Любовь ненасильственна. Любовь мудра. Любовь радостна. Лю-*

бовь является источником покоя. Человек есть тот, кто дарит и принимает любовь.

Различают любовь тела, духа и души, и каждая из них прекрасна, если прекрасны ваше тело, дух, душа. «Без любви всякое дело нечисто», — сказал апостол Павел. Любовью можно все изменить в лучшую сторону. Но нельзя, чтобы любовь была слепой. У человека нет права любить низменное, подчиняться низменной любви, которая ухудшает его тело, дух, душу, отталкивает от высшей жизни. Любовь самодостаточна, ее может быть достаточно для счастья и успеха, если Вы себя любите, дарите себе любовь и принимаете в себя любовь. Мир жизни заполнен любовью. Бог любит человека через то высшее, что есть в этом человеке. И каждый, кто желает получить любовь Бога, убедится в этом, когда разовьет дарованные ему при рождении высшие стороны и качества. *Повернувшись к свету, вы увидите свет... и станете светом.* Стихии Огонь, Воздух, Вода, Земля любят человека. Чтобы ощутить это, примите то, что они дарят Вам. Бог, Вы, стихии — вот тот треугольник, в котором Вы самодостаточны. Вы охватываете мир жизни в той степени, в какой Вы принимаете эту любовь. Известно, что самодостаточная любовь совершенна и поэтому следует стремиться к ней. Любовь близких людей и Ваша любовь к ним, любовь от мира жизни (в том числе от животных, растений...) и Ваша любовь к ним образуют полную схему любви, фундаментом которой является самодостаточная любовь. Неверно требовать, чтобы Бог и стихии любили только Вас. Скромность украшает любовь. Вас любят за Вашу мудрость, покой, радость — это каналы, по которым Вы даете и принимаете любовь. Вас любят за Вашу любовь. Так реализуется еще один канал любви. Указанный алгоритм оценок справедлив для тела, духа, души, поэтому общее жизненное пространство любви состоит из трех «бриллиантов». Понятно, что у каждого человека они могут быть разными и по-разному располагаться на «кольце» его жизни. *Научиться*

любить — значит достичь успеха и счастья. Любовь — состояние, в котором удобнее всего находиться телу, духу, душе. Любовь прекрасна и она тем «моложе», чем она более мудрая, наполнена радостью, дарит человеку, близким людям, миру жизни, Богу, стихиям покой. Любовь непобедима и бессмертна, потому что она образует непобедимый и бессмертный дух жизни. Любовь светла и потому всем от нее светло. Любовь — это искусство бережного, нежного, чуткого отношения к жизни. Жить — значит любить, а это всегда возможно, так как любовь может быть совершенной в ее самодостаточности.

Тонкости любви

1. Люди очень любят сами себе усложнять жизнь, создавать трудности и препятствия. Это, наверно, самая *главная ложная любовь*. Она останавливает развитие, замедляет проникновение высшей жизни в реальную, земную жизнь.
2. Когда совсем плохо, полагайся на любовь, она укажет путь и разрешит проблемы.
3. Когда Вы особо остро ощущаете свою ненужность и ничтожность, Вы можете быть близки к переходу к новому, высшему качеству жизни. Используйте такую возможность посредством любви к себе. Вероятно, жизнь освободила Вас, чтобы Вам было проще существенно измениться.
4. Любовь — это удовольствие жить с одним человеком.

ПОКОЙ

«Люди живут не по совести, не по своей совести. Люди возьмут себе за совесть чью-нибудь другую, высшую против своей, совесть (например, Христову) и, очевидно, не в силах будучи жить по чужой совести, живут не по ней и не по своей, и живут без совести».

Л.Н. Толстой (1888г.)

Человек счастлив, когда он спокоен. Человек спокоен, когда он счастлив. Человек спокоен, когда в состоянии победить агрессию. Чистая совесть достаточна для внутреннего покоя. Внутренний покой важнее всего. Чтобы его достичь, не нужны усилия. Просто нужно разрешить себе стать «мертвым для беспокойства». Чтобы это получилось, нужно перестать жить чужой жизнью. Каждый человек (и самый близкий для Вас) имеет право и обязанность жить своей жизнью. От рождения и до смерти человек свободен в своих поступках. Мир устроен так, что каждый человек полностью ответствен за свои поступки, награждая или наказывая себя. *Бог никого не наказывает, потому что высший мир решает все вопросы и проблемы без насилия.* Человек наказывает себя сам. Происходит это потому, что вместо следования высшим и сложным законам жизни он «сочиняет» свое поведение, свои законы, исполнение которых приводит к проблемам. Но право на страдания и ошибки есть у каждого человека, и ни у кого нет права и обязанности лишать человека столь важной свободы. Навязывая человеку свое поведение, мысли, настроение, отношения, мы *насилуем* жизнь и людей, попадающих под наше влияние. Противодействие этому насилию, вот что нарушает взаимный покой. В гармоничной паре оба человека полностью свободны. Каждый понимает эту свободу в соответствии с уровнем развития своей души, духа и тела. Навязывание своего плана другим, как бы ни был этот план хорош, — всегда насилие над

другими. Высший мир ненасильствен. Поэтому «навязывание» можно и должно прекратить. Однако того же справедливо требовать и от других людей, и от мира жизни по отношению к себе. Ненасильственное отношение к себе со стороны окружения, неприятие, неподчинение насилию образует ту защитную энергетическую оболочку человека, которую всегда удастся создать. В какие бы условия Вы ни попали, никто и ничто не может забрать у вас свободу ваших мыслей, чистоту стремлений, любовь к высшему и многое другое. И даже в случае Вашей смерти Вы — победитель, так как сохранили (и, возможно, в тайне от всех) лучшие внутренние свои стороны и качества. Покой достигается быстро, и Вы на правильном пути и сделали верный выбор, когда начинаете полностью жить своей жизнью. Это означает, что Вы делаете себя совершенным человеком, причем всегда и везде, и в самом главном. Ваше *совершенство* дает вам покой. Ваш покой неотделим от вашей индивидуальной мудрости, радости и любви. Обычно покой тем лучше, чем больше развита ваша *индивидуальность*. Стремиться к индивидуальности, уникальности значит стремиться к покою. Индивидуальность близка к *одиночеству*. Выгодно достигать состояния, когда Вам спокойно в одиночестве. *Совершенство и одиночество* — вот мера вашего внутреннего покоя. Индивидуальность является тем внешним каналом, по которому человек достигает покоя. Индивидуальность — это высокий профессионализм (а он всегда выгоден). Индивидуальность означает отличие от других, а не маскировку под общее поведение и состояние. Индивидуальность ценна только тогда, когда благодаря ей Вы владеете высшим и тонким миром жизни (и потому дарите его другим). Покой предполагает защищенность от всякого нападения и всякой агрессии. Поскольку высшее ненасильственно, агрессия и нападение могут исходить только от низшего мира. В низшем мире могут находиться самые близкие люди. Удары от них могут быть самыми болезненными. Поэтому при агрессии

со стороны близких людей нужно руководствоваться правилом: без агрессии «отодвинуться» от них на безопасное расстояние. Прежде всего нужно прекратить отвечать на агрессию собственной агрессией. Человек имеет право защищать себя от агрессии. Но делать это нужно, оставаясь в положительном пространстве мудрости, любви, покоя и радости. Любую агрессию *побеждают* только таким способом. Во всех других случаях она усиливается. Чтобы в любых условиях и любой ситуации победить внешнюю агрессию, следует осознать, что на все *доброе* человек имеет помощь от Бога и стихий. Доброе человек всегда делает совместно с Богом и стихиями, а их мудрость, любовь, покой и радость совершенны и поэтому Ваш добрый сценарий будет выполнен. *Не нужно сомневаться в успехе добрых дел.* Тайными рычагами победы всегда были хитрость, гибкость, предвидение, и это нужно использовать для достижения покоя. **Овладев** предвидением без страха, хитростью, соединенной с мудростью, гибкостью, соединенной с любовью, Вы поднимаете свое тело, дух, душу к высотам покоя. Покой в жизни, покой стихий, покой Бога безграничен. Вместить их в себя можно через свой внутренний покой. Точно так, как и внешняя агрессия, внутренний покой в состоянии разрушить несовершенство Вашего внутреннего «я». Нездоровые фантазии, мрачные мысли, неумение дарить то лучшее, что имеешь, «привязанность» к прошлым неудачам и бедам — вот основные каналы, по которым «питается» внутреннее беспокойство.

Покой наступает тогда, когда человек делает выбор.

1. Выберите неподчинение «ложному» несовершенному внутреннему «я», понимая, что оно служит злу. Нет разницы, как разрушается Ваш покой — извне или изнутри. В обоих случаях человек имеет право и обязанность не подчиняться злу. Выберите неподчинение злу, пере-

станьте выполнять «ложные» команды внутреннего «Я», привыкните жить по новому сценарию, который устраивает Вас сейчас, и которому будете следовать в будущем. Скажите себе, что Вы спокойны в любых условиях и в любой ситуации, и привыкайте так жить.

2. Выберите свободу от своего отрицательного прошлого. Прошлое — это прах. Оно не имеет силы и возможности влиять на Вас, если Вы перестали его вспоминать. Представьте, что Вы идете по жизни и тянете за собой ящик с «нечистотами», которые были в прошлом. Человек не должен тянуть свои прошлые «нечистоты» в свое будущее. Для этого ничего не нужно делать. Нужно только мысленно перерезать «веревку», с помощью которой Вы тянули за собой «нечистоты» жизни. «Ничего плохого, ужасного, страшного в прошлом у меня не было» — вот та мысль и то состояние, с которым следует ложиться спать и просыпаться до тех пор, пока Вы не почувствуете, что так стало в самом деле. Из плохого Вы сделали выводы, и оно больше никогда не повторится, а если и повторится, то Вам дано право «не тянуть» это за собой с любого момента, в любой ситуации. Всегда было и будет важно умение «держать удар», но более важно научиться направлять его на того, кто ударил.

3. Выберите защищенность от любого воздействия, неприятного Вам как личности. В частности, это достигается посредством нечувствительности к плохому. Чаще всего эта защищенность есть, когда правильны ваши связи. Изменив в лучшую сторону свои связи, Вы легко добьетесь защищенности. Защищенность дает человеку положительное жизненное пространство. Увеличьте его, добавляя в свою жизнь мудрость, любовь и радость, и Вы достигнете покоя. С Вашего разрешения и по Вашей просьбе защищенность дают Бог и стихии. Разрешите себе эту защищенность, просите ее, когда чувствуете, что она Вам не-

обходима. Защищенность доставляет высшее удовольствие, так как при положительном жизненном странстве является гарантом покоя.

Внутренний покой у человека есть всегда, и его столько, сколько сам человек захочет позволить себе взять от Бога и стихий. Покой от Бога и стихий придет к человеку, если он разрешит себе внутренний покой (откроется для покоя) и соединит себя с Богом и стихиями, совершая добрые дела. Мир жизни заполнен покоем, но покой там, где есть свет жизни. Покой рождает мудрость, радость, любовь и сам покой. Покой дарится Богом от рождения и до смерти человека, его только нужно принять, а для этого достаточно жить своей жизнью, перестать жить чужой жизнью, опереться на свою ответственность и свой характер. Покой чист и легкий, если совесть чиста. Покой — это идеальное условие для успеха, труда, отдыха, отношений. Примите покой и живите в нем — это Ваше внутреннее состояние и это Ваше отношение. Только имеющий покой способен ощутить высшие и тонкие вибрации жизни в себе и вокруг себя, вместить их и измениться в них. Покой — это счастье, соедините себя с покоем. Примите покой как мудрость отношений. Примите в себя покой космоса, почувствуйте себя беспредельным существом. Чем больше внутренний покой, тем больше его вокруг Вас во всем, потому что подобное притягивает подобное. Мудрый человек спокоен в любой ситуации, потому что в состоянии справиться с ней. Следует защитить себя от агрессии, от влияния низшего мира, вместо того чтобы беспокоиться. Покой нужно принять в себя — это «тонкая» духовная пища... и за нее не нужно платить. Покой полезно иметь, потому что он притягивает спокойную жизнь. Покой можно найти в тишине, но духовно развитый человек найдет покой и в любом шуме. Покою нужно учиться. Покой нужно создать. Покой нужно воспитать. Низменное всегда бесполезно и оно вызывает беспокойст-

во. *Беспокойство* всегда *только мешает жизни* — своей, если человек беспокоится, другим, если он смог передать беспокойство. И поэтому беспокойный человек энергетически опасен. *Беспокойство* — *верный признак* низкого уровня духовного развития, когда игру теней в душе и духе человека заменяет жизнь. На самом деле для достижения покоя нужно заполнить свое духовное пространство высшим и тонким светом жизни. *Беспокойство* — проявление *отсутствия веры* в Бога и в божественное начало в себе и в жизни. Принявший покой знает и о своем бессмертии, и о своих неограниченных возможностях, и о том, что человек не обязан жить чужой жизнью или разделять чужие грехи.

Беспокойство подтверждает *ослабление* энергетической связи человека со Стихиями. Стихии спокойны, они все могут. Нужно соединиться с ними.... Этого достаточно для покоя. *Беспокоится только тот человек, который желает беспокойства.*

РАДОСТЬ

«Думал: *Радоваться! Радоваться! Дело жизни, назначение ее — радость. Радуйтесь на небо, на солнце, на звезды, на траву, на животных, на людей. И блюди за тем, чтобы радость эта ничем не нарушалась. Нарушается эта радость, значит, ты ошибся где-нибудь — ищи ошибку и исправляй*».

Л.Н. Толстой

Радость — это прежде всего внутреннее состояние, в котором человек открыт для покоя, мудрости и любви. Радость — ощущение дара людям и жизни покоя, мудрости и любви. Радость — ощущение принятия от людей и жизни покоя, мудрости и любви. Радость — божественный дар гармоничного отношения к тому, что происходит внутри и

вне человека. Высшее радостно. Ненасильственное радостно. Тонкое радостно. Улучшение радостно. Помощь радостна. Понимание радостно. Успех радостен. Благополучие радостно. Осознание радостно. Творчество радостно. Целительство радостно. Вера радостна. Мудрость радостна. Любовь радостна. Жизнь радостна. Надежда радостна. Неподчинение плохому радостно. Защищенность радостна. Покой радостен. *Жизнь непобедима и идет к лучшему — вот великая радость. Человек божествен по сути и природе своей — вот великая радость. Мудрость, любовь, покой безграничны — вот великая радость.* Истинно радуется человек, приближающий себя к высшей жизни, к такому состоянию души, духа, тела, в котором он способен подарить и принять много мудрости, любви и покоя. Радость «разлита» в этом мире, потому что и Бог, и Стихии радостны. Они высшие, ненасильственные, тонкие, помогают, понимают, творят, исцеляют, имеют мудрость, любовь, покой, веру, надежду, защищены, наполнены потоком жизни. Воспринять в себя радость мира можно с помощью «потока жизни», который Вы пропускаете через себя. Без потока жизни, который входит в душу, дух, тело человека, невозможно обновление радости. Без потока жизни, который вызывает сам человек, тускнеет и теряет цену его радость. *Радоваться — значит принимать и давать поток жизни.* Чем выше уровень потока жизни, тем выше радость. Реально радость входит в человека благодаря его *общению и активности*. Когда их нет, нет и радости. *Развитие* дает радость. Радость даёт развитие. Понятно, что развитие — это преодоление, и во многом они сходны. Но развитие отличается от преодоления своим *итогом*.

Безрадостность выражает состояние *ненапряженности* Вашей души и духа, так как напряженные дух и душа радостны. *Безрадостность* означает неумение принять в себя радость и дать ее себе, близким людям, всем, с кем Вы связаны. *Безрадостность* — духовное состояние, при

котором Вы принимаете в себя неприятности и проблемы, вместо того чтобы стать «мертвыми» для них. *Безрадостность* может легко передаваться другим, и потому она — *энергетическая грязь*. *Безрадостность* всегда появляется сама по себе при отсутствии серьезной цели и без упорного стремления к ней. *Победа всегда дарит радость*. *Безрадостность* неестественна для человека, потому что человек в жизни всегда найдет чему радоваться.

Тонкости радости

1. Важно научиться радоваться маленьким радостям. Китайцы говорят: «Нужно научиться пить чай из пустой кружки». Если радость мала, ее можно увеличить, вспоминая ее много раз.
2. Радость — это отношение к миру. Всему можно радоваться. Это естественное состояние мудрого, здорового человека! Даже если у Вас нет мудрости и здоровья, не показывайте этого, не грустите. Смотрите скучные ролики и смейтесь. Чтобы смеяться, нужна не причина, а отношение.
3. Тот, кто Вас любит, радуется, когда Вы радуетесь. Если же Ваша радость кого-то раздражает, то этот человек не любит Вас.
4. Человеку дана Богом земная жизнь для того, чтобы он радовался ей.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА

Уже на начальных стадиях осознания человек открыл, что мир «вокруг него» и «в нем» полон «духов». Рядом с «грубой» реальностью существует «тонкая» реальность. Мистика началась тогда, когда возникло представление, что возможно и необходимо взаимодействие и взаимопроникновение этих двух миров. Концепция «духа»

как сущности без грубого материального тела стала общепринятой для энергетически высокоразвитых людей и соответствовала тонким ощущениям. В современном мире изменилось лишь название: «дух» называют «энергоформой». Предполагалось, и это по сути уже доказанный факт, что «энергоформы» могут влиять на ум, чувства, психику, удовольствия, дела. Человеку, живущему материальной жизнью, близки «низшие духи». Совершенному человеку близки «высшие духи». Опыт показал, что взаимосвязь с духами способна изменить состояние и поведение человека. Духи «летают», способны жить без материальной пищи, обладают ясновидением, способны изменить свою карму. Одновременно развивалась концепция, которая позже стала общепринятой, что каждое тело обладает тонкими энергиями. Их совокупность образует «ауру». Эта энергия имеется у всех составляющих материи: атомов, молекул растений, животных, камней, вещей, есть она и у человека. Наличие тонких энергий является фактом, который способны принять все, кто разовьет в себе чувствительность к тонким энергиям и научится пользоваться ими. Позднее была принята точка зрения, что «аура» образует самостоятельное существо — своеобразный «дух» материального объекта. «Аура» мыслит, имеет ощущения, чувства, настроение, волю. Постепенно сложилось убеждение, подтвержденное опытом столетий, что наша «аура» и материальное тело образуют единый объект. Материальное тело представляет собой своеобразный как бы самостоятельный «пульт» ауры, с помощью которого она индивидуально связана с материальным миром. Этот «пульт» мы часто воспринимаем как единственное, что имеем. И опять причина этого только в том, что таково было наше воспитание и образование. В 1930 году наука обосновала волновую природу материи. Согласно Луи де Бройлю, электрон (элемент материального мира) имеет волновую часть, соответствующую длине волны. Именно это дало начало эре торжества квантовой теории, которая позволи-

ла описать структуру и свойства атомов. Квантовая теория отказалась от представления, что материальный объект имеет строго фиксированный размер. *Двойственность*, состоящая в том, что: а) материальное и энергетическое тела образуют единую сущность; б) грубые и тонкие формы и проявления взаимосвязаны и едины; в) жизнь протекает и в грубых и в тонких формах, а потому важно достичь их гармонии, является в настоящее время фундаментальным фактом. *Человек не является рабом тела, и не должен подчиняться его прихотям.* Правильно, когда тело служит ауре. Тогда оно в полном порядке, тогда все в полном порядке. Может ли аура жить без тела? Да, так и происходит, когда тело погибает. *После смерти человека его аура начинает жить без тела, и потому ее бесчисленные мучения заканчиваются.* Есть версия, согласно которой аура тоже погибает, если она не получила развития в течение жизни человека. Аура может существенно развиться после смерти человека, продолжая самостоятельное существование в виде энергоформы. Можно дать один совет: *«Люди, перестаньте мучить свои ауры!»* Развитие человечества идет к тому, что очень скоро на Земле окажется много ненужных и неразвитых материальных тел. Тогда может начаться безумное истребление друг друга. На самом деле путь развития известен, и им нужно как можно эффективнее и быстрее овладеть: научиться жить за счет ауры, на тонком уровне, а не за счет тела, на материальном уровне. Безумству материального потребления выдвинута разумная и единственная альтернатива: *«Овладение технологиями энергетического существования через свои тонкие тела».* Очевидно, что будут созданы такие *технологии*, когда тело сможет жить без пищи и одежды. Возможно, при этом оно будет естественным путем уменьшаться. Возможно, что чем меньше физическое тело, тем более совершенно оно будет справляться с трудностями посредством своей ауры. Быть может, каждый электрон более мудр, чувствителен, спосо-

бен к большим делам, чем любой человек. Нужно научиться быть полезными миру жизни. Такой этап уже наступил. *Посредством энергетического тела следует становиться мудрым, влюбленным, спокойным, радостным.* Как этого достичь практически? Обычно применяются два основных приема:

1. Прием энергии (ее тонких форм) с командами;
2. Перераспределение энергии ауры руками.

Это делается с помощью «чакр» — энергетических центров. Прикосновение к себе руками в форме биоэнергетического массажа, командами в форме отношения, настроя, желаний позволяет привести в порядок энергетическое тело. Такое целительство доступно всем. С каждым разом, когда Вы стараетесь почувствовать и принять тонкие энергии, увеличивается Ваша чувствительность и острота Ваших ощущений. С каждым успехом Вашего целительства Вы все больше и больше привыкаете к нему как доступному и эффективному средству. *С каждым отказом от старой привычки Вы как бы «вычерпываете воду из лодки» и начинаете «подниматься» к жизни, и Вам становится так легко и радостно, как это было в Вашем детстве.* Освободите свою ауру, чакры, нади от груза вредных привычек. Так Вы освободите от проблем и неудач свою жизнь. Помните, что Вы живете в этом мире не для того, чтобы оправдать чьи-то ожидания. Вы живете в этом мире, чтобы насладиться успехом и быть счастливым в нем. И этот мир не равен и не исчерпывается миром материальным. Во всех случаях и ситуациях важно, каковы Вы, чего Вы достигли в вашей Душе и Духе. *Главное, чему нужно научиться, меняя свои привычки, — достичь естественной гармонии Вашего энергетического тела с миром жизни.*

Главная тонкость и трудность состоит в том, чтобы развить в себе высшие ощущения, позволяющие диагностировать и менять свое энергетическое тело.

Главное правило энергетической терапии состоит в том, чтобы возвысить себя и другого человека прикосновением, нежно, уважительно, красиво.

КАК ОЖИВИТЬ МЕРТВУЮ ДУШУ?

Как невозможно научиться плавать без воды или летать без самолета, так же невозможно «вернуть» жизнь в мертвую душу без потока жизни. Поток жизни — это все, что увеличивает положительное жизненное пространство человека. Душа человека, его дух, его тело начинают оживать, если они начинают заполняться мудростью, любовью, покоем, радостью. *Ее мудрость достигается обучением у мудрых; Ее любовь достигается бережным отношением к лучшему в жизни; Ее покой достигается принятием внутреннего покоя, который у человека есть всегда; Ее радость достигается делами, которые приносят удовольствие другим людям.* Таковы основные «каналы», заполнение которых наполняет «паруса» человека ветром жизни. Иногда вредная привычка так калечит человека, что он становится «чемоданом без ручки»: *жалко бросить, а поднять не за что.* И тогда кажется, что уже ничего сделать не удастся. И это действительно так до тех пор, пока человек запрещает себе перемены. Внутреннее разрешение (и только оно) является началом перемен. Человека нужно убедить, или он сам должен прийти к решению, что есть метод вернуться к жизни после полного краха. Метод этот известен уже более 200 000 лет. Суть его состоит в том, что нужно восстановить утраченные связи с миром жизни. Человеку плохо только тогда, когда он утратил свои энергетические связи со стихиями и с Богом. Нужно взять от стихий и Бога достаточный запас покоя и радости. *Покой увеличивает размеры вашей ауры. Радость делает ауру энергетически более плотной.* Выход состоит в том, чтобы принять в себя энергию жизни от стихий и от

Бога. Она дается всем, кто этого *просит*. Вы просите для добра и потому всегда получите помощь.

Некоторые приемы:

1. *Начните* с мышечного расслабления и оставьте любые мысли. Попросите стихии и Бога о помощи. Запомните, что так Вы получаете энергию жизни и за это не нужно платить. Делайте так несколько раз в день. Человеку дано право с любого момента и в любой ситуации начать новую жизнь. Но чтобы ее начать, нужны силы. Эти силы аура имеет даже тогда, когда человек очень ослаблен.
2. Научитесь получать энергию от стихий по методикам, изложенным в книге, и с учетом своей индивидуальности. Поработайте так одну, две недели по несколько раз в день. научитесь на этом же этапе «снимать с себя» руками плохие мысли, плохое настроение, чужое влияние (см. раздел «Ослабление вредных влияний»).
3. Начинайте выполнять систему энергетических упражнений (см. раздел «Биоэнергетический массаж»). Научитесь радоваться маленьким радостям и живите ими.
4. Полностью (искусственно) разорвите свои связи с прошлым, забудьте и внутренне откажитесь от всего плохого, что было в прошлой жизни. Станьте безразличными к неприятностям и проблемам настоящей жизни. На уровне фантазий придумайте свое будущее и направьте свой дух и душу к нему.
5. Делайте пусть совсем незначительные, но добрые дела... в том понимании, какое вам доступно.
6. Имейте продуманный, серьезный план, рассчитанный на длительную перспективу и на серьезный успех. На каждом из достигнутых новых уровней

пользуйтесь мудростью и любовью по отношению к себе, близким людям, жизни.

7. Помогайте другим людям, которым трудно, войти в поток жизни и «плыть» в нем.

Нужно помнить, что, по-видимому, Бог оценивает нашу жизнь по одному отлично прожитому дню. Сделайте так, чтобы был хотя бы один такой день. Воспоминанием об этом дне можно жить вечно. Более сильный сценарий таков: мой лучший день у меня впереди. И так нужно настраиваться даже тогда, когда все прекрасно. Человек никогда не бывает один, он всегда со стихиями и с Богом и правильно поступает, если опирается на них и получает от них помощь.

ОСЛАБЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ВЛИЯНИЙ

Влияния, вредные для успеха и счастья в жизни, принято делить на две группы:

- а) воздействия человека на самого себя;
- б) воздействия других людей на человека.

Анализ показал, что во всех случаях воздействие тем меньше, чем лучше развито положительное жизненное пространство человека в его теле, духе, душе, чем больше *мудрость, любовь, покой, радость* человека. Собственное или чужое отрицательное жизненное пространство оказывает вредное влияние на человека. Его слагаемые таковы: *глупость, ненависть, беспокойство, безрадостность*. Первый прием состоит в том, что нужно избежать «смешения» различных жизненных пространств. Это значит, что нужно иметь плюсы и стремиться к плюсу, получив минус, нужно отвернуться от него, если попали в грязь, то нужно отмыть себя. Второй прием состоит в предвидении и оценке последствий. Это значит, что прежде чем что-либо делать, посмотрите, каким может быть

Ваше будущее при выполнении этих действий. Переделывать всегда бывает труднее, чем делать изначально. Лучше ничего не сделать, чем наделать глупостей. Важнее всего оценить, выгодно ли Вам то, что ожидается. Ни у кого нет права разрушать Ваше счастье и Ваше благополучие. *Третий прием* состоит в снятии с себя неприятных команд. Это можно делать разными способами и средствами, которые хорошо известны. *Четвёртый прием состоит в том, чтобы* установить энергетическую защиту от вредных влияний:

а) мысленно окружите себя облаком света. Когда это получится, Вы ощутите свою защищенность от отрицательных внешних влияний;

б) мысленно «отгородите» неприятного Вам человека от себя, «построив» стену из золотых кирпичей между Вами и ним;

в) представьте, что Вы находитесь в яйце с прочной оболочкой золотого цвета. Пусть сверху (от разбитой верхушки яйца) к Вам идет белый свет;

г) почувствуйте свою ауру мощной и упругой, отталкивающей от Вас любое неприятное воздействие.

Таков начальный этап достижения энергетической гармонии с миром жизни, пройдя который Вы частично избавитесь от вредных привычек.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ?

«Заряд», удерживающий человека в границах вредной и ложной привычки, обычно образован составляющими, задающими отрицательное пространство. Из-за нарушения личностной и общественной ориентации отрицательное жизненное пространство представляется «защитой» от агрессии жизни. Фактически же оно является преградой для

света жизни. Отрицательное жизненное пространство образовано страхом, сомнениями, страданиями и сожалениями. Положительное жизненное пространство образовано мудростью, покоем, любовью, радостью. Начальное состояние человека, имеющего привычку к пьянству, есть преобладание отрицательного над положительным с *потерей ориентации к свету*. Чтобы ситуация изменилась, следует увеличить положительное жизненное пространство, считать его внутренней ценностью и уменьшить отрицательное жизненное пространство, рассматривая его как недостаток.

Алгоритм поведения человека в любых условиях и ситуациях может быть таким:

а) повторение условий и ситуаций, когда ваш плюс превысил минус;

б) на основе жизненной практики или обучения замените страх на мудрость, сомнения на покой, страдания на любовь, сожаления на радость.

Человеку, зависимому от алкоголя, хорошо помогают множество базовых переориентировок.

1. *Замена страха на мудрость* на основе элементов самовоздействия: хорошая привычка естественна для организма, ему от нее комфортно; в добром деле человеку помогает Бог; я меняю себя по приемлемой методике; трезвость мудра; сейчас мне понятно, как страшна была моя жизнь; мое равнодушие к спиртному устойчиво; лучше умереть трезвым, чем жить пьяным.

2. *Замена сомнений на покой* на основе элементов самовоздействия: справлюсь потому, что мне полезна трезвость; мое внутреннее решение непобедимо; мне, наконец, нужен покой, жизнь без проблем; в моей семье будет покой; сомнения разжигают пожар в душе.

3. *Замена страданий на любовь* на основе элементов самовоздействия: плохо потому, что организм «ранен», но жизнь и Бог любят меня и помогут; забываю навсегда, что спиртное когда-либо употреблялось мною, не было этого;

перехожу на более высокий уровень жизни; пьянство — помеха всему; в любом коллективе сейчас управляю я.

4. *Замена сожалений на радость* на основе элементов самовоздействия: все проходит... и сожаления пройдут; трезвому есть чему радоваться; любой коллектив пьяниц — это «болото»; у меня есть обязанность жить трезво; страдаю до тех пор, пока сожалею; мои плюсы начинают преобладать над минусами.

Понятно, что обязательно следует учесть свою индивидуальность и личный опыт.

ХОТИТЕ ЖИТЬ МАСТЕРСКИ — УЧИТЕСЬ ЛУЧШЕМУ

Каждому понятно, что нужно достичь высокого уровня совершенства, чтобы творить только хорошие дела. Когда живешь плохо, такой возможности даже не видишь. И тогда начинает работать самогипноз, когда человек перестает верить, что *все* может быть прекрасно в жизни. И тогда человек ставит себе многочисленные, иногда самые невероятные ограничения. И тогда он живет в рамках этих ограничений, все больше и больше замыкаясь в себе, ограждая себя и своих близких от потоков жизни. Постепенно он может выйти на тот уровень, когда от него уже ничего не зависит ни на работе, ни в семье, ни в жизни. В живом теле человек способен достичь состояния, равного смерти: когда от него ничего не зависит. Однако обычно этого мало. Внутренне человек сознает, что его смерть в живом теле неестественна, и потому он прилагает усилия, чтобы изменить ситуацию. При этом многим удается достигнуть состояния, которое *хуже смерти*: когда человек наносит только вред самому себе и другим людям. И на этом пути нет границы. Когда кажется, что все совсем плохо, появляются условия, при которых становится еще хуже.

Зависимость в форме привычки к болезни, бедности, пассивности, курению, пьянству, злобе как бы подтверждает ограниченность человека, его ничтожность и бесполезность. Так достигается внешнее безмолвие и порождаются внутренние страхи. Но когда дух и душа заполнены страхами, а они растут с каждым днем, жизнь становится почти невыносимой. Она приносит многочисленные страдания самому человеку и тем, с кем он связан. Однако человек настойчив в выборе своего пути. И он идет по избранному пути падения дальше. Всем мудрым и всем мастерам жизни известно, что и падение, и подъем имеют границы. *Невозможно подняться, падая.* Для успеха следует двигаться от внешнего безмолвия к внутреннему безмолвию. И для этого достаточно рассматривать себя как *источник жизни*, а затем правильно воспользоваться *собой*. Меняй только себя, если желаешь измениться в лучшую сторону. Однако что и как нужно менять? Главное — это изменить отношение к себе. Нужно увеличить свет, который идет от Вас. Тогда и Вы тоже сможете «охватить» свет жизни. Известно, что когда человека овладеет положительным жизненным пространством, то сам человек получает свет и от него идет свет. Это значит, что человек *мудр, спокоен, радостен, дарит любовь*. Только после достижения определенного индивидуального уровня этих качеств человек начинает осознавать, что он — *личность*, он наделен *свободной волей*. Начиная делать добро и добиваясь его, человек постепенно осознает цели и пути его достижения. Место, время, условия и средства не так важны для перемен, как важен внутренний выбор пути к свету и владение светом. Ограниченность отдельного человека, ограниченность возможностей человека — это две величайшие иллюзии, столь сильные, что они кажутся реальностью. Напротив, реально другое: отдельный человек столь же ценен, как и весь мир и вся жизнь, отдельный человек имеет столь же неограниченные возможности, как и весь мир. Такова реальность даже для

самого «малого» из нас. Почему же иллюзия побеждает реальность? Почему «малое» часто на всю жизнь остается «малым»? Происходит это потому, что легче поверить в иллюзию, чем в реальность. А во что человек верит, тем он и живет. Но обычно то, во что легко поверить, плодов не дает. Иллюзии ограниченности человека и его возможностей не приводят к развитию. Происходит это потому, что зерно нужно посеять в подготовленную почву, а затем вырастить и собрать урожай. Но иллюзия ограниченности, если она принята человеком, мешает ему ощутить себя «зерном жизни». А потому он не пытается вырастить из себя нечто полезное всем. Даже слабый человек способен осознать свое величие и могущество через *силу своего внутреннего решения*. Это знает каждый: если Вы имеете ваше внутреннее решение, отменить его не в состоянии никто и ничто! Даже смерть не способна отменить ваше внутреннее решение. Вот такой силой обладает каждый человек от рождения и до смерти. Вот на эту силу и нужно опереться. Приняв по своей доброй воле трезвость как образ жизни, Вы мгновенно освобождаете себя от страшной и сильной привычки к пьянству. Приняв трезвость, Вы начинаете видеть верный путь и впервые за долгое время начинаете ощущать счастье от потока жизни. Вы достигаете нового уровня жизни, только отпустив то, за что давно не надо было держаться. Вы становитесь естественным, каким Вы были при рождении и каким нужно быть для жизни. *Это общий закон*: чтобы принять новое, нужно расстаться с тем плохим, что Вы имели ранее. Ведь невозможно наполнить уже наполненный стакан. Из чаши своей жизни сначала нужно навсегда вылить алкоголь. Освободившуюся чашу своей жизни нужно заполнить нектаром лучшей жизни. Чистая вода — лучший напиток для каждого, кто прекратил пьянство. Перейти на воду — значит дать своему организму, а вместе с ним и душе и духу то, что естественно для него, что ему действительно надо. Еще лучше, если использование воды сопровождается об-

ращениями к стихии Вода. Заговоры воды способны изменить ее состояние, помогают вывести шлаки и яды из организма, привести в порядок Вашу нервную систему. Спокойно пейте воду и радуйтесь этому. С любовью пейте воду. Так правильно вести себя в одиночестве, в семье, в любом коллективе и при любых условиях — это верный путь.

Это общий закон: приняв трезвость, Вы один становитесь сильнее любого коллектива. Хорош тот коллектив, в котором отсутствует алкоголь. В таком коллективе трезвому человеку всегда приятно и полезно. К такому коллективу нужно стремиться. Приняв трезвость, человек, пострадавший от пьянства, должен потребовать трезвости от всех членов своей семьи. Так будет создаваться обстановка трезвости в семье. Ее сейчас достигло множество семей. Приняв трезвость, необходимо прекратить застолья. Участие в застольях — это неуважение к Вашей внутренней воле. Теперь Вы стали трезвым человеком, Ваше поведение правильное и естественное. Поэтому уважающий Вас коллектив, который ценит Ваше мнение и Ваше решение, спиртное на стол выставлять не будет. Не садитесь за стол, который осквернен наличием спиртного. Недаром Христос сказал своим ученикам, которые пили вино: «Из чаши сие Вы пьете мою кровь». Нет Бога за столом, на котором стоит спиртное. Нет Бога в теле, которое отравлено спиртным. Нет Бога в духе, согласном с пьянством. Поддержка пьянства в духе — это поддержка бед, страданий, несчастия, смерти. Нет Бога в душе, стремящейся к алкоголю. Нет Бога в делах по пьянке. Нет Бога в пьющих семьях, он не может в нее войти из-за ее нечистот. Нет Бога в ребенке, день рождения которого отмечается со спиртным. Нет Бога в молодой семье, свадьба которой опозорена пьянством. Нет Бога в покойнике, если вы алкоголем «омываете» его смерть. *Нет Бога там, где есть алкоголь.* Принимая трезвость, Вы принимаете помощь Бога во всех своих жизненных делах. Согласно Ко-

рану, Бог способен «поселиться» в Вас не раньше чем через 40 дней после того как Вы употребляли спиртное. Поэтому даже в том случае, когда Вы употребляли спиртное раз в месяц, Бог не мог «войти» в Вас. Каждый раз, выпивая спиртное, Вы плюете в чистые глаза Бога. «Господи, прости невежество наше!» Принимая трезвость, готовьтесь к успеху. Обычно он существенно больше, чем Вы можете себе представить. Трезвость сама по себе — уже успех и великое счастье для себя и своей семьи. Трезвость — великая сила. Трезвость — верный и быстрый, надежный и мудрый путь к успеху. Недостаточно только принять трезвость, ее еще нужно удерживать, так как пьяные варвары будут стараться вырвать это Знамя из Ваших рук. Трезвость — знамя жизни и его нужно твердо держать в руках. Трезвость — жемчужина жизни, одна из самых больших и ценных. Трезвость — это и есть жизнь. Мир идет к тому, что трезвость станет главным мотивом и правилом поведения людей. Это произойдет ненасильственно и только на основе личных примеров. Поэтому путь трезвости является верным и надежным, это путь правды жизни.

СДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Известны две *стратегии*, следуя которым человек приходит к совершенно противоположным результатам. В стратегии *оптимизма* человек не признает непреодолимых преград, он считает, что все можно изменить в лучшую сторону. Его девиз: «Сделать можно все!». Для верующего человека это выражается признанием высшего начала в себе, развивая которое можно достичь способностей и возможностей высших существ. Причем считается, что на *добро* человеку нет ограничений. *Свет, оптимизм*: «сделать можно все!». *Тьма, пессимизм*: «сделать ничего нельзя!». Руководствуясь *пессимизмом*, человек любое

препятствие признает непреодолимым по объективным или субъективным причинам. В лучшую сторону ничего изменить невозможно, все идет так, как идет. Его девиз: «Сделать ничего нельзя!» Стратегия пессимизма характерна для человека неверующего. Он не признает высшего начала в себе и возможностей развития этого начала. Обычно *пессимисты* считают, явно или неявно, что можно изменить ситуацию, опираясь на зло. Из общего закона о том, что *подобное притягивает подобное*, принятие стратегии оптимизма либо пессимизма происходит в зависимости от того, какие качества преобладают у человека. Если он дитя *света*, если он в основном творит *добро*, то принимает стратегию *оптимизма*. Если же он находится в *темноте* и в основном творит *зло*, он принимает стратегию *пессимизма*. Чтобы естественным образом принять стратегию *оптимизма*, следует изменить в положительную сторону свое внутреннее «я». Как стратегия оптимизма либо пессимизма согласуется с делами? *Действовать* нужно так, как требуют высшие законы жизни. Если человека преследуют *неудачи*, значит он делает *не то, что надо, и не так, как надо*. Чаще всего неудачи несут печать индивидуальности человека. Практически каждому человеку для перемен в себе и вокруг себя нужно действовать индивидуально и тонко. *Ключевая формула* для перемен к лучшему: «Я себя знаю, я в себя верю! Я добьюсь благополучия, потому что во мне живут высшая красота и сила. Благодаря моей любви и чистоте они раскрываются во мне, в близких мне людях, во всем мире. У меня есть возможность получить абсолютное здоровье в совершенном теле. Оно приблизит меня к бессмертию. Мое высшее начало преобладает над низшим. Я могу творить любое добро без нарушения воли других людей. Мой пример — это пример лучшего в человеке. Я дорожу высшим и лучшим в себе и мире и охраняю высшее и лучшее от пагубного влияния низкого мира. Мне даны от рождения вся власть и все богатство для созидания добра и света в

себе и в мире. Я пользуюсь этим. Пусть у всех и всегда будет так».

Подчиниться людям, которые ниже вас по душе или духу, подчиниться обстоятельствам, разрушающим или ослабляющим жизнь, — это значит оказаться под влиянием низшего мира. Бог — это семя, и дайте ему прорасти в Вас и принести плоды. Встать и сбросить с себя оковы смерти — вот в чем состоит смысл воскрешения. Желание — одна из форм молитвы.

Рассмотрим формулы, позволяющие прекратить связи со спиртным (их нужно повторять для себя много раз, выходя на уровни равнодушия и безразличия к алкоголю, независимо от обстоятельств или от компании):

1. Ни одному человеку, никогда, ни в чем спиртное не помогло, оно вообще не в состоянии помочь жизни, не может оно помочь и мне.
2. Каждый глоток спиртного способен разрушить и даже уничтожить мою любовь, семью, радость и счастье.
3. Спиртное вредит всем, оно вредит и мне, потому что парализует совесть, стыд, сострадание.
4. Спиртное вредит всем, вредит мне, потому что уничтожает ум, волю, честность.
5. Чем больше и чаще организм просит спиртного, тем больше его надо лечить, навсегда отказавшись от алкоголя.
6. Спиртное во всех его формах и видах обкрадывает жизнь человека.
7. Малое количество спиртного для нормального человека так же опасно, как большое — для алкоголика.

Можно использовать формулы самовоздействия:

Я против пьянства, потому что оно делает меня некрасивым.

Малая уступка пьянству равноценна большой уступке.

Духовная чистота несовместима с «трещинами».

Достаточно взять в свои руки управление привычкой, отказаться от подчинения *неживым предметам* (алкоголю, сигарете) и наступит улучшение. Неживой предмет не имеет никакой власти над человеком, потому что без Вашего разрешения не может повлиять на Вас. Это закон! Поэтому можно успокоиться и порадоваться — перемена привычки всегда возможна.

Рационально использовать следующие способы перемен:

А) Если прикоснулся, то уничтожай (алкоголь — выливай, сигарету — выбрасывай) и так везде и всегда.

Б) Нужно полностью прекратить все связи с людьми, которые поддерживали вашу ненужную привычку.

Нужны новые люди и новая жизнь. Какое-то время из-за этого Вы будете как бы в пустоте. Это время удобно использовать для духовного роста.

КОГДА ПРИХОДЯТ ПЕРЕМЕНЫ?

Восточная мудрость гласит: «Учитель приходит тогда, когда готов ученик». Человек готов к переменам не тогда, когда ему плохо, не тогда, когда кто-либо или что-либо заставляет его меняться. Человек готов к переменам, *когда он сам принимает решение отказаться от привычки, «открывает» свое тело, дух, душу для принятия перемен.* Открыться для перемен — значит, во-первых, начать перемены в себе, во-вторых — достичь устойчивости новой привычки. По сути дела это новая жизнь, достаточно необычная. Нужно позволить себе новую жизнь, нужно приучить себя к новой жизни, использовать ее плюсы. Разорвать связи с источником привычки (алкоголем, сигаретой, беспокойством, бедностью...) — вот что нужно сделать для новых перемен. *Человека невозможно заставить делать что-либо против его воли.*

УПРАВЛЕНИЕ И ВОЛЯ У ПЬЯНИЦ

Пьющий человек склонен жаловаться, что он прекратил бы пьянство, если бы у него была воля. Но ее почти нет... и потому так трудно. Опыт показывает, что достаточно не очень сильной воли, чтобы прекратить пьянство. Использовать свою волю нужно лишь для того, чтобы обратить внимание на трезвую жизнь, признать, что она интереснее и лучше. Заметить это легко, если хочешь этого. Воля нужна только для того, чтобы радоваться трезвой жизни. Таков первый этап. На втором этапе нужно просто подражать трезвой жизни других людей, на третьем этапе — привыкнуть к трезвой жизни (обычно на это уходит несколько лет). Важно изменить управление собой, а оно с волей никак не связано. Физикам известно, что притяжение двух зарядов тем сильнее, чем они больше и чем больше расстояние между ними. Нужно уменьшить свой заряд пьянства и подальше уйти от него. Вот и все управление! Понятно, что много людей пьянствует, много заведений для этого построено. Соответственно силен влияющий на человека заряд, притягивающий к пьянству. Было бы хорошо, если бы он уменьшился, но пока он растет. Поэтому, независимо от воли, *правда управления* состоит в том, что нужно уменьшить свой заряд пьянства q и увеличить расстояние $r_{1,2}$ — «отодвинуться» от пьянства. Для этого достаточно доброй воли, желания, чтобы это получилось.

Как уменьшить свой заряд пьянства?

Для этого есть много приемов: утром работать со стихиями, использовать молитвы, аутотренинги; снимать с себя команды на пьянство, поступающие из потока жизни; осуществить прием энергии биоэнергетическим массажем; заменить пьяные компании одиночеством, а затем —

новыми друзьями; больше внимания уделить семье; активно заниматься улучшением здоровья, это всегда необходимо; изучить энергетику трезвости; исключить мысли о выпивке; принять идею успеха и счастья в трезвой жизни.

Как увеличить свое расстояние от пьянства?

Изменить свое отношение к любому спиртному (I этап — равнодушие, II этап — устойчивое безразличие, III этап — отвращение); избавиться от любых предметов, которые способствуют застолию; научиться «пить японски», т. е. только смотреть на то, что вам налили, но не прикасаться губами; научиться всегда пить чистую воду, вместо любого спиртного (в том числе и пива), когда нужно присутствовать в пьющей компании; научиться обосновывать свое поведение как переход к высокому и естественному трезвому уровню жизни; проявлять агрессивность при стремлении заставить вас выпить; разделить мир на друзей, которые помогают избавиться от пьянства, и врагов, которые снова вовлекают в пьянство; перестать подчиняться внутренним командам на выпивку, особенно в одиночестве; перестать подчиняться командам на выпивку от *близких людей* (семьи, родственников) — эти команды наиболее опасны; перестать подчиняться влиянию ситуаций, в которых обычно используется спиртное (свадьбы, похороны, дни рождения); научиться направлять себя только на трезвость и помогать в трезвости тем, кто рядом с тобой; научиться заменять пьяные сценарии трезвым поведением (например, проводить спортивные соревнования вместо застолия: прекратить тратить деньги на спиртное; активно заняться спортом с достаточной физической нагрузкой; заниматься закаливанием, больше времени находиться в помещениях и на улице без одежды, обеспечивая максимальный доступ свежего воздуха к коже; увеличить свой интерес к юмору и научиться без капли спиртного передавать хорошее настроение другим

людям; как можно лучше одеваться, всегда и везде иметь приличный вид; питаться тем, что нравится; как можно больше зарабатывать, получая от этого удовольствие и радость; развивать и укреплять свой ум (систематически учиться); систематически пользоваться компьютером; изучить несколько иностранных языков; личным примером пропагандировать трезвый образ жизни; без спиртного вести бизнес; улучшать качество секса; иметь круг друзей, ведущих активную и сознательно трезвую жизнь; принять идею бесполезности спиртного; употребление спиртного унижает честь и достоинство человека;

Используйте самоубеждение на основе следующих принципов: спиртное пьет лишь тот, кто желает, чтобы хозяйкой его жизни была беда; пьющий внимания не достоин; тонкое и высшее в употреблении спиртного отсутствует; спиртное способно «украсть» все лучшее; все разумное, доброе и вечное трезво; человеку есть чему радоваться, жизнь его наполнена смыслом, если он владеет трезвостью; прекрасна жизнь в границах трезвости.

КАК СТАТЬ ЛИЧНОСТЬЮ?

Личность отличается от неличности выполнением *своего* плана. Неличность выполняет чужие планы, личность — свои. В духовном пространстве достаточно путей и мест, чтобы проявить себя как личность не только без насилия и агрессии, но и без помех. Стать личностью в духовном пространстве — вот суть удивительного, гениального плана развития человека. И план, и его выполнение зависят, конечно, от уровня развития человека. Чем выше уровень развития, тем лучше план человека. Он соответствует расширению его положительного жизненного пространства: увеличивает мудрость, любовь, покой, радость человека. Он способствует укреплению положительного

жизненного пространства близких людей. Чем ниже уровень развития, тем хуже план человека. Он соответствует расширению отрицательного жизненного пространства: глупости, беспокойства, безрадостности. Правильные стратегия и тактика состоят в том, чтобы иметь и выполнять *только* те планы, которые позволяют увеличить и укрепить *свое* положительное жизненное пространство. Чтобы этого достичь, нужно владеть приемами расширения *положительного пространства личности*. Оно может быть образовано по-разному. Один из лучших вариантов состоит в следующем. Нужно взять на себя ответственность за дела жизни, научиться проявлять свой характер. Нужно снять с себя ограничения на добрые поступки, лучше чувствовать те хорошие возможности, которые приносит жизнь.

1. Ответственность всегда расположена между двумя границами: ответственность за себя и ответственность за общечеловеческое. Соотношение между ними может меняться, но для успешной жизни нужно и то, и другое. Принимая ответственность, человек принимает внутреннее решение идти к цели, достижение которой дает покой и радость. Ответственность доставляет удовольствие, и потому следует приучить себя к ней. Ответственность предполагает принятие *на себя* вины, если ваш план или ваши действия были неудачны. Реализация ответственности, по своей сути, является главным путем совершенства. Уровень развития человека можно оценить по тому, какую ответственность он берет на себя и как с ней справляется. Ответственность предполагает ответ за свое поведение и свои поступки. При этом следует помнить, что *незнание лучшего* не освобождает человека от ответственности за свои поступки. Ответственность — «мать» всех успехов, так к ней нужно относиться. Ответственность всегда следует брать на себя в тех ситуациях, когда Вы уверены в полезности и правильности вашего плана. Ответствен-

ность предполагает подготовку. Правильно брать на себя такую ответственность, которая согласована с личным положительным жизненным пространством: в меру *своей* мудрости, любви, покоя и радости.

Принять на себя ответственность за дела жизни означает для человека прекратить подчинение Злу и Тьме, в какой бы ситуации и в какой бы форме они ни проявлялись. Ответственность неотделима от власти. Но нужно знать, что: а) власть — то, что вызывает любовь; б) любовь жива при мудрости и чистоте. Ответственно следует подходить к вложению денег. Ответственно неподчинение злу или ложному плану, и потому достоин уважения тот человек, который не подчиняется злу, исходящему от вас (или от вашего плохого плана). Принимая ответственность, следует помнить: а) что подходит одному человеку, может совершенно не подходить другому; б) что подходит в одной ситуации, может совершенно не подходить в другой.

2. Характер, как и любовь, способен почти все изменить в лучшую сторону. При формировании характера неплохо учитывать следующие духовные правила:

- а) будет хорошо, если Вы хороши;
- б) живите так, как надо только Вам, не унижая других;
- в) с кем Вы связаны, такими и становитесь.

Проявить характер — значит проявить долготерпение, настойчивость, выдержку. Прежде всего, нужно *выдерживать свое отрицательное отношение к себе*.

Для коррекции можно использовать формулировки: прекратил курить потому, что мне так нравится жить; прекратил пьянство потому, что хочу быть всегда трезвым; спокоен именно потому, что умею разрушать беспокойство.

Такой вариант действий и поведения позволяет выдерживать удар, который несовершенное внутреннее «я» способно направить на внешнее, материальное «я» человека. Проявить характер, значит суметь «уйти от удара»

внешних событий и команд, которые противны Вашему внутреннему плану развития. Если нет своего внутреннего плана, то отсутствует опора, благодаря которой можно проявить свой характер. Это не обман или самообман. Реально никто и ничто не имеет такой силы, чтобы заставить человека изменить свой внутренний план, свое решение.

«Отказ от спиртного всегда, во всех ситуациях и случаях» — это надежное, правильное внутреннее решение. Такое решение действительно приводит к успеху и счастью. Неподчинение пьянству в любой ситуации и в любом коллективе, ясный и четкий сознательный отказ от спиртного развивает характер. Характер нужен всегда, в любом добром деле. Выработка характера через отказ от спиртного является хорошей школой самовоспитания.

3. Выбор лучшего — это эффективный духовный прием самовоздействия. Чтобы так поступать, нужно постараться как можно выше *оценить себя*, принять идею, что Вы достойны лучшей жизни, убедить себя в этом. А поскольку Вы достойны лучшей жизни, решите для себя с кем общаться, где и как работать, кому подчиняться. С кем жить, что иметь. Представьте себе, что по всем указанным пунктам Вы выбрали лучшее. Тогда Ваша жизнь будет неплохой. Выбор лучшего не есть жадность. Правильно развить в себе неограниченное стремление к лучшему. Можно и нужно опираться на то лучшее, что сейчас у Вас есть. Учтите, что радость увеличивается, если вспоминать радостное. Учтите, что лучшее вино, сигареты, способны уничтожить самые тонкие и нежные черты *вашего* духа и души. Где нет алмазов, там их искать не нужно.

4. Неограниченность добра есть эффективный прием самовоздействия. Доброе есть то, что приближает лучшую жизнь, что позволяет увеличить свет духа и души Вашей. Развитию добра в человеке мешает его нечувствитель-

ность к лучшему. Его можно увеличить, развивая положительное жизненное пространство: мудрость, любовь, покой, радость. Доброе есть все то, что увеличивает Ваше положительное жизненное пространство: мудрость, любовь, покой, радость. Чтобы достичь доброго и потом дарить его другим, нужно заполнить себя, свою жизнь, свою душу и дух мудростью, любовью, покоем и радостью. Опыт показывает, что эти свойства способны легко вырасти в человеке. Иметь неограниченность на добро означает, что Вы снимаете с себя ненужные или ложные ограничения, мешающие Вам жить полноценно. Возможно, Вы были беспокойны, безрадостны и привыкли к этому. *Желая помочь другим людям, сначала приведите в порядок себя. Помните, что те жизни, которые вы спасли, могут не заменить того, что вы при этом потеряли.* Высших удовольствий много, но чтобы их достичь, нужно приложить значительные усилия, преодолеть значительные трудности. Таков уж путь подъема! Однако высшее удовольствие (достижения в науке, творчестве, диплом об образовании, ученая степень) дает новый смысл жизни. Высшим удовольствием является вера в высшее. Верит тот, кто разрешает себе измениться в лучшую сторону. Верит тот, кто достигает улучшения своей жизни. Сильная вера ведет к существенному улучшению жизни. Нужно поверить в наличие своих высших сторон и качеств, отмечать и развивать их, но еще важнее следовать им. Неограниченность доброго в себе следует оценивать, сравнивая себя с солнцем:

- а) «светить» всем, не ожидая за это благодарности;
- б) иметь защиту от агрессии со стороны людей и условий, которые будут ослаблять Ваш поток добра.

Желательно изучать последствия своих добрых дел. Нужно помнить: *необоснованные ограничения порождают непреодолимые трудности.* Если они есть у Вас, то прекратится поток покоя и радости от Вас к себе и к другим людям. Однако поток добра легко создать, когда Вы перене-

сете *духовные опоры* внешнего мира на свой внутренний мир. Следует принять чудо, дарованное человеку: чтобы быть спокойным и радостным, нужно принять внутрь себя покой и радость. Для этого ничего не нужно делать. Это богатство есть у каждого человека от рождения. Таков человек по своей сути. Развить внутренний покой и радость значит стать «мертвым» для внешнего беспокойства и безрадостности. *Нечувствительность к плохому* есть шаг на пути достижения неограниченности добра. Этот шаг сделать полезно. Неограниченность доброго не следует путать с неограниченностью удовольствий. Есть множество низших удовольствий, которые в состоянии «охватить» всю жизнь и деятельность человека. Это и азартные игры, и сплетни, и ссоры, и пьянки, и «расслабления»... В частности, нужно принять неограниченность трезвости: *«Ни одна капля спиртного никогда ни в чем никому — и мне тоже — помочь не может. Алкоголь всегда ухудшает жизнь»*. Неограниченность Вашей трезвости есть условие неограниченности Вашего добра, если Вы *используете трезвость* для развития положительного жизненного пространства: мудрости, любви, покоя, радости.

СТРАШЕН ЧЕЛОВЕК, НЕ ПРИЗНАЮЩИЙ СВОЕЙ ВИНЫ

В стремлении изменить мир есть одно главное звено — изменить себя в лучшую сторону. Без перемен в себе, без опоры на себя все другие перемены и другие опоры будут слабы и бессмысленны. Ваши пороки способны превратить Вашу жизнь и жизнь близких Вам людей в кошмар. *Каковы Вы, таков и мир вокруг Вас*. Ни прожить жизнь, ни достичь успеха и счастья, ни любить никто не сможет вместо Вас. Это возможно, если Вы владеете высоким искусством жить в гармонии с самим собой. Чтобы почувствовать эту гармонию и порядок, нужно защитить

себя от поражения злом. Если Вы слабы, Вы можете стать никому не нужными. Если Вы злы и властны, Вы можете нанести большой вред жизни. *Но приближение к свету тем больше, чем человек светлее.* Любовь к высшему миру жизни обязательно должна быть соединена с защитой от низшего мира жизни. Будучи в грязи, невозможно остаться чистыми. Пьянство всегда приводит за собой все возможные беды. Когда человек попадает под его влияние, он становится духовно слепым, глухим, немым и всегда злым. *Но как только вы злитесь, вы неправы.* Сохранять жизнь в себе и вокруг, защищая достоинство, чистоту, порядок, — вот главное правило. И потому *Бессмысленно подчиняться дуракам и пустоте.* Важно приучить себя жить в пространстве добра и света. Важно оценивать прожитые годы по тому, что Вами сделано для улучшения жизни. Если Вы начинаете свой бизнес, а ранее Вы ничего подобного не делали, то, следуя Н. Хиллу, правильно считать себя в бизнесе *нулем*. Тогда Ваш начальный капитал не выходит за рамки того, что Вы сами умеете. А оборот капитала зависит от того, как Вы сами «вращаетесь». Искореняя свою ненужную, ложную привычку или потребность, нельзя считать себя профессионалом. Поэтому желательно опираться на систему, которая проверена опытом, которая имеет теоретическое обоснование. Система нужна во всем. Хорошо, что иногда для перемен достаточно измениться частично, а остальное получается «само собой». Ответственность может и должна принадлежать тому, кто справляется с ситуацией, кто улучшает жизнь.

КАК ЖИТЬ?

1. Всеми частями своими разделите свет и темноту и выберите свет.
2. Имейте достаточную опору и защиту для успеха в жизни.
3. Во всем, везде и всегда развивайте жизнь и следуйте ей.
4. Достигайте уровня счастья и благополучия.
5. Примите главное правило: труд должен быть полезным и неустанным.
6. Защитите себя и своих близких от потрясений и горя.
7. Развивайте лучшее в себе и дарите это жизни.
8. Приближайтесь во всем к высшему миру, защитив себя от влияния низшего мира.
9. Осознайте и используйте свое место, время, назначение.
10. Превратите трудности, препятствия, неудачи в новые возможности.

Высшая тонкость состоит в том, что главные трудности человек создает себе сам.

Общее правило состоит в том, что человек заслуживает той жизни, которой он живет.

Главные законы жизни человека:

1. а) Новое состояние всегда возможно.
б) Новое состояние достижимо.
2. а) Человек заслуживает своей жизни.
б) Все, что нужно, есть рядом.

3. а) Подобное притягивает подобное.

б) Человек служит тому, чему подчинен посредством своих связей.

4. а) Все происходит по вере человека.

б) Без разрешения человека с ним не может произойти ничего.

КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

Есть совокупность внутренних качеств человека. Перечислим некоторые из них:

1. Полная свобода выбора и ответственность даны каждому человеку от рождения и принадлежат только ему. Никто и ничто не вправе ограничивать свободу выбора и ответственность человека.

2. Малое не является несущественным ни для мира, ни для человека. Многие тайны хранятся в малых тонкостях, таковы и мудрость, и любовь. И человек и мир способны сильно реагировать на малое. Искусству использования малого нужно научиться прежде всего.

3. Человек строго заслуживает того, что с ним происходит. При подчинении человека высшим законам он живет высшей жизнью, при подчинении низшим законам он живет низшей жизнью... Проблем и страданий всегда тем меньше, чем выше уровень и чем тоньше по сути жизнь человека.

4. Во всех главных делах жизни человек обычно остается один на один с проблемами. Нужно жить так, чтобы быть в состоянии справиться с любыми проблемами в одиночку. Важно быть совершенным в одиночестве. Не исключено,

что Вы есть тот единственный человек, ради которого существует вся эта жизнь.

Есть совокупность внешних качеств человека:

1. Один даже очень маленький человек столь же высоко ценен, как и все человечество. Человек способен вместить в себя все духовное состояние и пространство мира.
2. Достижения и недостатки одного человека помогают или мешают всему человеческому обществу. Высока ответственность человека за свое поведение и жизнь перед всем миром.
3. Жизнь справедлива, и потому не виновных нужно искать, а исправлять то, что идет не так. Жизнь сильнее человека, она всегда сохранит лучшее, пытаться помешать этому бессмысленно и бесполезно.
4. Жизнь поощряет свободных и дает человеку неограниченные права на добро и на развитие, и улучшение жизни. Свобода и активность каждого человека являются главными условиями успешной жизни.

Есть совокупность связевых качеств человека:

1. Человек становится подобным тому человеку, с кем он связан.
2. Нужно оградить себя от опасного человека.
3. Правильно подчиняться высшим и тонким людям.
4. Всякая перемена связей должна быть мудрой и основанной на любви.

Есть основные противоречия жизни:

1. Разрушать почти всегда легче, чем создавать. В силу этого закона разрушить привычку обычно намного легче, чем выработать новую.
2. Законы жизни и сам человек сложны, а мы пытаемся изменить их простыми средствами. Обычно достигнуть простоты в переменах привычки можно только через высшую мудрость, которая дается опытом, поэтому подчинение мудрому опыту всегда эффективно.
3. Все, что нужно человеку для успеха, находится рядом с ним, но он редко это использует. Человек совершенен от рождения, но редко использует в жизни свои высшие качества.
4. У человека почти нет проблем, если он не создает их сам. Человеку нравится состояние без проблем, однако он сам упорно создает препятствия для своей жизни. Ненужные усилия можно существенно ослабить, если не создавать себе проблем. От того, что может привести к ненужным проблемам, нужно отказываться решительно и бесповоротно.

Есть система основных ориентировок:

1. У несчастного человека «завязаны глаза» и он не видит ни своей красоты, ни мудрости, ни безграничной власти. Развязав глаза, открыв внутреннее духовное зрение, человек освобождается от главного препятствия. А с открытыми для жизни глазами он уже сможет сам успешно прийти к успеху.
2. Ребенок живет хорошо, потому что он еще не приучен, что на душе может быть плохо. Его дух подчинен естественным потребностям, а потому легко и телу.

Есть система тонкостей человека:

1. Человеку от рождения дана полная свобода в творении добра и полная ответственность за эту свободу.
2. Без разрешения человека с ним ничего плохого произойти не может.
3. Прикосновение человека к свету тем эффективнее, чем он сам светлее.
4. Возраст человека всегда условен.
5. Совесть удерживает духовное тело, как позвоночник удерживает тело.
6. Пока есть жизнь, у человека есть все для перемен к лучшему.
7. Неразборчивость опасна.

ЧТО ПРИНИМАЕТ ЖИЗНЬ?

Высшая жизнь полезна и естественна для человека, она доступна ему от рождения. Только из-за ложного образования и воспитания человек способен отказаться от нее. Низшая жизнь разрешена человеку, но она не соответствует его внутренней природе и потому человеку в таком состоянии плохо. Не высшая, и не низшая, а промежуточная жизнь является переходным этапом от низшей к высшей жизни. Так или иначе, через это состояние проходит каждый человек.

Есть система условий и обстоятельств, которые дают человеку высшую жизнь:

Перемены к лучшему.

Творчество и красота.

Покой и радость.

Благополучие и счастье.

Успех и процветание.

Богатство и власть.

Свобода и независимость.

Здоровье и труд.
Разумный секс.
Таланты и открытия.
Преданность и постоянство.
Совесть и сострадание.
Взаимопомощь и поддержка.
Покорение нового.
Чистота и благородство.
Милосердие и долготерпение.
Мера и безграничность.
Стремление к лучшему.
Здоровье души, тела, духа.
Гармония и оптимальность.
Все лучшие проявления ума.
Удовольствия, возвеличивающие человека.
Творение добра.
Неподчинение насилию, злу.
Отвращение от нечеловеческого.
Ощущение бессмертия и вечности.
Исправление слабостей и недостатков.

Правила игры, которая называется «жизнь»:

1. Помните и верьте, что даже если Вы полностью раздавлены неприятностями, проблемами, болезнями и у вас остается только один волосок, непокорный этому, поднимите волосок к свету, и свет придет к Вам через него, и спасет Вас, потому что высшая и божественная сила всегда присутствует в Вас.
2. Помните и верьте, что всегда и во всем дарована человеку полная свобода на добрые дела, которые развивают и улучшают жизнь, и полная ответственность за эти дела.
3. Помните и верьте, что человек становится рабом только тогда, когда перестает брать лучшее, из себя, и когда становится исполнителем ложных чужих желаний.

4. Помните и верьте, что в любом человеке и в себе самом Вы найдете столько божественных и высших качеств, сколько Вы сможете и захотите открыть.

Жизнь подчинена системе сложных законов:

1. Каждый человек был, есть и будет.
2. Нет причины для вражды между людьми.
3. Ничего невозможно улучшить насилием.
4. Каждый человек имеет право неограниченно делать добро.
5. Человеку дано право и обязанность владеть и распоряжаться всем высшим и тонким миром, подчиняясь своей и его мудрости, покою, радости, любви, принимая их и действуя через них.
6. Жизнь человека красива и успешна в той мере, в какой он вмещает Бога в себе. Жизнь человека красива и успешна настолько, насколько он сам божествен.

ПЕРЕМЕНА КАРМЫ

Если человек слабый и попал в поток неудач, он склонен во всем обвинять свою карму. Тогда у него появляется причина, оправдывающая его слабость. Так ли это и в какой мере? Согласно основной версии, *карма — это предначертанный вам путь*. Такова модель «недоброй» кармы. Обычно принято считать, что она включает в себя весь земной путь от рождения до смерти. И тогда ситуация, в которую попадает человек как-бы predetermined свыше и человеку остается только ждать и терпеть. Такова модель пассивной кармы. *Карма есть будущее* — вот правильная и основная ее формула. Никакие трудности и препятствия в жизни человека не имеют отношения к его карме в том смысле, как это обычно понимают. Наоборот, трудности и препятствия показывают, что Вы отклонились

от своей кармы, так как карма человека — *успешная и счастливая жизнь. Чем больше трудностей и препятствий, тем больше ваше отклонение от своей кармы.* Такова модель «доброй» кармы.

Проиллюстрируем эту мысль ссылкой на «Живую этику». В ней сформулирован закон: «Ни одно существо Вселенной не должно причинять моральной или физической боли существам Вселенной. Иначе оно останавливается в пути и получает кармический удар». По-разному можно понять и применить такой закон. Важно понять, что проблемы и трудности начинаются и развиваются, когда нарушается движение к успешному и счастливому будущему каждой личности и каждого существа Вселенной. Принять карму означает предпринять усилия, чтобы прекратились Ваши проблемы и трудности. У Вас могут быть отрицательные наследственные черты как в теле Вашем, так и в душе и в духе. *Однако суть не в этом!* Земная жизнь позволяет при любых нарушениях, которые у Вас есть, достичь успешного и счастливого будущего. Сохраняя свои неизменные качества и способности, такой цели достичь невозможно. Избавиться от проблем, следуя карме, значит принять помощь от высших сил, использовать тонкие энергии мира. Пьянство лишает человека возможности следовать своему светлему пути. Трезвость развивает все лучшее в человеке, создает положительное жизненное пространство для него. *Трезвость всегда соответствует карме человека.* Прodelать путь к высшей и утонченной жизни нужно *самостоятельно и индивидуально.*

Как прекрасна высшая жизнь: в ней счастье достигается само собой, если человек подчинил себя законам высшей жизни.

Проблемы и трудности начинаются и развиваются там, где человек отклонился... от законов высшей жизни. Однако принять в себя высшие и утонченные законы жизни может лишь человек, развивший свои высшие и утонченные свойства и качества. Поэтому выделены две стра-

тегии: естественная, когда человек развивает себя, чтобы вместить высшие и утонченные законы жизни; ложная, когда человек живет по ложной схеме, вмещая в себя низшие и грубые законы жизни.

ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ ПЕРЕМЕНЫ ПРИВЫЧЕК

Структура привычек человека согласована со структурой самого человека. Следуя физике, назовем элементы этой структуры зарядами. Примем схему анализа, достаточно общую и удобную для практического применения, согласно которой имеется центральный заряд и система базовых зарядов. Будем считать, что заряды связаны друг с другом и способны влиять друг на друга. Определим заряды *словами*, предполагая, что принятые понятия можно будет изменять в согласии с развитием теории и практических приложений модели. Назовем центральным зарядом *назначение* (зачем живет человек, каковы его привычки, их место и роль в жизни). Базовые заряды распределим по уровням: тело и ум — первый уровень, чувства и психика — второй уровень, удовольствия и действия — третий уровень. Чем они более развиты и чем они более индивидуальны, тем сложнее будет структура привычек, принятых человеком, тем более тонко их нужно менять.

Основная схема освобождения от привычки состоит в том, чтобы достичь состояния, при котором заряды структуры свободны от влияния привычки.

Основное правило освобождения от привычки состоит в том, чтобы свобода достигалась без насилия, индивидуально, по лучшим алгоритмам.

Эффективная схема освобождения от привычек состоит из нескольких элементов:

1. Зная себя, разобраться, какое звено структуры, какой заряд привычек наиболее чувствителен к переменам. Для решения этой проблемы можно использовать самоанализ или опыт психологов и педагогов.
2. Изучить, алгоритмы изменения нарушенных элементов своей структуры, чтобы улучшить их и освободиться от привычки. При этом нужно использовать свой собственный опыт.
3. Изменить свое поведение и отношение к привычке, используя различные разумные, апробированные на практике приемы и методики.

Укажем основные законы функционирования структуры привычек:

1. Подобное притягивает подобное (до тех пор, пока есть нарушения в структуре человека, он притягивает ненужную и ложную привычку к себе, ощущает ее влияние в жизни).
2. Прикосновения всегда сложны. На человека влияет очень многое: и мысли, и слова, и ситуация, и обстановка. И почти всегда это можно по-разному использовать. Чем больше настроен человек на перемены к лучшему, тем больше он примет в любых обстоятельствах и в любой ситуации помощь от самого себя и от внешнего мира. Поэтому нужно научиться использовать ситуации и возможности, создавать из них материал для улучшения себя, отворачиваясь от низшего и грубого мира.
3. Перемены в человеке происходят в соответствии с его выбором, изменить что-либо в человеке без его внутреннего разрешения почти невозможно. Поэтому освободиться от привычки человек может тогда, когда принял внутреннее решение это сделать, когда человек открыт для перемен. Такое решение бывает трудно принять самому и поэтому нужно опереться на мнение и опыт других людей.

А затем нужно материализовать это внутреннее решение: во всех случаях и ситуациях выбирать то, что соответствует своему внутреннему решению. Например, признав мудрым самого себя, нужно во всем находить мудрость и следовать ей.

Тело – это храм души и духа

Существует мнение, что тело несовершенно и по своей сути порочно. Но опыт показывает другое: чем совершеннее тело, тем больше возможностей оно открывает человеку в жизни, тем лучше позволяет оно выполнять разнообразные желания человека. *Совершенное тело красиво и спокойно.* Нужно научиться изменять свое тело в зависимости от обстоятельств и потребностей так, чтобы, опираясь на него, достичь максимального развития за цикл земной жизни. В частности, питание должно подбираться с учетом индивидуальности тела, в частности, меняться с возрастом, режимом, делами. Тело удивительно, оно способно жить своей самостоятельной жизнью, выполняя функции, о смысле и значении которых человек часто и не догадывается. Сложность такой системы как человеческое тело удивительна, и недаром, согласно Библии, именно его сотворил Бог. Этим доказывается совершенство тела. Поскольку оно создано по подобию Бога, оно способно к любым изменениям. *Жизнь очень коротка, поэтому следует в ней сделать поменьше ошибок.* Мы живем земной жизнью, пока живет тело, мы совершенны, когда оно совершенно. Однако тело, как послушный ребенок, всегда становится таким, каким его делают дух и душа человека. Тело нужно изучать, развивать и использовать. Человек может и должен быть носителем высоких духовных сфер. В этом его назначение и путь. *Следует увидеть чудо в себе и отнестись к себе с уважением.* Конечно, тот самообман, что алкоголь, табак могут чем-то улучшить тело, ничему не поможет. Они противны

телу и их использование есть насилие над телом. *Тело идеально подчиняется командам, как доверчивый ребенок. Уродство тела не так страшно, как уродство души и тела.* Плохо, когда к телу человека «присоединено» мертвое тело порока, тогда и управление и тормоза принадлежат «неживому» телу, а оно способно погубить живое, привести его к смерти. Чем более смог человек развить тело, тем больше возможностей открыто в нем для развития духа и души. «Мертвая» пища цивилизации — алкоголь, табак, сахар делают тело мертвым. Обычно чем меньше употребляет человек несовершенной еды, тем в лучшей форме находится его тело. *В любых условиях на свое тело можно положиться как на носителя Вашего духовного багажа, Вашей души и духа.*

Только истина делает человека свободным от греха

Подсознание, сознание и сверхсознание человека образуют единый комплекс, которому человек в первую очередь подчиняет свое поведение, обосновывает и реализует благополучие, желания, цели. Согласно йоге, «мысль зовет энергию». Мысли могут быть сильнее действий. *В словах человек стеснен, но в мыслях может иметь полную свободу.* Человек способен материализовать все, о чем он мыслит. Такие способности и возможности заложены в каждом. Поэтому и о себе, и о других, и о мире, и о прошлом, и о настоящем, и о будущем нужно думать положительно. Тогда Вы берете положительное из прошлого, положительно живете в настоящем, привлекаете к себе положительное будущее. Считается, что *воображение* сильнее реального состояния ума, его сформированных возможностей. Поэтому, действуя последовательно, человек за свою жизнь успевает стать таким, каким он себя вообразил. *Воображение — сильный способ духовной перестройки.* Человеком всегда руководят идеи, вошедшие в него. Следовательно, принимать в себя следует только

те идеи, которые способны приблизить к высшей жизни. Все другие идеи либо вредны, либо пусты, а, следовательно, они могут затормозить или остановить развитие. *Сначала нужно признать идею ценности себя и своей жизни, а потом сделать все, чтобы не потратить свою жизнь на пустоту.* Согласно Цицерону, «болезни мысли губительнее и встречаются чаще, чем болезни тела». *Человеку много хорошего дает свобода от ложных идей.* Выбирая незнание, неверие, человек выбирает путь в темноту, к пустоте жизни. Незнание, конечно, обычно превышает наше знание, поэтому неудивительно, что так много делается ошибок. Однако никогда не следует проклинать то, что есть, потому что всегда может быть еще хуже, а проклятия только ухудшают Ваше состояние, ничего другого они не могут сделать. Через воображение мы усиливаем возможности своего ума, но ум можно сделать безгранично сильным, когда он соединен с *верой* в высшее в себе, в мире, в жизни. Высшая вера соединяет человека с высшим миром. Вера соединяет с истиной. Одно недостаточно без другого, одно не нужно без другого, одно невозможно без другого. *Вера сильнее и воображения, и ума.* Если Вы имеете истинную веру, Вы способны все изменить в лучшую сторону. Если вы имеете устойчивую веру, с Вами ничего нельзя сделать назло Вам, равно как и невозможно заставить делать зло. *И ум, и воображение, и веру человек получает лишь через личный опыт.* Будда считал так: Никогда в этом мире ненависть не прекращается ненавистью, но она прекращается отсутствием ненависти. «Сыновья — мои, богатство — мое», — так думает глупец. Он ведь сам себе не принадлежит. Откуда же сыновья? Откуда богатство? Глупый наполняется злом, понемногу накапливая его, а умный — добром.

Самозагрязнение

Люди склонны к загрязнению своей души и духа по своей воле. По-видимому, это происходит потому, что самозагрязнение легко принять. Прежде всего человек загрязняет свою душу и дух *страхами*. Многие из них рождены только воображением или, по крайней мере, существенно усилены им. Эти страхи наиболее устойчивы, потому что человек сам себе их вообразил, но все «свое» человек старается сохранить, а это действует на него наиболее сильно. В основном страхи возникают из-за того, что незнание преобладает над знанием. Незнание рождает страхи, но это не всегда так. Именно из-за незнания часто человек берется за столь сложные дела. Если бы он понимал, как это будет трудно сделать, то знание могло бы остановить его. Многие страхи искусственны или поддерживаются чем-либо или кем-либо, кому удобно сохранить страхи. Так из-за несовершенства управления обществом искусственно поддерживается страх человека за свое будущее. Страх смерти присутствует так или иначе у всякого живого существа, особенно если организма ослаблен и имеются многочисленные угрозы для жизни. Согласно Эпикуру, «самое страшное из зол, *смерть*, не имеет к нам *никакого отношения*, так как, пока мы существуем, *смерть* еще отсутствует, когда же она приходит, мы уже не существуем». Практически любой страх может быть устранен развитием высшего начала в себе. Так, страх нищеты исчезает, когда человек научится профессионально зарабатывать и тратить деньги. Так, страх одиночества пропадает, когда человек приближает себя к Богу. Страхи тем плохи, что они развиваются, растут. Они могут подчинить себе весь дух и душу человека. Они способны сопровождать человека на разных уровнях его развития. Они хорошо соединяются с другими факторами отрицательного влияния на человека. Человек склонен загрязнять себя *сомнениями*. Опасность сомнений в том, что они обяза-

тельно рождают самоограниченность. А за пределы ограничений, поставленных самому себе, человек обычно не склонен выходить. Чем больше сомнений, тем больше проблем создает человек сам себе изнутри. Чем больше сомнений, тем больше «тормозит» человек себя, свое окружение. Человек загрязняет свой дух и душу *страданиями*. Многие из них наносят непоправимый вред как самому человеку, так и другим людям. Принятие страданий означает, что человек смирился с ними. Он соглашается жить со страданиями. Например, страдает от похмельного синдрома пьяница, но он сохраняет свои страдания, они соответствуют схеме жизни. Он ее выбрал, с этой схемой примирился, а страдания принимаются как неизбежные. Страдает мать, мечтая, чтобы ее дочь не вышла замуж за человека глупого и бедного, потому что ее собственный муж такой. Но своими мыслями энергетически она привлекает к своей дочери именно глупого и бедного мужчину. Это сильный фактор, потому что энергетика матери существенно влияет на поведение дочери. Страдает человек, если у него нет власти, должного положения в обществе. Но обычно дальше страданий дело не идет. Страданий достаточно, чтобы на дела жизни энергии уже не осталось. Много страдают пожилые люди за своих детей, внуков, ослабляя себя и причиняя им энергетический вред. Правильно жить так, чтобы страдания не входили в душу и дух человека. Это возможно лишь при расслабленном отношении к неприятностям жизни, к тому, во что Вы вовлечены. Следует постараться сконцентрироваться на тех преимуществах, которые дает ситуация, причиняющая страдания. Правильно выбрать из ситуации ту малую часть, которая страданий не приносит, а ту часть, которая приносит страдания, не принимать в себя. Страдания, особенно совести, следует использовать как *повод* для изменений в лучшую сторону. Нужно достичь состояния, когда страданий совести нет, что возможно, если Вы живете верно. Страдания от предательства со стороны близ-

кого человека могут научить Вас не подпускать к себе опасность на очень близкое расстояние. Страдания от физической боли следует энергетически направлять на лечение заболевания. Хорошо, если Вы знаете, как это сделать. Для уменьшения боли есть алгоритмы, которые позволяют ее уменьшить или устранить. Человек загрязняет свой дух и душу *сожалениями*. Они не имеют смысла, даже если Ваше состояние, положение в жизни ухудшилось. Ситуацию нужно менять, а не сожалеть о ней. Сожаления тем более не нужны, когда Вы улучшаете свою жизнь. Пусть без сожаления уходят лень, пьяные разгулы, подчинение.

Мир спокоен, если Вы спокойны

Хорошо известно, что основные препятствия в жизни человек создает себе сам. Плохо учиться — следовательно, будет опираться на свою глупость. Ленился — значит, в душе планирует хитрить или воровать. Безразличен к красоте — значит, будет стремиться в себе и вокруг все изуродовать. Раздражителен, зол — следовательно, будет опираться на насилие. *Поэтому человек всегда заслуживает той жизни, которую он выбрал.* Пока человек в путях низшего мира, у него будет много проблем и страданий, но не меньше проблем и страданий он принесет своим близким. Без перемены схемы жизни проблемы и страдания способны только усилиться. Это приводит к ожесточению. *Неизбежно ожесточается тот, кто живет в темноте, во зле.* Человек начинает чувствовать свою силу лишь тогда, когда он прекращает подчинение тому, что против высшей жизни. Высшая жизнь может войти в человека только через высшие качества, появившиеся у него. Желательно как можно быстрее забыть ошибки и привычки своей прошлой жизни. Поскольку окружение, в котором мы находимся, «пропитывает» нас помимо нашей воли, необходимо изменить свое окружение и свои связи. Без

фантазий о новой жизни прийти к ней невозможно, поэтому следует настроиться на светлые фантазии. Нужно перестать беспокоиться, потому что, теряя вредную привычку, можно быть очень довольным собой. *Невозможно поругаться с тем, кто вообще не ругается.* Это великое правило желательно почаще использовать для оценки своего состояния и поведения. Правильно успокоиться изнутри, так как покой мира вливается в Вас через внутренний покой. Покой дополняется активностью, иначе он мертв. У каждого человека свой покой, как и представление о покое. Если же появляется зло, это говорит о слабости Вашей души и духа. *Страх тем плох, что он сокращает жизнь.* Отвечая на беспокойство, страх, агрессию, Вы усиливаете их. Важно достичь такого состояния, а это всегда непросто, чтобы Вы имели покой совести. Это даст Вам ощущение внутренней силы. *Победить зло можно лишь через высшую мудрость.* Человек отдает в мир то состояние, в котором он находится. Если назвать это вибрациями, то они могут быть высокие или низкие в зависимости от того, в каком состоянии духа и души находится человек. И потому человек влияет и на себя, и на свое окружение тембром и спектром своих вибраций. Их можно называть «музыкой души». Однако окружение, в котором мы находимся, «пропитывает» нас помимо нашей воли. В частности, покой вливается в нас извне. *Покоя в мире много и он растет от того, что Вы принимаете его.* Психика всегда питается покоем.

Человек заслуживает той жизни, которой он живет

Важно запомнить, понять и знать следующее правило: *подобное притягивает подобное.* Вы не только отдаете в мир определенную частоту, вибрацию, но и берете в основном такую же или близкую «вибрацию». *Отвечая на беспокойство, агрессию, страхи, человек усиливает их.* Происходит это таким образом. Во-первых, Вы «впиты-

ваете» низкие вибрации, они приняты, потому что Вы открылись для них. А открыться может лишь тот, у кого «есть подобное», т. е. низкие вибрации в своем духе или душе. Во-вторых, часть этих вибраций остается на Вас, оставляет «след на ауре». В-третьих, Вы отдаете низкие вибрации всем, с кем связаны. *Покой вливается в человека только через внутренний покой. Человек, принявший грех, ожесточается. Вы отдаете в мир то состояние, которое имеете.* Итак, выполняется закон: человек берет подобное себе, это не остается бесследным для него, и он отдает подобное себе миру, влияя на всех, с кем связан. Как, понимая закон, добиться успеха в жизни и достичь покоя? Нужно понять, что покой всегда опирается на силу. Такая внутренняя сила каждому человеку дана от рождения и имеется в течение всей жизни. Эта сила основана на тех *разрешениях*, которые Вы себе позволяете. *Человека невозможно заставить делать то, что он не принимает.* Вашего «нет» достаточно для многих перемен. Нужно уметь говорить «нет». *Истинные причины беспокойства, зла, агрессии, отчаяния, обычно бывают ничтожны, но они усиливаются или гасятся изнутри.*

Без радости жизнь мертва

Радоваться нужно при жизни, так как после смерти земной жизни уже не порадуешься. Для тех, кто верит в бессмертие души и духа, радость не ограничивается смертью, но это уже неземная радость. Радоваться — значит испытывать наслаждение от проявления высшего в себе и в мире. *Весна!* Проявляется жизнь везде и во всем. Как это приятно! *Работа!* Как радостны ее светлые итоги, ее изделия, формулы, формы. *Книга!* Наш ум приближается к тайнам истины и обогащает чувства. *Солнце!* Как радостно быть похожим на него. *Всегда есть повод порадоваться, когда жизнь стала лучше.* Стали богаче, гармоничнее, тоньше отношения с людьми — это радость. Ваш

пример дал возможность другому человеку решить свои проблемы — это радость. Вы подарили счастье хотя бы одному человеку — это радость. *Выше всего естественная радость.* Естественна та радость, которая соответствует назначению человека делать *добро* в высшем его смысле для себя и других людей. Но иногда радость столь мала на фоне печалей, что она почти не ощущается. Ее тяжело принять в себя. Но нужно научиться это делать. *Мудрый умеющий наслаждаться маленькой радостью.* Многократно наслаждаясь маленькой радостью, человек увеличивает ее. Особенно правильно делать это, не принимая печали. *В испорченном яблоке нужно кушать здоровую часть.* Именно этот прием позволяет наслаждаться радостью, когда ее почти нет. Радость — это форма отношения к себе и миру, позволяющая человеку принимать в себя свет этого мира, его «высокие вибрации», что расширяет высшие возможности человека. *Работа, соединенная с радостью, дает энергию.* Физические затраты энергии «компенсируются» тем потоком энергии, которую получает человек, открывая каналы своей радости. Радость — это соединение человека с положительной высшей энергией. И потому она просто необходима в стрессовых ситуациях. Невозможно стать высшим человеком, если нет внутренней радости. *Внутренняя радость опирается на веру в высшее.* Только духовно очень подготовленный человек способен сохранить внутреннюю радость, когда внешние условия и связи дают только печали. Но на самом деле так не бывает. Если человек имеет устойчивую радость внутри, то она приходит к нему извне, из его связей. *Если радости нет, значит, человек не так живет.* Если совесть человека чиста, если человек не делает зла, у него обязательно «рождается» внутренняя радость. *Чистая совесть и добро рождают внутреннюю радость.* Радоваться тем проще, чем быстрее и легче человек умеет забывать обиды. Радоваться тем легче, чем меньше у человека зависть и жадность. Радоваться легко, когда достигнута светлая

цель. Радость испытывает каждый, кто проявляет заботу о другом человеке. Радость — важное состояние, без которого невозможно ощутить себя человеком. *Жизнь способна дать безграничную радость через высшее в человеке.* Радует тот, кто смог стать высшим и удержался в этом состоянии. Радость естественна для всех, кто приблизил себя к Богу. Если радость кончается, ищи, где ошибки Радостно жить, когда у тебя много хороших дел и все они получаются. Когда Бог создал мир, он был доволен. Конечно, радостны дела жизни. В этом мире так много красоты и покоя, что невозможно исчерпать их. *Радость неполна без покоя. И радость, и покой относятся к качествам правильной и высшей жизни.* У человека нет права злиться на высшее. Поскольку чувства питаются красотой, важно иметь ее в себе, но важно также открыться, чтобы вместить в себе красоту мира. Развитый человек тоньше и глубже чувствует, ощущает больше различий. Высшим ощущением и проявлением красоты является любовь. Любить — это значит сделать любимого человека счастливым. *Жизнь скучна без чудес, без тайн, без шуток.* Все это наиболее ярко выражено в высшем мире. Увидеть и приблизить к себе горизонты высшего мира можно только через любовь. Без любви человек становится пустым, без любви всякое дело нечисто. Высшее качество легко входит в человека, когда он вовлекается в поток чистой жизни. Тогда перемены к лучшему происходят быстро и естественно. Высшая жизнь приносит удовлетворение. Чувство удовлетворения развивает чувство достоинства у человека. *Однако нужно хорошо чувствовать, что не все полезно.* Отказ от того, что может навредить, является общим правилом жизни высшего мира. Отказ должен быть выполнен без колебаний. *Ложная красота, принятая вами, может стать источником бед и зла.* Без ощущения своей красоты невозможно ощутить красоту этой жизни и этого мира. Особенно важно иметь совершенную и чистую совесть. *Без совести душа человека упадет, как тело*

без позвоночника. Чтобы сформировать чувства, нужно выработать отношение к тому, что происходит внутри и вне нас. Недостаточно отказаться от плохого, стать равнодушным к нему. Правильно иметь отвращение к нему, но еще более правильно противодействовать развитию плохих качеств в себе и в жизни. Чтобы развить высшие качества в себе, нужно приучить себя к высшему многократным повторением высшего в себе. Важно заметить, что высшее придет к человеку, если он попросит об этом у высшего мира. Высшая жизнь несовместима с участием в низшей жизни. *Человек становится красив, когда он счастлив.* Шен Ян считал: «Человеколюбивый может любить других людей, но он не может заставить людей любить друг друга».

Высшим удовольствием является высшая жизнь

Человек устроен так, что удовольствия определяют всю его жизнь. Они вызывают желания и формируют путь человека. Чем выше удовольствия, к которым стремится человек, тем выше и лучше его жизнь. *Высшее удовольствие — иметь и поддерживать чистоту.* Это не просто чистота тела, это и чистота мыслей, и чувств, и психики, и дел. Удовольствия нужны для жизни, как кровь для тела. Без удовольствий, как и без дыхания, не бывает жизни. Правильно подчинить себя только высшим удовольствиям. *Уровень человека определяется уровнем его удовольствий.* Чем ниже удовольствия, которые заполнили жизнь человека, тем «ниже» и сам человек. Ложные удовольствия и привычки ведут к разрушению себя и жизни, а потому и к смерти. Они могут быть как врожденными, так и приобретенными вследствие воспитания и образования. Чему подчиняется человек, на то он и становится похожим. Бедность, жадность, безвластие, ненависть, болезнь — это низкие привычки. *Трагедией может стать подчинение себя низким привычкам.* Как удержаться от

низких привычек, если жизнь переполнена ими и иногда кажется, что без них невозможно достичь успеха в жизни? Попробуйте в коллективе пьющих людей отказаться от спиртного... и Вы уже становитесь для них чужим человеком. Если Вы не желаете показать свои слабости, попробуйте сделать это без обмана. Многие ситуации таковы, что победить зло добром способны не столько чистые люди, сколько волевые, сильные. Когда же сил мало или вообще нет, то люди склонны использовать зло и пороки для достижения своих целей. Чистота невозможна без защищенности от зла. *Каждый день, прожитый в пороке, вычеркнут из жизни.* Мало жизни в том человеке, который погряз в пороке. Он уже привык к такой жизни, другой не представляет и не умеет жить иначе. Помочь ему практически невозможно, потому что он не принимает жизнь. Следуя закону, что подобное притягивает подобное, он отзывается только на то, к чему привык. Значит, он отзывается на зло, на курение, на выпивку и не отзывается на то, что в нем не развито. Бесполезно тащить такого человека в библиотеку, в театр, на стадион, на лекцию. Для него это не интересно, потому что его удовольствия имеют другой заряд. *Низменные удовольствия превращают человека в низменное существо.*

Открой себя для высших качеств

Когда Вы спокойны, веселы, Вам сопутствует успех, Вы творите добро для себя. Это не требует больших затрат. Но высшие энергии, которые Вы принимаете в себя, во-первых, позволяют Вам реализовать себя, во-вторых, Ваше состояние помогает всем, с кем Вы связаны, дает им свет. Такое поведение, сама жизнь с ним — высшее удовольствие и правильный путь. Они соответствуют назначению человека. Внутренний покой, радость, успех обычно имеют личностную мотивировку и вырастают из нее. На этом пути удастся достичь и просветления, и целительст-

ва, и благополучия. Важны как накопление высших качеств, так и их удержание. Проводник высших энергий должен быть чистым. Древнегреческий философ Хилон считал: «Тезис «Познай самого себя» должен интерпретироваться так: только победа способна сказать человеку о самом себе, каков он, сильный или слабый, достойный признания или нет».

Алгоритмы перемены привычек

А) Как предотвратить ухудшение своей жизни? Данная ситуация схожа с той, в которой оказывается корабль, получивший пробоину. Он будет тонуть, если пробоина опасная. Поэтому пробоина «заделывается». Человек может иметь аналогичную ситуацию не только в теле, но и в душе и в духе. Когда ложная привычка заполняет жизнь человека, его корабль жизни начинает тонуть. Нужно заделать все «пробоины» и жить после этого «ремонта» нормальной жизнью.

Б) В духовной жизни малое не является несущественным. Хорошо известно, что для воспламенения горючей смеси достаточно одной искры. В поведении человека, особенно, если нервная система не в порядке, происходит нечто аналогичное. Человек сильно реагирует на то, что происходит внутри него и вне его. Поэтому важно найти те тонкости, которые при незначительном влиянии на них позволяют достичь максимальных перемен.

В) Новое разрешение спасает от старой привычки. Имеется много «поводов» (праздник, зарплата, гости, встреча, тоска, радость...), из-за которых начинается ложная зависимость. Однако у всех этих поводов есть один «корень» — разрешение. Разрешите себе по всем этим поводам другое поведение — и ситуация быстро изменится в лучшую сторону. Поэтому аналогом зависимости может быть расческа: ее зубья — поводы, а ручка — разрешение. Нужно не с поводами бороться, а прекратить брать эту «расческу» в

руки. Тогда, очевидно, привычка легко и навсегда разрушится.

Г) *Как туземцы ловят обезьян?* Для этого в открытой местности ставится металлическая клетка, внутрь которой насыпают апельсины. Расстояния между прутьями решетки малы. Обезьяна засовывает через решетку лапу, хватая апельсин, но вместе с ним лапа обратно из клетки уже не выходит. Поэтому можно подойти и взять обезьяну голыми руками. Аналогично поступает и человек, получивший привычку. Он берет в свои руки «приманку», а вместе с ней руку из «ловушки» он уже убрать не может. *Достаточно выпустить из рук «приманку» — и Вы свободны.*

Д) *Как легко достичь перемен к лучшему?* Нужно тому, что Вам вредно, научиться говорить «нет».

Е) *Как почувствовать, что желаемое не нужно?* Представьте, что в шикарном автомобиле Вы на большой скорости мчитесь к бетонной стене. Она еще далеко, но Вы туда мчитесь. Что произойдет, если Вы не остановитесь, если откажут тормоза? Конечно, такая езда завершится трагедией. Аналогично человек, имеющий ненужную или вредную привычку, на большой скорости мчится к своей смерти. *Часто там, куда мы стремимся, ничего хорошего нет.*

Как действовать в сложных ситуациях

1. Чем ситуация сложнее, тем больше возможностей она предоставляет.
2. Чем ситуация сложнее, тем спокойнее и решительнее нужно действовать.
3. В сложных ситуациях пригодятся неожиданные решения.
4. Нужно выдержать даже длительное напряжение и нагрузку.
5. Когда очень трудно или «новости» совсем плохие, нужно мысленно их уменьшить в 10, 100 или 1000 раз.

6. Без веры в положительный результат дело проваливается. Вера основывается на сверхсознании, и только оно способно дать наилучшее решение.
7. Сложную ситуацию почти всегда можно ослабить подготовкой к ней.
8. В сложной ситуации наиболее пригодится опыт «маневра» и концентрации на главных моментах.
9. Нужно помнить, что большинство сложных ситуаций человек создает себе сам, нарушая законы, которые позволяют обойтись без таких ситуаций.
10. В сложных и критических ситуациях люди и дружба проявляются лучше и ярче всего, поэтому иногда выгодно такие ситуации создавать искусственно.
11. Ситуация может быть тем сложнее, чем более опасную «игру» Вы выбираете.
12. Критические и сложные ситуации могут быть полезны и нужны.
13. Хорошо подготовлен к жизни тот, кто успешно действует в сложных ситуациях. Наверно, человеку легко подчиняться другому человеку, поскольку при этом слагает с себя ответственность. *Приходит к власти тот, кто берет на себя ответственность. Каждый несет то, что способен удержать. Удерживает человека то, за что он держится.*

Алгоритм жизни и перемен

Прими, вмести высшее в себя: *совесть, покой, радость, ум, любовь, богатство, чистоту, власть, здоровье, счастье. Все это в полной мере есть как вне, так и внутри человека. Подчиняясь плохим качествам, Вы тормозите свою жизнь.*

Правила успеха:

1. *Действуй солидно, активно, красиво.*
2. *Отвратись от действий несолидных, неактивных, некрасивых.*

Ориентировка: сохранив «пробоины», человек теряет полноту жизни. Он похож на пробитый мяч, который становится непригоден к игре. Высшее начало активно, солидно, красиво. Никто никого не обязывает жить плохо. Чему служишь — того достигнешь. Закон: между человеком и спасением нет посредников. Их разделяет сложный путь, который человек обязан пройти сам, как и прожить жизнь, питаться, дышать...

Гесиод считал: «Половина больше целого». В частности, поделиться покоем и радостью лучше, чем забрать все самому себе.

Люди, не мешайте друг другу

Кто живет правильно, у того все хорошо. Противоречия здесь нет. Это правда. Происходит так потому, что жизнь сложна, а действия происходят по упрощенным схемам или с нарушением законов справедливости. Ситуация может быть простой, но сам человек может ее необычайно усложнить. Особенно часто это происходит в отношениях между людьми. *Управлять главным звеном правильнее всего.* Если сначала делается что-то второстепенное, и только потом главное, то для успеха нужны очень большие усилия и много времени. Часто свои трудности могут только казаться непреодолимыми. В этом случае желательно использовать помощь и опыт других людей. *Важен не только путь, но и алгоритм.* Достаточно нарушить последовательность «сборки агрегата» и Вы уже не получите того, к чему стремились. Все перемены идут через реализацию потребностей. Нужно удовлетворять

обязательные потребности, но еще лучше отказаться от ненужных или ложных потребностей. *Основные проблемы и беды человек создает сам себе.* В частности, больше всего проблем в семье, когда недостаточно денег. Понятно, что быть богатым — значит, иметь возможности. Зачем травмировать семью из-за денег. Если их недостаточно, попробуйте начать свой бизнес. Он позволит, в частности, обходить те препятствия, которые казались раньше непреодолимыми. *Во всех ситуациях есть новые возможности.* Их нужно разглядеть и использовать. Следует освободиться, прежде всего, от связей и привычек, которые мешают переменам к лучшему. Этого можно достичь, имея хорошие и надежные опоры. Освобождаясь от привычек, следует помнить, что многое придется начинать с нуля. При этом одна «трещина» может испортить всю конструкцию. *Правильный путь прост: организуй поток жизни.* Если Вы выберете неправильный путь, Ваша жизнь будет заполнена пустотой и злом. Чем более Вы приспособитесь к пустоте, тем ближе станете к смерти. Поэтому нужно постоянно искать новое в себе и в жизни, без этого придет пустота. Следует помнить, что материализуется только очень сильное желание. *Каждый человек обязан полностью отвечать за себя.* Жизнь проста, если человек следует законам жизни. Быть живым и активным — главное. И как прекрасно, если люди перестанут мешать друг другу жить, перестанут вовлекать друг друга в зло, в пустоту.

Техника структур (изделий)

Структуры формируют Ваш дух жизни.

Улучшают жизнь прежде всего высшие и тонкие структуры.

Для создания и разрушения обычно требуются разные усилия.

Внутренние перемены в структурах способны дать большие изменения.

Структура погибает, когда мы прекращаем «питать» ее.

Структура образует «код» человека.

Желаете поменяться? Поменяйте свои структуры.

Структуры могут Вам дать больше, чем Вы структурам.

Правильно живет тот, у кого правильные структуры.

Основные беды вырастают из неправильных или ложных структур.

Правильны те структуры, которые позволяют улучшить жизнь.

Неправильны те структуры, которые ухудшают жизнь.

Не владея структурами, человек не способен изменить себя и жизнь.

Человеку доступно лишь конечное число структур, в том числе тонких.

Можно прожить всю жизнь, не представляя структуры мира.

Сохранять лучшее в себе правильно при любой структуре.

С помощью воображения можно ослабить или уничтожить структуры.

Есть структуры, с которыми правилен лишь полный разрыв.

Структуры зависят от Вашего отношения к ним.

Техника структур — великая наука и великая магия.

Владеющий структурами владеет миром.

Всякая структура хороша в меру, как еда, сон, деньги.

Порочность человека проявляется через его порочную структуру.

Высшее и светлое в человеке проявляется через его высшие и светлые структуры.

Эгоизм способен разрушить многие структуры.

Лучше не иметь ложных структур.

Лучшая структура солидна, красива, активна.

Структура может и помочь, и помешать в жизни.

Человек имеет право на любую структуру и несет ее бремя на себе.

Всякая структура дает свои плоды.

Если в организме имеются две противоположные структуры, они могут помочь, но могут и помешать друг другу.

У структур есть своя жизнь.

Культура и воспитание во многом определяют структуры.

Структуры способны изменить и воспитание, и культуру.

Оцените структуры по ожидаемому эффекту от них.

Структуры подчинены законам случайности и кармы.

Без полноты структур невозможна гармония жизни.

Без чистоты структур не будет чистоты жизни.

Качество жизни можно оценить по качеству структур жизни.

Структуры нужно заслужить.

Многие структуры труднодостижимы.

Чем легче развивается структура, тем более ложной она может быть.

Учиться структурам следует у владеющего ими.

Для нового уровня жизни нужны новые структуры.

Новые структуры способны изменить уровень жизни.

Структуры не могут быть одинаковыми у всех и для всех.

Структуры проверяются делами и временем.

Структуры могут быть чарующе прекрасными.

Назначение

Один человек способен влиять и влияет на всех. Действительно, если хотя бы один человек чего-то не делает, то нельзя сказать, что это «делают все». Если один человек показывает пример, то за ним могут последовать многие. И хороший, и плохой пример способен повлиять на людей и жизнь. Один человек может значительно больше, чем даже может себе представить. Чтобы это получилось, следует разрешить себе жить так, чтобы реализовалось даже то, что трудно или невозможно предста-

вить. Чтобы итогами всех дел и всей жизни было благополучие, нужно стараться следовать назначению. Человек расположен между высшими и низшими сущностями. От рождения и до самой смерти он может иметь в себе черты и связи с ними. Его успехи, путь и жизнь сложатся в зависимости от того, чему и в какой мере посвятит жизнь данный человек. Если он будет служить высшему миру, в течение своей жизни он способен превратиться во всемогущее существо, по своим качествам и свойствам приблизить себя к Богу. Если он будет служить низшему миру, итог жизни будет пустота, а наградой — смерть. Высшие философские системы, высшие религии определяют назначение человека на земле двумя словами: *творение добра*. Согласно буддизму, различие в понимании, использовании, проявлении добра и зла характерно лишь для тех, кто не смог подняться выше этого различия. В жизни нужны и добро и зло, и они полезны и учат жизни. Это на самом деле так. И добро и зло часто недалеко друг от друга и дополняют друг друга. Но точно так же дополняют друг друга свет и тень, когда свет наталкивается на препятствие. Из того, что в мире есть добро и зло, вовсе не следует, что они имеют одинаковое значение, и к ним нужно одинаково относиться. Осознать добро, проявить его в себе и в мире, достичь на его основе благополучия и целительства, через них достичь успеха — вот что значит «*творить добро*». Принимая свое назначение, человек становится высшим.

Основная саморегулировка

Все для успешной и счастливой жизни есть внутри меня.

Мне даны право и обязанность творить добро.

Все достаточное для счастья есть рядом со мной.

Связи привычек

Связи привычек согласованы со связями человека. Назовем элементы связей привычек зарядами. Примем схему анализа, согласно которой имеется центральный заряд и базовые заряды. Будем считать, что все заряды связаны друг с другом и потому способны влиять друг на друга. Определим заряды *словами*, морфологически, предполагая, что принятые понятия можно будет изменять в соответствии с развитием теории и практических приложений модели. Назовем центральным зарядом связей *отношение* (как человек относится ко всему, что в нем, что его окружает, к обстоятельствам, к событиям). Примем в качестве базовых зарядов следующие (распределив их по ступеням): прикосновение, информация — первая ступень; мера, уровень — вторая ступень; перемены, профессионализм — третья ступень. Чем более развиты и более индивидуальны заряды, тем сложнее могут быть связи и тем сложнее может понадобиться алгоритм для их изменения. Основная схема освобождения от влияния привычек состоит в том, чтобы достичь состояния, при котором связи человека свободны от влияния привычек.

Эффективная схема освобождения связей от привычки состоит в следующем:

1. Разобраться, зная себя, какой заряд связей наиболее чувствителен к влиянию привычки. Для этого можно использовать опыт психологов и педагогов.
2. Изучить, в частности, следуя предложенным в книге вариантам, как изменить нарушенные привычкой нормальные связи человека с миром жизни. Для этого можно использовать свой собственный опыт и другие источники информации.
3. Ненасильственно изменить свое поведение и отношение к привычке, используя предлагаемые приемы и методики.

Укажем основные законы функционирования связей:

1. *Человек заслуживает своей жизни.* Когда человеку плохо, ему кажется, что это не так. Однако достаточно проанализировать свою жизнь и свое поведение и Вы убедитесь в правильности этого закона. Поэтому не на жизнь надо жаловаться и искать, что изменить в мире, нужно «заглянуть» в себя и изменить себя. Оказывается, что чаще всего это можно легко сделать.

2. *Нужное для перемен к лучшему находится рядом.* Этот закон соответствует общему правилу жизни. Жизнь всегда дает человеку все, что ему нужно для счастья. Но человек упорно отказывается от возможностей улучшения жизни, потому что подчиняется внутреннему решению, ведущему к проблемам и трудностям. Например, данной книги достаточно, чтобы избавиться от большинства ненужных привычек. Это Вам дано, но это нужно принять в себя.

3. *Препятствия всегда указывают путь.* Если человек сильный, он преодолевает препятствия. Если человек слабый, а ненужная привычка делает человека слабым, то трудности ярко и наглядно показывают, что надо делать. Если человек беден, жизнь показывает ему, что нужно научиться зарабатывать и правильно тратить деньги. Если человек постоянно болеет, жизнь подсказывает ему, что нужно более внимательно относиться к своему здоровью. Поэтому благословенны препятствия — без них человек мог бы запутаться, куда и как ему «идти».

Жажда прикосновения — вот причина зависимости

Неповиновение хорошему воспитать в себе легче, чем неповиновение плохому. Высшее требует большой подготовки и больших усилий, чтобы человек его вместил в себя. Низшее способно войти в человека без подготовки и почти не требует для этого усилий. Его прикосновение чудовищно, и избавиться от него сложно либо вообще не-

возможно. *Есть много опасностей, которым мы позволяем прикоснуться к нам без всякого на то основания.* А ведь прикосновение никогда не бывает простым. Не всегда чувствуется, осознается его опасность. Часто мы близких людей и своих детей заставляем измениться в худшую сторону, духовно или физически умирать через прикосновение с нами. Аргументы отбрасываются, когда в дело вступает *гордыня*. Ложная обида, беспокойство, страхи, сомнения — вот энергетические прикосновения к душе Вашей. Если они оставляют семена, то Вы получите плоды: злопамятность, депрессию, потерю ответственности, бесхарактерность. *Ложная идея, принятая Вами, может нанести вреда больше, чем удар кинжалом в незащищенное место на теле.* Нечеловеческое прикосновение отодвигает человека от жизни. Так, пустота всегда злокачественна. Заполняя ею свою жизнь, Вы ускоряете свое приближение к безжизненности. Невежество и неразборчивость всегда ходят рука об руку и дополняют друг друга.

Подчиняясь низшему, человек ухудшает свою карму

Чем меньше Вы способны изменить себя, тем меньше Вы способны принять мир жизни. Именно колебания дают неуверенность, а из неуверенности вырастают страхи. Поэтому важно открыться для высшего начала, которое есть внутри нас. Иначе мы энергетически производим внутри себя чудовищ, которые затем нас пожирают. Согласно дзен-буддизму, «чистота или порочность принадлежит нам самим. Никто никого не очищает». Поэтому основную работу по переменам в своей жизни человек обязан выполнять самостоятельно. Неприятие качеств, ухудшающих энергетику человека, должно стать очевидным правилом для всех, кто стремится к высшей жизни.

Известно, что духовное питание намного превосходит физиологическое.

Многие виды духовного питания опасны. Так, злая память затрудняет будущую жизнь, жадность разрушает внутренний покой, осуждающий других парализует свою жизнь. *Боятся смерти лишь тот, кто сделал идолом свое тело.*

Безжалостность к низшей жизни многое исправляет

Принято считать, что безжалостность является низким качеством души и духа. Действительно, как не жалеть слабого человека, не дать милостыню тому, кто ее просит. Ведь им плохо! А ты можешь помочь! Но ведь именно такая поддержка безжалостна. Почему человек стал слабым, почему просит милостыню? Оказывается, он слаб, потому что всю жизнь так жил. *За целую жизнь человек не развил в себе умений, чтобы защитить и обеспечить себя.* Поддерживая его, Вы поддерживаете план этого человека остаться слабым. И хотя слабый чаще всего жалок, человек сильный склонен поддерживать его. Но этот план не совпадает с планом развития человека, он противоречит его назначению. *Помочь человеку стать выше — вот истинная жалость.* Народная мудрость гласит: «От суммы и от тюрьмы не зарекайся». В глубине души каждый надеется, что если он поможет слабому, то и ему помогут. Но таким образом человек энергетически «закладывает план» стать слабым, внутренне разрешается такое будущее. Чаще всего ослабление идет посредством прикосновения к слабому человеку. Подруга курит, Вы против этого, но ей ничего не говорите, молчаливо поддерживаете. Друг пьянствует, Вы, чтобы не обиделся, поддерживаете его. Человек злой, беспокойный, Вы злитесь вместе с ним, поддерживая его злобу, вместо того чтобы отгородиться от него. Человек глуп, Вы, жалея его, боитесь сказать ему о его глупости в лицо. *Соучастие в делах слабых людей — это безжалостность к высшей жизни.* Ваше соучастие укрепляет их в мнении, что они правы. Ведь их поддержи-

вают те, кто живет иначе. Поддерживая слабых в их делах, Вы поддерживаете их низкую, безнравственную жизнь. Прикосновений низшего человека следует избегать из-за опасности энергетического загрязнения. *Нельзя позволять слабым менять темп и план правильной и высшей жизни.* Низкое, слабое, если поддерживать его, сотнями нитей привязывает Вас к себе. Сначала оно приучает к соучастию, а затем приводит к подчинению темной, глупой жизни. *Безжалостность к слабому — самый верный путь.* Невелика благодарность слабого, как невелико и понимание того, что Вы для него делаете. Слабое вампирично. Нет смысла возвращать для себя множество вампиров. *Слабое просит соучастия и подчиняет себе через Ваше сострадание.*

Полезные ориентировки

А) Как оценивать и относиться к низшему:

На низкое нельзя равняться.

Низкое заразительно.

Низкому нельзя верить.

Дела низшего существа необходимо проверять.

Низкое лживо и этим скрывает свои пороки.

Низким нельзя и невозможно гордиться.

Низкое признает только силу, других аргументов для него нет.

На низкое нельзя и невозможно опереться.

Б) *Свойства и стороны пустоты жизни:*

Пустота многообразна.

Пустота сочетается с заполненностью.

Пустота притягивает другую пустоту.

Пустота привлекает к себе.

Пустота против жизни.

Пустота злокачественна.

Если человека привлекает пустота — значит ее много внутри.

Пусто содержание без любви и мира.

Пусто усвоение без доверия и веры.

Человек красив, когда глаза его смотрят в небо.

Человек живет правильно, если во всем есть порядок и все само собой получается. Это возможно лишь при достижении высокого уровня развития. Понятно, что развитие включает внутреннее совершенство, гармонию связей с миром жизни, использование высших условий жизни. *Невыгодно быть и оставаться примитивным.* Действительно, на каждом уровне развития есть свои законы и свои правила. В частности, карма зависит от того, какого уровня Вы достигли. На каждом уровне развития действует своя карма. *Оценить себя всегда легко по событиям, в которых Вы участвуете.* Важное место в связях человека занимает его личная жизнь. Она подчинена ряду тонких правил. Очень важно самовоздействие. Человек способен отнять у себя многое, что не позволил бы никому другому делать. Человек по своей воле способен разрушить свое здоровье, чистоту, успех, богатство, семью, даже саму жизнь. Проще всего разрушение жизни достигается через опору на *идола*: предмет, которому человек настойчиво подчиняет себя. Опираясь на алкоголь, сигарету, человек вносит в свою жизнь влияние самых низких идолов.

Можно выделить несколько уровней отказа человека от высшего мира:

- а) идея использования низшего, принятая душой и духом;
- б) непротивление низкому в себе и вокруг;
- в) принятие низшей жизни;
- г) привычка к низшей жизни;
- д) преклонение перед низшей жизнью;
- е) превращение в низшее существо.

Следует проявлять в себе прежде всего высшее и хорошее.

Аналогично сказанному выше, отрыв от зла имеет несколько степеней:

- а) жизнь с исключением низшего поведения;
- б) отказ от привычки к низшему;
- в) запрещение низшего в себе и вокруг;
- г) неприятие идей использования низшего.

Естественное неприятие низшего говорит о здоровом духовном иммунитете.

Подниматься вверх всегда легче, чем опускаться вниз — это соответствует природе человека. Просто нужно начать движение вверх, и чем быстрее, активнее, профессиональнее, тем это лучше для человека.

Отказ от низшего мира происходит через отвращение к нему.

В частности, следует отказаться от идеи жить на маленькую зарплату. Ведь уровень зарплаты определяет уровень Вашей жизни. Чем выше зарплата, тем больше возможностей для развития к высшему она предоставляет, особенно если у человека уже выработан устойчивый иммунитет к низшему.

Подчиняться плохому не обязательно

В дзен-буддизме есть такая притча. Человек приходит к монаху и жалуется, что у него много бед и проблем, что он чувствует себя связанным и просит помочь освободить его от этого. Ответ монаха был таков: «Разве кто-либо когда-либо тебя связывал?» *Кто подготовлен, тому для перемен достаточно толчка.* Понятно, что и в себе и в окружении бесполезно влиять на то, что мертво. Больше всего ограничений и проблем человек создает себе сам. Так происходит у тех, кто вместо того чтобы следовать системе или учению, пытается сам найти верный путь и верные алгоритмы жизни. Далеко не у всех есть достаточная подготовка и опыт для этого. Причем обычно человек получает именно то, чего боится. Это происходит из-за

известного духовного эффекта: плохие мысли материализуются в процессы, происходящие в Вас и вокруг Вас. Нетерпение часто портит все дело. Всегда следует выделить главное звено и те «контрольные точки», которые нужно пройти для достижения успеха. Ведь бесполезно ожидать урожая от дерева, которое посажено в этом году. Нетерпение останавливает многие полезные начинания, так как и для перемен, и для достижения результата обычно требуются большие усилия и много времени. Разрушение зависимости и привычки успешно получается, когда человек уходит от режима «погасшего солнца». Начните «светить», как солнце, себе и всем, не ожидая благодарности, настойчиво трудитесь, будьте защищены от неприятностей, не принимая их. *Однако, если Вы оставите «трещину», привычка может вернуться к Вам.* Чтобы этого не случилось, следует избавиться прежде всего от своей бесхарактерности. Пусть и другие люди действуют по Вашему добродушному плану. Это единственно правильный способ показать свой характер. За добро и свет Вы получите добро и свет. Такой путь — правильный. *На добро у человека нет ограничений.* Упростить перемены к лучшему можно, если вместо того, чтобы «сломать» привычку, действовать по правилу «остановки маятника». Зависимость всегда похожа на маятник: она то проявляет себя, то нет. Если Вы сможете остановить этот маятник, то главное не давать ему ход. Такой вариант требует меньше усилий, он выгоден. *Прекратите свои колебания, тогда «маятник» привычки тоже остановится.* Для этого достаточно изменить свое отношение к тому, что с Вами случается: принимайте хорошее, высшее, откажитесь от плохого, низшего. *Подчинение плохому унижает человека.*

Алгоритмы перемен к лучшему

А) Тонкости перемен в духовной сфере: Вы тем лучше, чем выше уровень вашей духовной культуры. Влияет то, что приходит.

Б) От чего следует отказаться, двигаясь к успеху:

1. От беспокойства. Оно парализует действия, не имеет смысла само по себе, истощает дух и душу.

2. От нищеты. Она противоестественна, лишает возможностей, приближает к беде.

3. От прелюбодеяния. Оно является предательством, отдаляет Вас от любимого человека, в нем нет пути, потому что оно разрушает единственность.

4. От жадности. Она лишает человека покоя и радости, противоречит разумной достаточности, дает пустоту душе.

5. От злопамятности. Оно тем опасно, что останавливает жизнь. Человек заполняет свою память прошлым злом, которое давно превратилось в прах, и поэтому он перестает заполнять себя жизнью, светлыми фантазиями и верой.

6. От пустоты. Она злокачественна. Даже малое ее количество способно привлечь новую пустоту, она приучает человека к нечеловеческой жизни.

7. От зла. Оно растет, если Вы поддерживаете его, оно никогда не дает плодов жизни, оно ослабляет Ваш дух и душу.

Искусство связей

Улучшают жизнь прежде всего высшие и тонкие связи: с Богом, со стихиями.

Связь формирует дух Вашей жизни.

Для достижения и разрушения связей требуются различные усилия.

Связи внутри себя способны при малых усилиях дать большие перемены.

Связь погибает, когда мы прекращаем ее поддерживать.

Связи образуют «код» поведения человека, «поле» его привычек.

Желаете поменяться? Поменяйте свои связи.

Связи могут Вам дать больше, чем Вы связям.

Правильно живет тот, у кого правильные связи.

Основные беды вырастают из неправильных или ложных связей.

Правильными являются те связи, которые помогают человеку улучшить свою жизнь.

Неправильны те связи, которые ухудшают жизнь человека, его близких, мира жизни.

Важно не то, что человек представляет из себя, а то, с кем и как он связан.

Связи могут быть и ложные, и пустые, и ненужные, и необязательные.

Не владея связями, человек не владеет ничем. Наш мир — это мир связей.

Человеку доступно лишь конечное число связей, в том числе тонких и высших.

Можно прожить всю свою жизнь, не имея реальной связи с жизнью.

Без связей с жизнью человек мертв, что бы он ни думал.

Жизнь — это материализация связей.

Устойчивая связь формируется, во-первых, воспитанием, во-вторых, обучением, в-третьих, через подчинение обстоятельствам, традициям, коллективу.

Необходимо при любых связях сохранить лучшее в себе.
С помощью воображения можно развить привычку или уничтожить ее.
Есть связи, для которых нужен лишь полный разрыв (с алкоголем, табаком, беспокойством).
Ваши связи таковы, каковы Вы сами.
Связи с будущим через воображение могут оказаться более полезными, чем связи с прошлым через воспоминания.
Для немедленного улучшения жизни достаточен разрыв связей с тем плохим, что было в прошлом.
Связи, как и настроение, зависят от Вашего отношения к себе, людям, миру, жизни, ее видимым и невидимым проявлениям.
Искусство связей — великая наука и великая магия.
Владеющий связями владеет миром.
Информация является «сердцем», назначением и силой связей.
Хочешь иметь связи — действуй, не упуская правильных возможностей.
Имей выбор в связях.
Всякая связь хороша в меру, как и еда, и одежда, и сон.
Человек может быть порочен сам по себе, но проявляется это только в порочных связях.
Человек может быть светлым и высшим сам по себе, но проявляется это только в светлых и высших связях.
Проявлять себя можно только через связи с миром, другого способа нет.
Без связей нет проявлений, а потому жизнь без связей пуста.
Принятый вывод, заключение, ограничение — это связь.
Ложной связи обычно предшествует недостаточная или ложная информация.
Связать свою активность можно и без всяких оснований для этого.
Эгоизм способен разрушить многие связи.

Самоограничение парализует связи.
От связей необходим отдых.
Связаться — значит иметь обязательства.
Связь — это соединение с кем-либо или с чем-либо, а потому возможно неконтролируемое влияние на вас со стороны.
Лучше не иметь ложных связей.
Позитивная связь солидна, красива, активна.
Связь может стать сильнее человека.
Редко бывают связи без причины и следствия.
Причины вызывают связи, связи вызывают причины.
Хороша та связь, которая улучшает Вашу жизнь.
Человек имеет право на любую связь и несет ответственность за это.
Каждый имеет лишь те связи, которые способен вместить в себя.
Связи осознает и принимает лишь готовый к ним.
Обычно не все связи, которые имеет человек, нужны или полезны ему.
Привычки человека образуют его устойчивую связь с обстоятельствами, причинами, факторами.
Связь может помочь, но может и помешать в жизни.
Нет связей без последствий.
Всякая связь дает свои плоды.
Если на единый организм влияют два разных начала, они могут дополнять друг друга, но могут и мешать друг другу.
У связей есть своя жизнь, в частности, связь может исчерпать себя.
Культура и воспитание во многом определяют связи.
Связи способны изменить и культуру и воспитание.
Оценивайте связи по ожидаемому от них эффекту.
Следует стремиться расширять свои связи с миром жизни, добра, света.
Хорошие связи, как хорошие люди или события, часто незаметны, ненавязчивы, потому что таковы свойства выс-

шего. Чтобы их осознать и использовать, человек сам должен иметь высшие свойства.

Недобрые связи, как недобрые обстоятельства или люди, часто агрессивны, навязчивы, потому что таковы свойства всего низшего. Человек осознает и использует их только тогда, когда имеет низшее в себе.

Связи обязывают и потому могут возвысить человека.

Связи подчинены законам случайности и кармы.

Без полноты связей недоступна гармония жизни.

Без чистоты связей не будет чистоты жизни.

Качество жизни можно оценить по качеству связей.

Одного количества связей недостаточно для гармонии.

Единственность — это бесценная жемчужина связей.

Связи нужно заслужить.

Многие связи труднодостижимы.

Чем легче устанавливается связь, тем более ложной она может быть.

Учиться связям следует у владеющего ими.

Связи способны изменить все.

Для нового уровня жизни нужны новые связи.

Новые связи способны изменить качество жизни.

Связи не могут быть одинаковыми для всех.

Связи проверяются делами и временем.

Связь может быть чарующе прекрасной.

Тонкости связей

Чтобы вместить Бога, нужно стать похожим на него. Приспособиться к лучшему в себе — вот важное звено развития. Человек есть то, к чему он приучен: человек мало отклоняется от своих привычек.

Подтверждение преданности жизни (самотренинг):

Волшебные стихи, данные мне для жизни! Я обращаюсь к Вам! Я подчиняюсь Вам! Так было, так есть,

так будет! Позвольте мне приблизиться к Вам! Позвольте мне учиться у Вас! Позвольте мне увлечься Вами! Верю, служу, стремлюсь!

Энергетическая очистка (самотренинг):

Волшебные стихи, дарованные мне! Я обращаюсь к Вам! Наполните меня, все и всех, к кому я прикасаюсь, своим жизненным умением: мудростью, покоем, радостью, любовью! Я принимаю все это! Во мне так будет! Верю, служу, стремлюсь!

Примечание. Духовные самотренинги человек проводит в произвольной форме, согласованной с уровнем его духовного развития, в произвольной обстановке, как внутреннюю молитву, установку для успешной, счастливой жизни.

Как своим поведением изменить привычки

Изменение влияния привычки на человека согласовано с поведением человека. Назовем элементы поведения человека зарядами. Будем считать, что все заряды связаны друг с другом и влияют друг на друга. Выделим центральный заряд и систему базовых зарядов. Определим заряды *словом*, морфологически, полагая, что их содержание будет меняться по мере развития теории и практических приложений модели. Назовем центральным зарядом поведения *счастье*, распределим базовые заряды по уровням: осознание, проявление — первый уровень, целительство, творчество — второй уровень, просветление, благополучие — третий уровень. Чем более они развиты и чем они более индивидуальны, тем сложнее может быть поведение человека и структура привычек, которые человек имеет. Тем более тонко их нужно менять. Основная схема изменения привычки человека состоит в том, чтобы

через изменение поведения привести указанные заряды в гармонию с уровнем и потребностями жизни индивидуально, без насилия, по лучшим алгоритмам.

Эффективная схема освобождения от влияния привычки состоит в следующем.

1. Разобраться, зная себя, какие заряды наиболее чувствительны к влиянию привычки. Для этого можно использовать опыт психологов, педагогов или самоанализ.
2. Следует изучить, согласно предлагаемым методикам, как изменить нарушенное поведение в сторону его улучшения в согласии с требованиями жизни.
3. Изменить поведение, используя предлагаемые приемы.

Укажем основные законы поведения человека:

1. *На доброе нет ограничений.* Это кажется понятным. Однако отметим, что доброе способен делать только тот человек, в котором есть доброе. Часто человек считает, что за добро он обязан получить вознаграждение. Это большая ошибка. За добро нас награждает жизнь. Человек награждает себя сам, когда он делает добро.
2. *Улучшение возможно всегда и во всем.* Этот закон известен всем высокоразвитым людям. Его принять трудно, когда человеку плохо, когда его состояние хуже смерти. Но как только Вы примете улучшение по своему внутреннему решению, Вы откроете для улучшения свою жизнь.
3. *Правильно жить тем высоким и утонченным, что дает жизнь.* Это, например, покой и радость, которые разлиты в мире жизни. И если их нет у Вас, значит Вы далеки от потока жизни.

Осознай себя человеком и живи так

Все нужное для человека всегда есть рядом с ним, только это необходимо разглядеть и принять. Невозможного нет, есть невозможное для данного уровня развития. При этом надо следовать принципу разумной достаточности. Если же у Вас что-либо не получается, возможно, Вы найдете какой-то лучший вариант. В своем освобождении главной фигурой является сам человек. Ваша жизнь неблагоприятна лишь тогда, когда Вы нарушаете ее высшие законы. Благополучие в жизни, которое воспринимается как счастье, аналогично порядку, а он неотделим от выполнения законов жизни. Согласно Агни-йоге, «одержание происходит лишь тогда, когда доступ открыт». Причем, самые сильные нарушения души и духа человек создает сам, либо ему «помогают» близкие. Само же стремление к злу, к грязи сохраняется лишь тогда, когда они есть внутри человека. Однако принимать «одержание» и быть в высшем мире жизни невозможно. Выдержать *свет* высшего способен лишь тот, у кого нет духовных трещин. Египетская мистическая мудрость гласит: «Постижение «я» состоит в таком использовании высших сил против низших, при котором, настраиваясь на высшие силы, мы не страдаем от низших». Добрый человек не станет тормозить хорошее в тебе. А как самому себя вести? Согласно апостолу Петру: «Ведите себя как свободные люди и никогда не пользуйтесь Вашей свободой для оправдания зла». Только Ваша активность приближает к Вам жизнь. Статистика показывает, что недовольство собой, работой и образом жизни является причиной преждевременной смерти. Если Ваше положение сложное или вообще кажется безвыходным, нужно помнить основной закон жизни: *выход есть всегда!* Почему его так непросто найти и избавиться от проблем? Все дело в том, что жизнь или проблема сложны. Мы пытаемся изменить ситуацию, используя упрощенные варианты и приемы. Но поскольку выход

есть всегда, его нужно найти. За один шаг выйти из темноты, в которую шли много лет, без посторонней помощи достаточно трудно. Лучше в темноту не заходить. Понятно, что сколько шагов сделано в сторону темноты, настолько хуже стала Ваша жизнь. *Сколько шагов сделано в сторону света, настолько лучше стала Ваша жизнь. Работник достоин своей платы.* В духовном мире обычно получается так, что чем менее развита система, тем больше трудностей она сама себе создает. Неразвитый человек легко принимает на себя ненужные занятия и уничтожает свет жизни накоплением проблем. Нечеловеческое существенно именно в связях с миром. Проблемы и трудности указывают человеку на его отклонение от законов высшего мира. Не нужно сомневаться в наличии у себя высших качеств.

Сомнения способны уничтожить высшее в человеке

Вера и благодарение открывают человеку связь с высшим миром через высшее в себе. Это не так трудно сделать еще и потому, что стремление к счастью, к благополучию, к свету является главным свойством человека. При этом, чем выше развитие, тем больше возможностей открывается для успешной жизни. Если Вы не видите в себе таких возможностей или они отсутствуют, такое состояние показывает уровень духовности человека. Иногда просто не удастся понять новое, а ведь для перемен нужно именно что-либо новое. Усилия и победа меняют ощущения в лучшую сторону. А сами возможности открываются через новые контакты и взаимодействия. Ведь, действительно, будешь иметь то, что выращиваешь на своем «духовном огороде». Чем профессиональнее будут действия, тем быстрее и лучше будет результат. *Оценить свое развитие следует по тому, кому и как Вы подчинены.* Неправильна и неестественна жизнь без перемен к лучшему. Чем медленнее эти перемены, тем хуже. Перемены

к лучшему незначительны при уродстве души и духа, которые могут стать более страшными и опасными для человека и окружающих, чем уродства тела. Тогда жизнь может стать лишь способом «культурного» уничтожения тела. Поскольку низкое притягивается к низкому и само притягивает низкое, то главным моментом для перемен является устранение низкого в себе. *Мало осознавать опасность, ее нужно отвратить.* Чтобы это получилось, нужно научиться подчинять *новому сценарию* свое поведение и людей, с Вами контактирующих. В новом сценарии обязательно должны быть элементы, которые многократно повторяются. Только многократные повторы позволяют человеку достичь уровня новых привычек. Достаточно разрешить себе новую жизнь и следовать ей. Перемены к лучшему в окружении и связях при настойчивости и долготерпении происходят сами собой. *Привычка исчезает, когда Вы прекращаете поддерживать ее.* И уровень развития, и уровень благосостояния являются «платой» за правильные и последовательные действия или за отклонение от них. *Вор всегда теряет больше, чем приобретает, так как он ворует у себя свою душу.*

Как войти в «пространство цивилизации»?

Посмотрите, сколько препятствий, совершенно искусственных, создает себе человек. Он имеет свободу мысли, а требует свободы слова, может жить своей жизнью, решая свои проблемы, а живет чужой жизнью, решает чужие проблемы, может и должен творить добро, а творит зло, что причиняет страдания и ему, и миру. Чаще всего и выбор, и поведение человека зависят от того, в каком соотношении он осознает и применяет свой личный и правильный опыт. Чем ближе к правильному опыту точка опоры, тем правильнее может быть и поведение, и выбор. Но для этого следует опираться не только и не столько на свой личный опыт — особенно, если он привел Вас в *простран-*

ство проблем — а на опыт цивилизации, иначе Вы начинаете существовать «за пределами цивилизации». *Расширение сферы личного опыта до лучшего опыта цивилизации — вот надежный способ улучшения себя и своей жизни.* Чтобы такое поведение стало возможным, необходимо и достаточно иметь в себе объем для высших энергий, для высшей жизни.

Четыре низших привычки наиболее способны превратить Вашу жизнь в пустоту:

во-первых, *подчинение низшему* (в том числе пьянству, курению, сексуальному безумию, лени),
во-вторых, *эгоизм*, ведущий к гордыне, что разрывает Ваши отношения с единым целым — человечеством;
в-третьих, *страхи*, которые забирают Вашу энергию жизни;
в четвертых, *безрадостность жизни*, вырастающая из бесхарактерности и безответственности.

Для многих успехов достаточно только веры в высшее.

Вера в то, что малое участие в грехе соответствует малой вине человека перед высшим миром, ошибочна. Грех такого человека еще больше, чем низменного, потому что он принял грех при малой степени соблазна. Не удивительно, что такие люди и страдают больше всего. *Малое в грехе не является несущественным.*

Сострадание и совесть — отец и мать чистоты

Это великая ложь, что жизнь легка, а путь к успеху возможен без опасностей. Но при всех затруднениях и проблемах нужно всегда очистить себя от памяти, которая привязывает Вас к плохому. Нужно забыть плохое, правила пользования им, забыть, что когда-то оно было в жиз-

ни. Иначе Вы не сможете освободить Вашу совесть от груза прошлых или настоящих проблем. *Если человек помнит плохое, в его душе и духе нет места для хорошего.* Каждый человек имеет право жить свободно, по-своему, с полной ответственностью за такую жизнь, причем если идут изменения в лучшую сторону в душе и духе, то все меняется к лучшему. Чтобы пройти путь развития, желательно идти в нужном направлении и в высоком темпе. Эти две тонкости наиболее важны для оценки, правильно ли организована жизнь. У всякого греха, останавливающего или отталкивающего человека от лучшей и высшей жизни, есть свое детство, юность, когда этот грех кажется безобидным. Только позднее становится понятно, что пройденный к темноте или в пустоту путь наполнен лишь бедой или «духом смерти» и ведет к пустоте души. Поэтому, чтобы измениться в лучшую сторону, нужно разрешить себе свободу от греха. Со всем, что противно высшей и тонкой жизни, правильно прекращать контакт за 1-2 прикосновения. Такой вариант уменьшит Ваши потери. Осквернив себя, Вы станете осквернять других, и это произойдет помимо нашей воли. *То, что сломано, необходимо побыстрее починить.* Жадность уничтожает радость, ложь — дружбу, обжорство — тело, нищета — возможности, безвластие родственно проституции, а эгоизм — духовной могиле. Курение разрушит Вашу волю, беспокойство способно забрать всю энергию, а пьянство вообще способно разрушить все человеческое. И плохое, и хорошее обязательно имеет обратную связь. Причина рождает следствие, следствие влияет на причину. Если человек наводит страх на других, он сам начинает всего бояться. Нежелание меняться говорит о Вашей старости. *Если в жизни человека нет перемен, значит — он уже умер.* Смерть наступает тогда, когда остановилось развитие. Чаще всего это происходит из-за нарушения управления собой. Подчинение низкому неизбежно приведет к быстрой смерти. Ведь идеалом низкого является пустота, а высшей награ-

дой — смерть. Достаточно иметь один порок, чтобы он притянул за собой другие. Но на самом деле все не так мрачно и страшно. *В земной жизни человек может иметь несколько духовных смертей и несколько духовных рождений в одном и том же теле.*

Великие замыслы Бога

Главная формула успеха: «Для полного здоровья достаточно поста, молитвы, прикосновения рук».

Само желание — уже форма молитвы, через принятые желания формируются удовольствия, а они во многом определяют поведение человека. Наиболее сильна молитва дела.

Молитва — форма прямого общения с реально существующим высшим миром, проявляющимся, «невидимым». Наиболее сильна молитва внутренняя — если человек соответствует своей чистой молитве, сам становится высшим. Вера соответствует понятию и проявлению Бога живого, а также служению высшему в себе. В основе молитвы лежит алгоритм соединения человека с высшим миром через то высшее, что есть в самом человеке.

У поста много граней и функций:

а) он означает разумную достаточность во всем, исключение зависти, жадности (осознавая и используя основные законы: во-первых, что все необходимое для жизни есть рядом с человеком, во-вторых, что человек имеет то, что заслужил);

б) прекращение зла (в себе, в связях, вне себя) как условие достаточного или абсолютного здоровья не только для тела, но и для ума, и для чувств.

Огромное значение имеет для развития человека наложение рук (прикосновение руками):

а) через прикосновение мира к человеку через стихии;

- б) через познание и использование того, что и как нужно делать для гармонии и для успеха;
- в) прикосновение рук целителя к больному, дополненное молитвой.

Замысел семейной пары

- а) Без женщины мужчина не может проявиться;
- б) «Выбирай себе жену», — сказал Бог Адаму. Это значит, что в одной женщине есть все и мужчина должен выбрать ту единственную, которая дана ему Богом;
- в) у женщины нет такого выбора, ей нужно принимать мужчину таким, какой он есть, потому что мужчины медленнее меняются;
- г) Бог создал женщину из ребра Адама, значит она является его опорой и защитой.

Как прекратить энергетические самоубийства

«Мысль зовёт энергию», — эта известная формула индийской йоги может и должна быть руководящей для каждого человека. Происходят лишь те события, которые мы вызываем своими мыслями. *Мысль — это желание разума.* Всякое желание — форма молитвы, и оно способно материализоваться. Низкие мысли, например о воровстве, насилии, обмане, убийстве, в принципе не запрещенные человеку, соединяют его с эгрегором (т. е. системой) низких материализаций и приходят в жизнь человека, который «сотворил» эту мысль. Так материализуются низкие привычки, противные жизни: курение, пьянство, бесстыдство, бесхарактерность, безответственность, ненависть. Просто удивительно, какие сильные раны может нанести человек своей душе, духу, телу через свои низменные желания. Высокие мысли, например об истине, успешном бизнесе, здоровье, любви, власти, соединяют человека с высшим эгрегором, который способен материализовать

эти мысли. *Неосознанные*, неявные «мысли» соответствуют энергоформам, рожденным подсознанием и сверхсознанием. Неосознанное желание подсознания чаще всего связывает человека с низшим эгрегором, а неосознанное желание сверхсознания — с высшим. Если эти желания достаточно велики от рождения, без влияния обучения и воспитания, человек может в первом случае вести себя как *маньяк*, во втором случае — как *гений*. Понятно, что врожденные качества определяются тем, с каким эгрегорами имели связи отец и мать ребенка. Неосознанные желания как в подсознании, так и в сверхсознании могут быть следствием воздействия на человека коллективного подсознания или сверхсознания, в частности, через обучение и воспитание. Обучение насилию, показ насилия, информация о насилии обязательно материализуют насилие. Обучение радости и покою, трезвости и богатству материализуют эти стороны жизни. *Чем сильнее желание, тем точнее и быстрее оно материализуется.* Эта истина очевидная и потому она не требует пояснений. *Остатки навливают чаще всего трудности пути. Но мысль — начало дела.* Достигать желаемого, как и связей с другими людьми, нужно самому. Плохая мысль, направленная против конкретного человека, — энергетический удар. Этот удар очень силен, если человек направляет его против самого себя. Страхи и сомнения ограничивают и связывают все лучшее, высшее в человеке. Человек может загрязнить себя на основе ложных фантазий. Связи с низшим миром, подчинение низшему миру оставляют на человеке «печать» низшего мира. Человек становится слепым к жизни, глухим к словам перемен, изолированным от добра, злым ко всему. *Так происходит энергетическое самоубийство.* Достижение энергетического бессмертия — вот цель правильных желаний. Этот путь правилен. Он приводит к успеху.

Нужно быть чистым прежде всего для себя

Жизнь сложна, но мы живем по упрощенным моделям, а они приводят к ошибкам, ошибки — к проблемам. Оценить себя можно по тому, какие препятствия стоят на Вашем пути. Мир устроен так, что он проявляет себя через то, что есть в нас. Эти проявления всегда находятся между достигнутым высшим и низшим уровнями. Движение между этими уровнями обычно имеет колебательный характер, и человек проявляет то высшие стороны и качества, то низшие. *В человеке проявляется то, что сам человек имеет в себе.* Слаб тот человек, остановить которого или изменить поведение которого в худшую сторону могут «малые причины». Обычно, по принципу притяжения подобного, это означает, что человек накопил в себе большой отрицательный заряд. Этот заряд может быть большим не по структуре самого человека или его поведению, а по тому, что человек имеет сильные факторы, мешающие его правильной жизни. Такое право у человека есть, но оно противоречит назначению человека — творить добро. *Делать нужно то, что хочется, но и отвечать за это полностью.* Неправильно передавать управление собой людям, обстоятельствам или событиям, которые ниже Вас. Ведь за все приходится платить: за достижение истины — временем жизни, за грехи — страданиями, за пороки — потерей человеческих качеств. Человек способен мастерски себя запутать, запугать и замучить. Такое состояние влияет на всех, кто связан с ним, так как любой человек стремится подчинить близких себе людей. Обычно чем ниже развитие человека, тем больше будет насилия в этом подчинении. *Раскаявшись до греха, человек способен отменить грех.* Чтобы легче было это сделать, следует прекратить передавать управление собой другим людям, кто бы они ни были. И вера, и воображения могут и должны быть так настроены. *Решение и ответственность принимаю я — вот путь к лучшему.* Другими сло-

вами, не следует мешать человеку делать то, что он хочет, но и подчиняться его решениям также никто не обязан. Пусть каждый пожинает то, что посеял и вырастил. Свое нужно защищать. Слабее всех тот человек, который не может свое защитить. *Быть близким к плохому и жалеть плохое не обязательно.* Правильно проявлять единственность высшего в себе, она важнее сравнений с кем-либо или повторения ситуаций в других условиях.

Целительство помогает всем

Часто для человека важно не то, что он неправ, а то, что получилось так, как он хотел. Именно эта стратегия приводит к «играм со смертью», использованию в жизни того, что ослабляет, разрушает и в конечном счете уничтожает человека. Обычно «игра со смертью» основана на поклонении тела, души и духа некоторому предмету — *идолу*, которому человек начинает многократно подчинять свои мысли, чувства, настроение, поведение. Такое подчинение обосновано либо личными факторами, например стремлением «расслабиться», «снять депрессию», либо социальными факторами: «так все делают», «неудобно делать иначе», «без этого я буду белой вороной», «этим ничего плохого для других я не делаю». Источником вовлечения в зависимость обычно является сам идол: сигареты, спиртное, наркотик... или подражание близкому человеку, допускающему в своей жизни депрессию, зло, беспокойство, жадность, лень, бесхарактерность или безответственность, ставшие для него привычкой... *Нелегко разглядеть врага в близком человеке и его поведении.* Обычно все начинается с принятия идеи о возможности подчинения идолу. Пороки и грязь жизни на начальной стадии кажутся безобидными играми. Большую роль в дальнейшем развитии *привычки к низкому* играет повторение, а также все то, что «обрамляет» саму привычку и ее последствия: ощущение «свободы», «раскованности»,

«расслабления», «соучастия». Соучастие позволяет ощутить себя «таким, как все», а это приводит к ложному ощущению своей защиты. *Человек рождается не для того, чтобы производить зло.* Достаточно быстро человек осознает, что ложная привычка мешает его жизни. Почему же он ее поддерживает? Во-первых, потому, что это «моя привычка», а все свое человек старается сохранить. Во-вторых, потому, что ложную идею прикосновения и подчинения принять легко, а уйти от ее влияния сложно. *Уйти от влияния принятой ложной идеи сложно.* Обычно меняться приходится в одиночку, а значит, вопреки поведению того коллектива, с которым Вы были связаны. Его отрицательная сила велика. Только ощущение себя управляемой личностью позволяет преодолеть этот духовный барьер. Редко вообще приходится надеяться на помощь коллектива, если Вы желаете избавиться себя от ложной или ненужной привычки. *Как сложно стать богатым, когда все вокруг бедны!*

Неподчинение низкому — самоцелительство

Общее правило энергетического взаимодействия гласит, что подобное притягивает подобное. Поэтому злой человек притягивает к себе и притягивается к злым, глупый — к глупым, алкоголик — к алкоголику. Поэтому важно избавиться от низкого в себе, тогда низкое вокруг и в Ваших связях перестанет «видеть», «слышать», «чувствовать» Вас. Вы можете спрятать себя от влияния низкого посредством избавления от низкого в себе. Проще всего не подчиниться низкому, когда Вы перестанете жить его жизнью. Мы слишком часто живем чужой жизнью, недостаточно уделяя внимания своей жизни. Мы делаем это, когда живем жизнью родителей, подчиняясь их управлению, государства, хотя его интересы часто противоречат нашим планам и интересам, детей, решая их проблемы, вместо того чтобы помочь им выработать свой характер и

свою ответственность. Мы можем подчиниться низменной ситуации. Поддерживая других людей в их лени, беспокойстве, глупости, пьянстве, курении, мы разделяем их грех. В этом случае вина чистого человека больше. Он не показал правильный пример, хотя обязан был это сделать. Он подчинился тому, что противно его душе и духу. Пусть другой человек живет своей жизнью. Но не обязательно его в этом поддерживать. *Если человек что-либо делает, чтобы поддержать низкое в себе, вовсе не обязательно становиться соучастником его дел.* В этом случае, когда нет Вашей поддержки, инициатор и исполнитель низкого берет весь грех на себя. Он хочет беспокоиться — пусть так живет, не нужно его в беспокойстве поддерживать. Он злой, но это не значит, что после контакта с ним Вы должны стать злым. Он курит, но это не значит, что Вы обязаны дышать отравленным воздухом. Невозможно жить правильно, если Вы подпустили низкое слишком близко к себе, нарушили дистанцию безопасности. Особенно трудно разглядеть и исправить низкие качества у близких Вам людей. *Близкий человек с низменными качествами опаснее всего.* Он слишком близок к Вам, он хорошо знает Ваши слабые стороны. *Низкое жалеть не нужно, от низкого нужно защититься.* Если Вы защищаете себя злом, Вы усиливаете низкое. Низкое нужно побеждать через высокую мудрость. Близкие люди могут быть опасны, если они дистанцию близости используют для вседозволенности. Тогда низменное в себе они без стеснения показывают Вам. Проще исправиться, если признаешь свою вину за ошибки. Важно менять главное звено, а не то, которое поменять проще. Нужно быть честным перед собой: *спасти себя самому.* Никому не дано право прожить нашу жизнь, она принадлежит нам, мы свободны в выборе схемы жизни, но за ее использование полная ответственность ложится на нас. *По плодам следует оценить то, что выращивает человек на своем «духовном огороде».* Если с проблемой трудно справиться, значит делается либо не

то, что надо, либо не так, как надо. Поскольку человек все получает через прикосновение, то, изменить нужно свои прикосновения.

Новая привычка — главный путь перемен к лучшему

Для этого желательно, и это правильный путь, овладеть духовными законами. Поскольку духовное уродство произрастает не столько от ограничений, сколько от самоограничений, следует их изменить. Поэтому счастливы молодые, не ограничивающие себя. Потерять, «забыть» свое право на грех — это хороший уровень жизни. Чистота от грехов — это хороший выбор и новый имидж. Проще исполнить разрешение жить по-новому, чем запрет жить по-старому. Осуждая других, к личным переменам быстрее двигаться не станешь. Замена ложной привычки правильной не является предательством. Ведь человек создан для достижения уровня высшей жизни в земных условиях. *Все, что мешает высшему в человеке, можно и нужно «терять».* Хорошие перемены начинаются с их определенного количества. Эта «критическая масса» индивидуальна и всегда достижима. Внутренний настрой, основанный на активном действии, гарантирует успех. Если же Вы имеете склонность к пассивности, то достаточно быть внимательным к новым возможностям. *Исключение «игра со смертью» — личное дело каждого.* Поэтому приобрести партнеров, новые привычки для «*игры жизни*» следует по индивидуальному выбору. Анализ ситуаций и возможностей, которые представляет жизнь, — вот главная стратегия перемен к лучшему. Лучшая «*игра жизни*» — это высшая вера в себя. Высшее заложено в каждом человеке от рождения, но оно не может вырасти в человеке без его разрешения. Вера в высшее, вера в Бога позволяет развить высшее и тонкое в себе. Через это высшее и тонкое Бог может прикоснуться к человеку и исправить его. Другие варианты слабее.

Личный пример

Лишь тот ученик, к которому относишься с уважением, становится достойным учителя.

Учителю не следует показывать свое преимущество перед учеником.

Именно «ноги», содержащие пыль земли, следует омыwać ученикам, освобождать их от мирских забот.

Не обязательно ожидать благодарности учеников.

Только тот, у которого «ноги» в порядке (идет, куда надо), может считаться Вашим учеником.

Ученик должен ощущать свою великую миссию, если учитель «мыл им ноги», готовил их к новому пути.

«Высший тем и высший, что он является слугой высшего».

У человека есть все высшие качества, которые только он представит. Когда он их разовьет, это его дело.

Все люди, даже самые маленькие, нужны этому миру.

Все мы братья, мы — люди, мы — одной крови, между нами не может быть ничего, кроме любви и дружбы.

И хотя все мы разные, но мы — одно целое, и если кому-либо на земле плохо, то и другим тоже плохо.

Основой творения высшей жизни является человек с высшими свойствами.

Нужно иметь желание достичь красоты и разнообразные высшие умения.

Чтобы «сотворить свет», нужно разделить добро и зло, свет и тьму и принять свет.

Нужно, чтобы свет шел прежде всего из самого человека.

Нужно иметь опоры, достаточные для жизни. Земные дела — опора человеку в земной жизни.

Нужно менять свои качества при перемене условий, быть уступчивым, всепроникающим, чистым.

Нужно научиться творить живой мир из себя и пустоты по своему замыслу.

Нужно отдыхать тогда, когда доволен итогом работы, не раньше.

Жизнь уходит от слабых

Жизнь устроена так, что она соответствует свойствам и качествам человека. Если человек слаб, слаба его жизненная сила, и потому жизнь не может вместиться в чело века во всем своем объеме и буйстве красок. Она выходит из человека, потому что человек не в состоянии вместить ее. Обычно происходит так, что человек вмещает в себя то, что не нужно жизни или противно ей. Для жизни ни времени, ни места не остается. Дела человека его высшая молитва есть проявление его воли и его свободного выбора. Нарушить их никто и ничто не может. Поэтому жизнь может войти в того человека, который подготовил в себе место для этого. Стал человек некрасивым (не следит за собой) — и из его жизни уходит красота, она перестает ему служить. Стал человек беспокойным — и беспокойство жизни приблизилось к нему. Стал человек больным — и больной становится его жизнь. *Вообрази лучшую жизнь и живи ею.* Этот алгоритм успеха, составленный из двух взаимосвязанных и дополнительных звеньев, позволяет жить правильно. *Человек живет той жизнью, которую способен вместить в себя. Обычно человек вмещает то, что подобно ему.* Ценнее и выше всего изменение в лучшую сторону. И вредная, и ложная привычки способны вытеснить из человека то лучшее, что он когда-то имел. Происходит это потому, что привычка опасна всегда и в любой стадии, потому что она живет, развивается, растет, захватывает жизненное пространство человека и подчиняет его своим потребностям. *Нечеловеческая привычка дает нечеловеческую жизнь. Вредная привычка дает вредную жизнь. Ложная привычка дает ложную жизнь.* Все несолидное, некрасивое, неактивное, что позволяет себе человек, делает его слабым. Обычно свою слабость, слабость жизни в себе человек обосновывает так: беден — потому что все бедны, злой — потому что так проще жить. На самом деле глубинная причина неправильной и слабой

жизни в том, что человек разрешил себе такую жизнь, разрешил себе подчинение тем обстоятельствам, которые ведут к слабой жизни. Только после внутреннего разрешения идет обоснование, а затем уже исполнение неправильной жизни. На земле достаточно условий, чтобы все люди жили солидно, красиво, активно. Это полезная и правильная позиция. *Жизнь на земле может и должна быть прекрасной.*

Как устроено подчинение низкому миру

Если Вы принимаете решение жить по высшим стандартам и в высшем мире, главное, чего следует избегать, состоит в преодолении своих страхов, сомнений, страданий и сожалений. Именно они *привязывают* человека к низшему миру и причиняют ему страдания. Сожаления и страхи рождают жадность, а жадность и нетерпение приводят к зависти, зависть же лишает человека покоя. Страдания и сомнения порождают бесхарактерность, а бесхарактерность и нетерпение ведут к унынию, уныние же ведет к бездействию. Сожаления и страдания рождают нетерпение, а страх и сомнения приводят к безответственности. Жадность и безответственность развивают эгоизм, а вместе с ним и гордыню, делающие человека слепым, глухим. Бесхарактерность и безответственность рождают подчинение, а потому останавливают развитие человека к высшему. Все эти элементы образуют систему: если есть одно звено, то оно способно породить другие, если есть связь в одну сторону, то она есть и в другую, например, эгоизм рождает жадность и безответственность.

Возраст можно отменить

Не важно, сколько вам лет, если Вы хорошо себя чувствуете.

Отменив возраст правильным отношением к нему, легче начать новые дела.

Отменив возраст, легче забыть прошлые поражения и обиды.

Отмена возраста лишает человека ненужных привязанностей.

Человек чувствует себя настолько молодым, насколько молодо живет.

Часто опыт важнее возраста.

Возраст — хорошая основа для правильных решений и поведения.

Не так важно, сколько прожил, важно — что успел сделать для людей.

Долголетие свидетельствует об уважении к себе.

«Минута перед смертью может быть важнее всей жизни»
(Л.Н. Толстой).

Прав тот, кто с возрастом увеличивает свое участие в делах жизни.

Счастлив тот, кто дожил до седых волос своей возлюбленной.

Чем чище совесть, тем легче отменить возраст.

Отменив возраст, нельзя становиться младенцем по уму.

В чувствах и настроениях правильно иметь молодой возраст.

Отмена возраста приводит к замене кармы, это новый уровень жизни.

Отменить возраст проще всего повышением своей ответственности за дела жизни.

Умный человек с возрастом становится мудрым, глупый — старым дураком.

Человек молод, когда у него есть возможности жизни и он использует их.

Правильно удержать в себе весь положительный опыт.
То, каков человек, важнее, чем то, насколько он стар.
Смерть приходит не из-за возраста, а из-за неправильного пользования собой.

Возраст не является ни основанием, ни поводом для уменьшения участия в жизни.

Каждый человек выглядит так, как заслужил своей жизнью.

Вид человека показывает его отношение к жизни.

Правильно всегда быть *солидным, красивым, активным*.

Тонкости низкого мира

1. Низкому нельзя разрешать жить так, как оно хочет. Низкое должно быть укрощено высшей мудростью, без зла.
2. Низкое изощренно уничтожает Вас, если Вы даете ему свободу.
3. Низкое ощущает все низким, низки его проявления.
4. Низкому нельзя верить.
5. У низкого нет чувства вины, как и нет совести.
6. Низкие считают чужое своим без всякого на то основания.
7. Низкое всегда будет Вас сдерживать или ограничивать.
8. Высшее удовольствие низкого — насилие, низкое радуется потерям ориентации и управления.
9. Отклоняясь от высшего, человек попадает под влияние низкого.
10. Стремление к чистоте невозможно без веры в Бога и высшее в себе.
11. Преступно жить вне жизни.

Ориентировка:

«Я без Мы — ничто, Мы без Я — пустота».

Нужно бороться за каждый миг счастья

Подчинение низшему в себе и жизни унизительно и позорно для человека. Подчинение высшему в себе и жизни благородно и правильно для человека. Достичь такого управления, когда исчезнут проблемы, невозможно без творчества. В чем состоят главные правила творчества в духовной сфере? Обычно человеку трудно изменить себя из-за стремления сохранить свои личные представления, далекие от правды жизни. Возможности для перемен к лучшему есть всегда, но их нужно «применить к себе». Это значит, что нужно «открыться» для перемен. Для этого мало полюбить правду, следует возненавидеть беззаконие, под которым понимается ограничение в развитии человека к лучшей жизни. Конечно, новое почти никогда не получает поддержки сразу, чаще всего оно сталкивается с неверием и противодействием. Это противодействие может быть сильным изнутри, и оно аналогично инерции. Развиваться к высшему возможно лишь после принятия веры в высшее в себе. Но это высшее может быть очень малым или даже невидимым, очень удаленным от Вас в данной ситуации, в данный момент. *Человек духовно слеп, если он не верит в невидимое и малое.* Жить, опираясь на себя, — это трудное искусство. Но особенных сложностей в нем нет. Ведь чему подчинишься, тем и станешь. Изменив свои подчинения, легко стать другим человеком. Нужно делать добро. Если то, что делаешь, не является добром, то такие действия должны быть прекращены. Жизнь устроена так, что это всегда можно сделать, пока человек жив. *Лучше всего творит добро профессионал.* Профессиональные навыки определяют развитие и успех каждого человека. В духовной сфере для этого достаточно развивать высшее в себе, и тогда лучший мир

открыт для Вас. Практически бесполезно менять человека в лучшую сторону силой. Согласно христианскому апостолу Павлу, «доброе дело твое было бы не вынужденно, а добровольно». Он же указал, что «изменит Вас вошедшее в Вас слово». Под словом, конечно, понимается и мысль, и настроение, и дела... *Разрешив вхождение в себя высших слов и следуя им, каждый человек приближает себя к счастью.*

Ищите — и найдете, делайте — и получите.

«Счастье есть удовольствие без раскаяния», — сказал Л.Н. Толстой. Часто достижение удовольствий становится целью и смыслом жизни человека. Но чтобы эти удовольствия были высшими, их плодами должны быть дары добра. Для этого необходимо войти в жизненное пространство без низших опасностей и остаться в нем. Однако такие горизонты открываются только после прохождения пути, который чаще всего требует лишь собственных усилий и невозможен иначе. Пространство без опасности — это высшее достижение человека в земной жизни. Оно доступно, по сути дела, только профессионалам.

Жизнь прекрасна, когда прекрасны Вы

Если же зло приходит к Вам, значит оно есть внутри Вас. И чем Вы чище, тем легче Ваша жизнь. Именно независимость от обстоятельств говорит о высоте Вашего подъема. Следовательно, себя и свою жизнь проще всего оценить по своим *подчинениям*. Кому и чему Вы подчинили себя, такими Вы и становитесь. Чтобы подняться выше, нужно следовать цели. Чем цель выше, тем больше должно быть терпение для ее достижения. Вы тем выше, чем ярче Ваша индивидуальность. Вы тем выше, чем почтнее высшему. Любой человек имеет успех и достижения настолько, насколько он живет высшей и тонкой жиз-

нюю. При этом неправильно терять свое личное управление и свои тормоза. Жить следует так, чтобы не ослаблять себя и своих близких. Это невозможно без личного опыта. Главный механизм достижения результатов и целей — через свое отношение менять поведение и отклик на события. *Нельзя отвечать низкому по низости его, иначе Вы приближаетесь к нему. Особенно важен отказ от нечеловеческих удовольствий, называемых играми смерти.* В частности, полностью правилен отказ от спиртного. *Полный отказ от спиртного — высшее достижение.* Почему так происходит? Отказ от спиртного верен, потому что спиртное парализует *совесть, стыд, сострадание.* Алкоголем Вы кормите нечеловеческое в себе. Алкоголь уничтожает *волю, ум, честь, веру, любовь.* Бывает так, что высшее удержать в себе труднее, чем низшее. Однако для людей характерна удивительная настойчивость в удержании низкого в себе, вокруг себя и в своих связях.

Как принять власть высшего мира над собой?

Высший мир ненасильствен. Он всегда предлагает возможности развития и помощь в зависимости от того, насколько человек сам, изнутри открыт для этого. Принять власть высшего мира значит подражать высшему и тонкому миру:

а) имеем власть Бога над собой, а подчиняемся земной власти, творящей зло, искушенной во зле, — разве это правильно?

б) имеем помощь стихий, а просим у людей, которые часто не могут ее дать, — разве это разумно?

в) имеем сокровища внутренних возможностей, но не используем их, отрицая веру в высшее и тонкое в себе, — разве это приведет к успеху?

Закон здесь простой: *подобное притягивает подобное.* Имеете в себе высшее и утонченное — к Вам идет высшее и утонченное, и так до тех пор, пока вся Ваша жизнь не

станет высокой и утонченной. Правильная жизнь — это жизнь без глупостей, без беспокойства, без безрадостности, без ненависти. Чтобы достичь этого, нужно мерой Бога *оценивать все*, что есть внутри Вас, вне Вас, в связях. Относиться к себе и к миру нужно, как к высшим и утонченным сущностям. Как к миру относишься, так и он к тебе относится — таков *закон обратной связи*. Разгляди в себе высшее и тонкое, развивай его, формируй, укрепляй, даже если это только 1% от всего твоего существа. Ведь на «духовном огороде» растет только то, что выращиваешь. Неподчинение низшему становится тем сильнее, чем более Вы независимы. Стать материально независимым — значит оградить себя от низшего мира. Стать материально независимым — значит достичь идеального здоровья тела, правильно относиться к нему, проводить исправления и коррекцию. Стать материально независимым — значит получить положение в обществе, при котором никто и ничто не заставит Вас жить против Бога, против стихий, иметь защищенную, лучшую, высокую, тонкую жизнь. Стать материально независимым — значит развить положительное жизненное пространство: мудрость, покой, радость, любовь.

Близкие люди — это чудо

По-настоящему близок тот человек, от которого Вы себя не отделяете. Эта близость приводит к многочисленным эффектам. Признав другого человека близким, в какой бы форме это ни выражалось и как бы это ни происходило, человек начинает *реагировать* на близкого человека, как на себя. Это правда, что над собой человек способен издеваться так, как никому другому позволить не может. Особенно это видно, когда человек принимает ложную привычку, служение которой постепенно становится смыслом всей его жизни. Выпивает ту рюмку, которая его же сбивает с ног. Кашель и одышка замучили, а он курит.

Живет в нищете, убедив себя, что такая жизнь правильна. Наедине ведет себя так, как никогда не ведет себя в обществе. *Близкому человеку человек позволяет почти все, что и себе.*

Во-первых, влияние близких людей сравнимо с влиянием человека на самого себя и может быть даже большим.

Во-вторых, близкие люди обычно имеют искаженную требовательность друг к другу. Часто она определяется теми желаниями, которые сам человек реализовать не может. Поэтому от другого человека он требует того, что самому недоступно или чего сам не делает. Если близкий человек исполнителен и послушен, то другой может стать паразитом, использующим его в своих целях.

В-третьих, у близких людей складываются взаимные обязательства и функции, которых нет у них с людьми, далекими от них. Люди привыкают к таким обязанностям, хотя они могут быть ложными. Например, один постоянно критикует другого, хотя последний этого и не заслуживает. Один постоянно оскорбляет другого, хотя для этого нет оснований. Аналогично возможны ревность, зависть, жадность, не свойственные отношениям, складывающимся с другими людьми.

В-четвертых, близкий человек кажется, и часто необоснованно, более дорогим, чем все другие люди. Только на него могут быть «сброшены» отрицательные эмоции и настроения, что невозможно с дальними людьми из-за опасностей, которые при этом возникают. Особенно остро воспринимается потеря близкого человека.

Быть близким почетно, но опасно. Самый сильный и болезненный «удар» можно получить именно от близкого человека. Он близок — и потому может сильнее всего ударить в самое незащищенное место.

Черты хозяина жизни:

активный (достигающий максимума во всем); требовательный к людям (может быть, больше, чем к себе); связанный с миром (использующий только свои возможности); защищенный от неприятностей и ударов.

Хозяин жизни живет так: красиво, солидно, активно. Хозяин действует так: берет лучшее, быстро, полно.

Черты раба жизни:

пассивный (ограничивающий себя минимумом во всем); нетребовательный к людям (лишивший себя права управления);

самоизолированный (использующий только свои возможности);

излишне уступчивый другим людям.

Раб живет так: некрасиво, несолидно, пассивно. Раб действует так: берет худшее, медленно, неполно.

Искусство поведения

Поведение формирует Ваш дух жизни.

Поведение задает «код» человека.

Желаете поменяться? Поменяйте свое поведение.

Правильно живет тот, у кого правильное поведение.

Основные беды вырастают из неправильного или ложного поведения.

Правильно то поведение, которое способно улучшить жизнь.

Неправильно то поведение, которое способно ухудшить жизнь.

Не овладев поведением, человек не овладеет ничем.

Не так важно, что имеет человек, важно, как он ведет себя.

Поведение может быть и ложное, и пустое, и ненужное, и необязательное.

Обычно, устойчивое поведение формируется воспитанием и обучением, но часто определяется подчинением, которое человек себе разрешил.

Можно прожить всю жизнь, не освоив правильного поведения в мире.

Без индивидуального поведения человек неинтересен.

Важно сохранить свое поведение для сохранения себя как личности.

Есть поведение недостойное человека.

Ваше поведение такое, какие Вы.

Поведение в будущем может существенно отличаться от того, что есть.

Поведение зависит от отношения к себе, к людям, к миру, к жизни.

Искусство поведения — великая наука и великая магия.

Владеющий поведением владеет миром.

Всякое поведение хорошо в меру, как и слова.

Человек порочен, когда порочно его поведение.

Проявить себя можно лишь через свое поведение в мире.

Самоограничение парализует поведение.

Иметь поведение — значит, иметь обязательства.

Лучше не иметь ложного поведения.

Лучшее поведение то, которое солидно, красиво, активно.

Поведение может стать сильнее человека.

Хорошо то поведение, которое удовлетворяет Вас и Ваших близких.

Человек имеет право на любое поведение и обязан нести ответственность за него.

Каждому свойственно такое поведение, которое он способен вместить в себя.

Не всякое поведение полезно или оправданно.

Поведение может и помочь, и помешать жизни.

Поведение часто определяется устойчивыми связями и структурой.

Любое поведение имеет последствия.

Всякое поведение дает свои плоды.

Культура и воспитание во многом определяют поведение.
Поведение способно изменить и культуру, и воспитание.
Оцените поведение по эффекту, ожидаемому от него.
Поведение ко многому обязывает человека.
Поведение подчинено законам случайности и кармы.
Без полноты поведения невозможна гармония жизни.
Без чистоты поведения невозможна чистота жизни.
Качество жизни можно оценить по качеству поведения человека.
Поведение нужно заслужить.
Правильное поведение труднодостижимо.
Учиться поведению следует у достигшего успеха в жизни.
Поведение способно изменить все.
Для нового уровня жизни нужно новое поведение.
Новое поведение способно изменить качество жизни.
Поведение не может быть одинаковым для всех.
Поведение может быть чарующе прекрасным.
Поведение имеет свою структуру, связи, динамику.

КАК ПРЕКРАТИТЬ СКАНДАЛЫ В СЕМЬЕ

Модель скандалов в семье — ее стрессового состояния — есть поддержание беспокойства в ней. *Скандалное поведение можно рассматривать как коллективную привычку.* Они легко могут начаться, и для них, по сути, не нужно причин. Но они могут продолжаться и развиваться. *Общая схема* наведения порядка соответствует правилам и законам перемены привычек для коллектива людей, объединенных в семью. Чем больше каждый член семьи руководствуется в своей жизни алгоритмом успеха, тем быстрее изменится семья в лучшую сторону. Значит, нужно достичь положительного жизненного пространства для семьи: *мудрости, покоя, любви, радости.* Это достаточно иметь хотя бы одному члену семьи и затем ненасильст-

венно, проявляя свою ответственность и характер, помочь близким людям достичь успеха.

Человек красив, когда он счастлив

В жизни получается так, что с чем или с кем Вы со-единены, с этим и перемешается Ваша жизнь. Поэтому так высока ответственность за свои связи. «Всеядность» в связях редко бывает полезной. Нам может быть дано многое, но его нужно различить, заметить и оказаться в состоянии вместить полезное для себя. Выборка хорошего и полезного из всего, что случается в жизни, формирует *отношение* к происходящему, позволяет профессионально подойти к переменам в себе и в мире. Хорошо известно, что какой человек изнутри, такие же события он притягивает к себе. С другой стороны, как человек относится к жизни и людям, так и они относятся к нему. *Человек не мал, не низок, если ощутил в себе это.* Конечно, неправильно оценивать других людей по своим способностям и возможностям. В общении людей, и особенно между мужчиной и женщиной, нет ничего простого. Все люди различны, все люди дополняют друг друга, образуя единый ансамбль. Вся жизнь представляет собой великую магию. Эффективно и просто удастся изменить себя, если Вы смогли изменить отношение. При этом желательно избегать ненужного напряжения по мелочам. Во всем, что происходит внутри человека и вокруг него, всегда есть положительные и отрицательные качества и стороны. Умение ослабить или исключить влияние «минусов», умение сохранить или усилить влияние «плюсов» составляет главное звено отношения к себе и к миру. Если Вы купили немного испорченное яблоко, то подгнившую часть Вы обычно вырезаете, а кушаете только хорошую часть. В духовной жизни человек обычно выбирает «питание» в обратном соотношении: в первую очередь используется то, что плохо, а хорошее может быть пропущено без внима-

ния. Так поступать неверно, так происходит ослабление. Так происходит накопление плохого внутри. Умение использовать маленькие радости способно во многом помочь при переменах к лучшему. *«Научитесь пить чай из пустой кружки»*, — говорят японцы. Нужно привыкнуть к тому, что с увеличением Вашей чистоты уменьшаются Ваши права на прикосновение к грязи. Низшие пороки уйдут из жизни, потому что они противны природе человека. Пьянство, курение, лень — это ненужные привычки. Их приобретать бесполезно. *Но высшее является Вам таким, каким Вы его воображаете.* Особенно важно определиться, кто из людей является для Вас своим. Свой, близкий человек лишь тот, кто помогает Вам жить по-человечески, достигая расцвета в высшей и тонкой жизни. *Но близкий человек может быть самым опасным.*

Научись отношению

Всякий выбор, как и мера, определяется отношением. Своим отношением из всего можно сделать проблему. Когда человеком руководит отношение, а не закон, то законом становится отношение. Человек становится таким, как он относится к себе. Как человек относится к миру, так и мир относится к человеку. Во всем есть плюс и минус, правильное отношение — выбрать плюс, а также ослабить, отбросить или «перевернуть на обратное» минус. Для счастья достаточно внутреннего покоя и радости. Правильное отношение: делать добро себе, людям, жизни, миру. «Смерть не имеет власти над человеком: пока человек жив — смерти нет, когда приходит смерть — человека нет» (Эпикур). «Половина больше целого», — говорил Плутарх. В духовном мире действует это правило. Поделиться важнее, чем все забрать себе. Любить — значит сделать любимого человека счастливым. Верность в любви и семье важнее и дороже всего. У человека нет обязанности жить чужой жизнью. Разделять чужие грехи не

обязательно и неправильно. Неправильно то, что отделяет человека от высшей жизни, особенно самоограничение. Жизнь — прекрасный дар, если человек владеет ее тайнами. Мы все живем в едином и в своем времени. Правильно для человека смириться перед высшим и подражать ему. Правильно для человека отвратиться от низшего. Часто внутренней духовной жизни достаточно для успеха. Будущее всегда вырастало из воображения и дел. Это высшие молитвы. Человек показывает веру своими желаниями и делами. «Я» есть копия всего мира, верно и обратное: мир есть копия Вашего «Я». Лишней и неправильной едой человек кормит свои болезни. Свобода дается не для оправдания зла. Истина делает человека свободным от греха. Без любви всякое дело нечисто. Секс прекрасен для здоровых людей, но без него можно легко обойтись. Вера — уверенность в невидимом, доверие к лучшему. Жизнь — великая магия. Опоры в алкоголе нет и никогда не было. Чему подчиняешься, тем становишься. Близкий тот человек, который помогает жить лучше. Привычка вырастает из повторения. Если человек злится, значит он неправ. Укротить зло добром можно лишь через высшую мудрость. Если что-либо не получается, значит делается либо не то, что надо, либо не так, как надо. Страшна и бессмысленна пустая дружба, не дающая плодов жизни. Человек красив, когда его любят. Его любят, когда он счастлив. Материальное богатство открывает возможности жизни. Успехом является приближение к высшему и тонкому. Прекрасен тот человек, которому можно верить. Близкий человек может больше всего обидеть и ударить. Следует исключить все привязанности, так как все страдания от них. Какому органу тела служишь, на тот становишься похожим. Соучастие в делах слабых людей делает человека слабым. «Счастье есть удовольствие без раскаяния» (Л.Н. Толстой). Безответственность, бесхарактерность, лень — это отец, мать и дом всех пороков. Зависть прекращает радость, жадность прекращает покой. Бесп-

койство способно поглотить всю силу человека. Страхи способны остановить все. Власть без ответственности преступна. К юмору притягивается лучшая жизнь. Вера дополняет умения. Чем более тонкая жизнь, тем больше в ней магии. Препятствия учат жизни, трудности показывают путь. Возможности человека сильнее всякой его фантазии. Ценнее всего то, что полезно всем людям.

Изменив отношения, изменяешь привычку

Отношение может и должно быть солидным, активным, красивым. Отношение означает правильный выбор, следование мере, исполнение добра. Правильно относитесь к себе, людям, ситуации, событиям, жизни, так, чтобы и Вы, и все, кто с Вами связан, стали от Вашего отношения лучше. Соккрытие преступления, как и участие в нем — неправильное отношение. Отношение всегда можно изменить, пока человек жив. Связь с высшим миром дается через высшее в Вас. Не проблемы нас держат, а мы держим проблемы. Мы способны «поглотить» себя, зациклившись на своих проблемах. Всегда есть выход. Чтобы найти его, нужно увеличить свою мудрость, любовь, покой и радость. Человек заслуживает свою жизнь. Сущность женщины не в теле. Мы не рабы тела, чтобы жить его прихотями. Безответственность уничтожает любовь. Бесхарактерность уничтожает мудрость. Жадность уничтожает радость. Зависть уничтожает покой. Что человек создает, то и получает. По своей воле легко выбросить из себя и покой и радость. Легче заставить себя жить плохо, чем заставить себя жить хорошо. Новое почти всегда непонятно и в него трудно поверить. Многими делами и удовольствиями смело руководит невежество. Нужно научиться творить прекрасное из доступного. Мудрость помогает человеку достигать лучшего. Многим доставляет удовольствие разрушать то, что построено. Не обязательно разделять с человеком его пустоту или глупость. Для решения

сложной проблемы нужны немалые и длительные усилия. Человеку свойственно реагировать на чужое мнение. Почти для любого успеха нужно терпение. Нужно многое знать для глубокой и правильной жизни. Нужно научиться ослаблять возмущающее влияние внешнего мира. Молчание — способ борьбы со злом. Подумал о Боге — приблизился к нему. Свобода мысли сильнее и важнее свободы слова. Важнее владеть «невидимым» миром. Внутренний покой может быть всегда. Это признак богатства «невидимого» мира. Внутренняя радость может быть всегда — это признак здоровья «невидимого» мира. *«Если потерял руку и не можешь играть на пианино, научись петь».* Центральное звено любых связей есть отношение. Именно от него зависят успех и счастье. Овладеть мастерством отношений — значит преуспевать без усилий. Правильно во всем и всегда соединять себя с высшим миром: на физиологическом уровне — с аурой, на духовном — с Богом, на уровне души — со стихиями. Их нужно «слушать», им подчиняться. Правильно избавить себя от подчинения низшему миру: на физиологическом уровне — от прихотей тела, на духовном уровне — от соучастия в чужих грехах и на уровне души — от неразвитых форм чувств и психики, удовольствий и дел. Главное отношение просто: принимай высшее с благодарностью; отвратись от низших с уверенностью. Солидарность со слабым — форма подчинения ему.

1. Соучастие в жизни слабых, нечестных, «нечистых» людей по закону влияния связей сделает Вас таким же. Очень полезно понять, что если вокруг Вас такие люди, то и Вы сами таковы. Отсюда не следует, что такими нужно быть всегда. У человека есть «право быть слабым, нечестным, «нечистым», но у него нет такой обязанности. Человек имеет и право и обязанность менять себя и свою жизнь в лучшую сторону. Обязанности ухудшать или разрушать жизнь у человека нет.

2. Вредная привычка (например, агрессивность, курение, пьянство) есть *слабость человека*. Этой внутренней слабости можно не подчиняться точно так же, как и влиянию слабых людей. Чтобы слабости ушли из Вашей жизни, достаточно прекратить насилие над собой, достаточно прекратить подчинение слабостям. Для этого нужно, во-первых, обосновать причины отказа от слабости, во-вторых, через *многократное повторение* стандартных ситуаций и событий привыкнуть к новому поведению. Отказ от пьянства означает уверенную трезвость во всех ситуациях, которые встретятся в жизни, потому что так поступать мудро. Трезвость дает покой и радость управления собой, трезвость усиливает любовь к жизни.

3. Человек может быть подчинен слабой, неэффективной идее, стать солидарен с ней. И тогда идея ослабит поведение и жизнь человека. Пьянство – слабая идея, она ослабляет жизнь. Эта идея схожа с идеей получения удовольствия от того, что прыгаешь с балкона на землю. Пью 1 год, прыгаю с балкона I этажа, нравится. Пью 2 год, прыгаю с балкона II этажа, неудобно, больно. Пью 3 год, прыгаю с балкона III этажа, имею ушибы, переломы, но уже привык. Пью 4 год... Вот так способен обмануть себя человек в своих удовольствиях.

4. Человек может подчинить себя им самим придуманным трудностям, а потом сохранять уровень этих трудностей. Очень хорошо показал пример продолжения *слабых традиций* писатель-сатирик С. Альтов. Его миниатюра будет дана в другой аранжировке. Старая муха бьется головой о стекло. Разгонится, ударится головой, помотает ею и отлетает обратно. Разгонится и снова бьется головой о стекло. Молодая, зеленая еще муха сидит напротив и не понимает, почему старая муха не желает вылетать в открытую дверь, которая находится рядом. Она решается, наконец, спросить об этом, на что старая муха отвечает: «Эх ты, молодо-зелено! Ты что, думаешь я открытую дверь не вижу? Вижу. Но что толку от того, что влетела, потом

вылетела. А я ведь живу круче: я не хочу, как все, я люблю трудные пути. Представляешь, как после нескольких ударов у меня голова кружится... И дед мой так делал, и отец, и я за ними продолжаю». «Нужно и мне попробовать», — подумала молодая муха. Полетела и ударилась головой о стекло. У нее началась новая жизнь.

5. Человеком способна руководить слабая схема жизни. Например, она состоит в том, что человек живет всю жизнь на границе света и тени. Эта схема у него и в теле, и в духе, и в душе. Он в чем-то болен, в чем-то здоров, он в чем-то успешен, в чем-то нет, он имеет высшие черты и качества, и не отказывается от низших. Жить в темноте удобно, потому что тебя не видно, потому что не видны твои недостатки и несовершенства, потому что рядом живут такие же «мыши». Такой человек никогда не достигнет успеха. Он способен только увеличить свои колебания. Он то злой, то спокойный, то курит, то не курит, то пьянствует, то трезвый. Схема колебаний во многом удобна, но она не является сильной. Согласно сильной схеме, движение может и должно быть в одну сторону — к свету. А для этого следует навсегда оставить в тени те стороны и качества, которые тебя туда притягивали. Такой способ жизни активен.

6. Человек может быть существенно ослаблен соучастием в ложной жизни близких людей. Ослабление близостью представляет широко распространенную форму подчинения. Чаще всего она реализуется в семье. Дело в том, что слабому необходимо соучастие, так как слабость противна человеческой природе. И особенно приятно слабым подчинить себе сильного, это является ложным доказательством силы слабого. Так может вести себе капризная жена, нарушая покой, любовь и радость супруга. Так может вести себя пьяница, принуждая жену пить алкоголь в компании... Нужно хорошо понять, что материальное, физиологическое расположение рядом не означает близость. Дело в том, что «расстояние» между людьми состоит из

трех отрезков: по телу, по духу, по душе. Человеку близок лишь тот, кто близок к Богу.

7. Человеку может существенно мешать слабость подготовки к жизни. По сути своей это означает, что он не стал профессионалом, мастером жизни. Уровень развития определяет мастерство жизни.

Что может помешать больше всего, создавая и развивая слабости человека?

1. Ненужное любопытство (попробовать сигарету, попробовать наркотик...), обычно оно проявляется при контактах с теми, кто ничего не достиг в жизни, у кого нет успехов и счастья. Ненужное любопытство вызывает подражание. Но подражать нужно лишь тем, кто достиг успеха и счастья. Учиться нужно у мудрых.

2. Наслаждение пустотой (лишний сон, отсутствие цели, неактивная жизнь, еда без разбора, плохие компании). Дело в том, что пустота способна втянуть в себя человека полностью, и она безгранична. И на самом деле, в жизни много пустоты и пустых людей. Чем больше станет пустоты в вашей жизни (курю, пью, расслабляюсь, болтаю), тем быстрее вы исчерпаете запас своих жизненных сил. Пустота только забирает, она ничего не способна дать, нет смысла наслаждаться ею.

3. Повторение одних и тех же ошибок. Ошибок лучше не делать, а уж если она сделана, то не повторять ее.

Оцени свои слабости

Человеку трудно жить без умения разрушать, уничтожать плохое в себе, в своих связях, в окружении. Такое поведение ослабляет человека. Ненависть к нищете, глупости и другим бедам столь же важно иметь, как и любовь к богатству, уму, достоинству, солидности. Женщина может быть особо величественной. Закончить можно все,

изменив меру. Легко успокоиться, закончив дело. Человек имеет то, что заслужил своим умением. Бывает, что в человеке не остается ничего божественного. Важно вовремя уйти от удара или ослабить его. Границы владения добром и злом, тьмой и невежеством определяют *меру развития* человека. Высший человек живет на свету и тьма ему не нужна. Владеть обманом не столь же важно, как истиной. Стремление и к добру, и к злу характерно для неразвитого человека. Старыми средствами новых задач не решить. Можно многое выиграть темпом. Умения важнее всего для жизни. Что и как умеешь, так и будешь жить. Без Бога жизнь теряет смысл, но нужна вера в Бога живого, например через высшее в себе. Отличный товар сразу находит спрос. Нужно умение для производства отличного товара. То оценивается выше, что солидно и красиво. Если готовишь наступление, приготовь и отступление. Активность выполнения — показатель владения жизнью. Неправильно ставить свою семью в жалкое положение. Чем активнее человек, тем более активных людей он к себе привлекает. Ничто не заменит прикосновение к молодым. Живи так, чтобы ни днем, ни ночью не было в твоей жизни пустоты. Стоя на месте, далеко не убежишь. Без перемен нет развития. Если берешься за дело, стань главным в нем. Чем выше положение человека в обществе, тем опаснее его низкие качества. Нетрудно почувствовать опасность, труднее и важнее ее избежать. Человек обязан помочь себе подняться к высшей жизни, это личное дело.

*Морфологический самоотренинг: «противовес
низшему в себе»*

Я, по своей природе существо высшее и тонкое, отказываюсь от низменных потребностей, от их влияния, в том числе от низменных удовольствий, способных изменить в худшую сторону мои качества и способности, мою жизнь, а также жизнь любого человека, животного, расте-

ния. Я развиваю в себе, в противовес низшему миру ряд качеств: чувствительность к высшему и тонкому миру; прекращаю делать замечания и отдавать приказы; прекращаю нападение и насилие; прекращаю выбирать низшее; прекращаю соучастие в низшем; принимаю в себя и свою жизнь высшее и утонченное и удерживаю все лучшее в себе; развиваю высшие и тонкие личностные свойства; дарю другим людям и миру высшее и утонченное, без ожидания благодарности; использую каждое мгновение и любую возможность для эффективной, утонченной работы; развиваю свою индивидуальность; имею постоянную и развивающуюся связь с живым Богом и со стихиями, принимаю их всестороннюю помощь; я сознательно принимаю свою беспредельность и свое бессмертие; я развиваю свое жизненное пространство: мудрость, покой, радость, любовь в своем теле, духе, душе; я оцениваю свое поведение по тому, как оно способствует укреплению и развитию положительного жизненного пространства; я защищаю земную жизнь и свое положение в обществе высшими средствами; я осознаю, что имею полную защищенность от низменных проблем, когда избавляюсь от них внутри себя, в своих связях и во внешних прикосновениях; я овладеваю искусством духовного айкидо: всегда побеждать насилие высшими средствами и с соучастием к нападающему; я объединяю всех, кто имеет и стремится иметь высшую и утонченную жизнь; я достигаю гармонии и счастья в земной жизни, улучшая ее своим присутствием; я подчиняю все свое существо только высшей и тонкой жизни.

Пустота пьянства

Многое в жизни было бы иначе, если бы человек смог отказаться от стремления к пустоте. Однако это стремление есть. И оно существует потому, что есть пустота в душе и в духе человека. *Чем более человек пустой, тем*

сильнее влечет его пустота. Алкоголь — материализованное выражение пустоты, то средство, с помощью которого пустота создает отрицательно жизненное пространство: глупость, ненависть, беспокойство, безрадостность. Алкоголь является средством, питающим любой грех, любую беду. Он всемогущ в своем торжестве пустоты. Близость к пустоте — это близость к пропасти. Пустота безгранична, у человека нет силы достичь ее дна. Позволив пустоте, которая кажется ненасильственной и безвредной, заполнять себя, человек «заражается» пустотой. Она поражает прежде всего энергетическое пространство. В таком состоянии у человека нет оригинальных мыслей, его чувства пусты, его дела пусты, его удовольствия пусты. Постепенно он начинает жить пустыми днями. Человек «исчезает» из жизни, его влияние на нее становится все меньше. Он становится «источником» пустоты. Реализуется вариант смерти в живом теле. *Пустой человек будет стараться заполнить других своей пустотой.* Чем ближе человек к глубокой пустоте, тем более он уступает ей во всем. Опыт говорит, что чем несовершеннее человек, тем больше он старается сохранить свое несовершенство. Оценить свою пустоту можно, во-первых, по итогам жизни каждого дня, во-вторых, по тому, насколько пустые люди вокруг Вас, в-третьих, по тому, насколько пусты Ваш ум и Ваши чувства. *Беспокойство — форма пустоты психики.* Психика спокойна, если человек находится в потоке жизни. Человек беспокоен, когда он вышел из потока жизни. Опасно наблюдать за пустотой, но еще более опасно принимать ее. Есть люди, которые могут служить образцом материализованной пустоты. Они пусты в желаниях, идеях, мыслях, они пусты в чувствах, делах, настроениях. На них невозможно положиться, они способны все превратить в пустоту. Каждый алкоголик достигает такого состояния. *Выход из ситуации известен: нужно заполнить себя потоками жизни.*

Мысленная очистка от команд на спиртное

Формулы самовоздействия: Все команды на стремление к спиртному, на выпивку спиртного, на участие в коллективе с (указывается орган) именем Бога, силой стихий с себя полностью и навсегда снимаю. Все команды удовольствия от пьянства, которые ранее руководили мной, силой стихий, именем Бога с себя снимаю. Мое неприятное самочувствие, мое тяжелое состояние без спиртного снимаю с себя именем Бога, силою стихий. Всякое подчинение чужому влиянию, в том числе близких людей, которое вело к пьянству, с себя снимаю. Прошу именем Бога и силой стихий помочь мне стать существом высшим и утонченным. У меня есть правильное желание и потребность жить высшей и утонченной жизнью, как существо высшее и утонченное. Во мне имеются все начала для высшей и утонченной жизни, которая разовьется в отсутствие алкоголя. Более ценно один день прожить трезвым, чем всю жизнь пьянствовать. Я умею сохранять и поддерживать свою трезвость без насилия и без агрессии. Я нахожусь во тьме до тех пор, пока во мне сохраняется способность принять спиртное. Мое трезвое поведение дает мудрость, покой, радость, любовь. Мысли, настрой на выпивку именем Бога, силой стихий с себя полностью и навсегда снимаю. Команды реактивного сознания, подсознания и сознания, управляющие моим настроением на спиртное, с себя полностью и навсегда снимаю. То же самое с любого органа или части тела: с руки, с мозга, с желудка, с ног.

Замечание. Возможны и другие формулы, которые соответствуют состоянию духа, души и тела.

Искусство проявить себя

Человек рождается высшим и утонченным существом. И какое-то время он так и живет. Он мудр от рождения, потому что подчинен своим естественным потребностям и возможностям. Он спокоен и радостен, даже не понимая этого и не прислушиваясь к этому. Он любит все, что дарит ему жизнь. Он кажется беззащитным, но он больше защищен от неприятностей и проблем, чем многие взрослые люди. Будьте как дети — естественны в потребностях и желаниях, спокойны и радостны изнутри, независимо от обстоятельств жизни, любите только то, что развивает и улучшает жизнь, дарите свою любовь, потому что она у Вас есть. Обучение и воспитание без развития личности человека, без связи с Богом, без привычки подражать в жизни лучшему, высшему, тонкому, без умения правильно пользоваться своими божественными свойствами и качествами, без связи со стихиями и потому без помощи от них, превращает человека в нечеловека. И вот тогда начинается уже этап *нечеловеческой* жизни. Появляется привычка к неестественным потребностям: сигарета, алкоголь, ложь, воровство. Исчезает внутренний покой, и вырастают зависть и жадность — источники беспокойства, агрессии, неудач. Исчезает внутренняя радость, которая питается только Стихиями и божественными делами человека на земле. Исчезает любовь — ощущение высшего и тонкого мира во всем, что есть в человеке, во всем, что есть в мире. Прекращается дарение любви — тонкого и высшего отношения к людям и жизни. Исчезает стремление к мудрости и прекращается овладение мудростью. Человек превратился в нечеловека. Он проявил в себе свою противоположность потому, что таково было его стремление, таков был его путь. Почему так произошло?

Можно дать такие пояснения:

1. Худшее, что есть в жизни, легко принять, но его последствия *тяжелы*.
2. Лучшее трудно принять, но его последствия легки.

Неопытный человек выбирает то, что взять легко. Опытный человек выбирает то, что взять трудно. Идите тесными воротами: значит, преодолевайте (идите) трудности (тесноту) к выходу из них (всегда есть ворота). В жизни наступает этап, когда появляется опыт жизни, достаточный для изменения жизни в лучшую сторону. *Трудный путь правилен*. Бог оценивает человека по делам, а легкая жизнь итогов не имеет. Преодоление нечеловеческого в себе — вот искусство проявления себя. Проявить себя — значит развить в себе высшие качества и свойства, которые есть в каждом человеке от рождения. Проявить себя — значит показать себе и жизни свою мудрость, покой, радость, любовь. Проявить — значит развить и применить. Все это человек делает прежде всего для себя. Так правильно жить. Правильно жить без насилия. Любите без насилия. Дарите мудрость без насилия. Обеспечьте покой без насилия. Разрешите себе быть спокойными. Обеспечьте радость без насилия, так как Бог и стихии заполнены радостью, и брать ее нужно у них. Проявите высшее и тонкое через свою мудрость, покой, радость, любовь. Вам понравится это, Вас увлечет это. Так создается основа добрых дел — главного назначения человека. Делайте добро, не ожидая благодарности.

Достижение ясновидения

Ясновидение — качественно новое, имеющее много уровней, ощущение и отношение к миру жизни, позволяющее, в частности, «видеть» будущее. Опыт показывает, что достичь такого состояния способен каждый человек, у которого развито положительное пространство: мудрость, любовь, покой, радость. Обычно, такое развитие доступно человеку, который прошел трудный жизненный путь и смог разрешить свои проблемы. Отсутствие проблем земной жизни, как и их неприятие, является обязательным условием, при котором *аура* человека из-за отсутствия «земных волнений» способна охватывать энергоинформационные потоки тонких энергий, а сам человек приобретает *чувствительность* к ним и *способность* их «расшифровывать». Чтобы ясновидение развивалось в человеке, он обязан подтверждать достойный энергетический уровень своими делами. Он обязан решать все задачи, оставаясь в пределах своего положительного жизненного пространства — внутреннего рая. С успехом его дел для пользы людей и улучшения жизни положительное пространство увеличивается, а способности ясновидения растут. На начальном уровне ясновидения человек «видит» будущее других людей, но своего не «видит». На более высоком уровне ясновидения человек уже «видит» и свое будущее, а будущее других людей — более отчетливо и в любом интервале времени, как в прошлом, так и в настоящем и будущем. На данном уровне человек «читает» чужие мысли. При этом ему проще помочь другим. *Ясновидящему запрещены действия во вред людям и потоку жизни.* Не следует думать, что люди автоматически прислушаются к тому, что говорит ясновидящий. Чем меньше развит человек, тем меньше он «прислушивается» к ясновидению. Из этого не следует делать проблему, так как человек свободен в своем отношении. Считается, что «считывание» информации на уровне ясновидения сокра-

щает время жизни того, кто это делает. По этой причине нежелательно заниматься ясновидением из праздного любопытства. «Незачем летать в комнате на вертолете». Пьянство подавляет ясновидение и развивает галлюцинации — обратную сторону ясновидения. Ясновидение может иметь «картину» в форме изображения, звука, иногда — запаха. Язык ясновидения сложный, и потому не всегда легко и не всегда возможно понять полученный «текст». На III уровне ясновидения «видно» будущее коллективов, людей, партий, их лидеров, страны, города. В мире есть люди, которые от рождения имеют III уровень ясновидения. На IV уровне ясновидения «видно» будущее поколений, перспективы науки и техники. Ясновидение не просто подспорье в жизни. Ясновидение — это базовый, основной путь развития всего человечества, каждого человека. *Ясновидение затруднительно для человека, который им владеет*, так как он «видит» много неприятной информации, потому что большинство людей создали для себя эти неприятности преобладанием в себе отрицательного жизненного пространства. Чтобы эта неприятная информация не оставила следа на ауре ясновидящего, следует держать ее в тайне, иногда скрывая ее и от того человека, с которым могут произойти неприятные события. Ясновидение способно дать предсказание о месте, времени и перспективе. Предсказания ясновидения могут быть достаточно необычны для обыденного сознания. Например, муж и жена развелись и живут по отдельности, у каждого есть новая сексуальная жизнь, и нет намерения возвращаться, а ясновидение говорит об их сильной энергетической связи и о том, что они будут снова вместе и им будет хорошо. Если учесть, что говорит ясновидение, то такой процесс сближения можно ускорить, он всем полезен. Чтобы достигнуть ясновидения, нужно пройти свой путь. И это таинственно и удивительно — самостоятельно преодолеть свои проблемы. Следует помнить, что мешают не препятствия, а наша неподготовленность к их преодолению. При этом,

как показывает опыт, *невозможного нет, есть невозможное для данного уровня Вашего развития*. Вследствие ненасильственного влияния высшего мира на человека, *помощь высшего мира человеку тем больше, чем больше он стремится к высшему миру*, заполняя его состоянием и качеством тело, дух и душу. Свет притягивается только к свету. Войдите в высший мир, создайте свое значительное положительное жизненное пространство, и оно станет *антенной ясновидения*. Расшифровка сигналов ясновидения будет тем правильнее, чем Вы здоровее во всех отношениях. Владение ясновидением означает, что лично Вы избавились от ударов будущего, и, что очень важно, Вы способны помочь другим людям. Следует помнить, что человек, пользующийся ясновидением, обязан вносить плату за него. Лучшая плата, конечно, добрые дела человека. Материальная плата тоже возможна, так как она позволит ясновидящему в чем-то материально помочь другим людям, в том числе своим близким, своей семье. Ясновидящий всегда получает высшую помощь от Бога и стихий, когда правильно и не в ущерб жизни пользуется своим высшим качеством. Ясновидение готовит человека к жизни, схожей с жизнью высших стихий: Огня, Воздуха, Воды, Земли. Ясновидящий учится поведению у стихий. Например, у Огня — теплу, добру, защищенности, яркости, у Воздуха — полезности, нежности, у Воды — динамике, вездесущности, у Земли — надежности, долготерпению. Бог учит ясновидящего *творить добро*. На уровне ясновидения человек способен обмениваться информацией без телефона, проводить диагностику и лечение заболеваний. Иногда сон может быть формой проявления ясновидения. Так, повторившийся сон, в котором Вы ходите босиком, свидетельствует о том, что против Вас готовится воровство,— примите меры. Сон способен дать ясновидение потому, что во сне человек достигает спокойного и радостного состояния. Ясновидение развивается в человеке через овладение прикосновением. Нужно овладеть

энергетикой прикосновений к себе и миру своими мыслями, словами, делами, чувствами, психикой, разумом, любовью. Чем благороднее, умнее, нежнее и тоньше Вы будете относиться к себе, любому человеку, любому предмету, животному, растению, тем быстрее и тоньше разовьется в Вас ясновидение. Научиться ясновидению и остаться в нем — значит подчинить свою жизнь и свое поведение высшему и тонкому миру, который достаточен в Вас, и тому высшему и тонкому миру, который есть вокруг Вас. Избавьтесь от иллюзий, что окружающий Вас мир низкий и грубый. Мир такой, каким ему являетесь Вы. Покажите миру свой прекрасный лик. Улыбнитесь, люди, радостному могуществу доступного нам «невидимого» мира жизни, живите в нем, наслаждайтесь им!

КАК ВО СНЕ УМЕНЬШИТЬ ПЬЯНСТВО

ВВЕДЕНИЕ

Человек находится в состоянии сна или расслабления, близкого ко сну, примерно 8 часов в сутки. Если сном правильно распорядиться, этого будет достаточно, чтобы за короткий срок прекратить пьянство, достигнув устойчивой и сознательной трезвости, либо уменьшить пьянство до того уровня, когда от него нет вреда для организма и для близких Вам людей. Распорядиться сном — значит правильно войти в него, хорошо выспаться, правильно проснуться. Что значит правильно войти в сон? Известно, что во сне работает Ваше сверхсознание, во сне без внешних помех живет Ваша аура. И сверхсознание, и аура способны и вместе и по отдельности привести Вас к трезвости, тем более, что во сне Вы расслаблены и ограждены от влияния внешнего мира. Правильно войти в сон можно, подготовив ко сну свою ауру. Для этого на большом практическом опыте разработана система упражнений. Она на-

звана нами «*биоэнергетический массаж*». Этот «массаж» (система доступных, простых упражнений) помогает избавиться от подчинения пьянству и от подчинения чужим командам. Она улучшает здоровье, делает более совершенным энергетическое тело. Чтобы подготовиться ко сну, достаточно использовать молитвы, заговоры или *специальные самотренинги*, выбирать которые следует по своему интересу и желанию. Итак, перед сном: а) биоэнергетический массаж; б) специальный самотренинг. Как правильно выйти из сна? Выйти из сна — значит подготовить свой организм к эффективной жизнедеятельности в течение дня. Для этого, как показала практика, достаточно использовать обращения-просьбы к стихиям: Огню, Воздуху, Воде, Земле, ощущать их помощь и поддержку в течение дня. Кроме этого, нужно давать себе внутреннюю команду-план на день, к выполнению которой Вы будете стремиться. Итак, после сна: а) обращения-просьбы к стихиям; б) внутренняя команда-план. В течение дня следует выработать правильное отношение к тому, что происходит в себе и в жизни. Опыт показывает, что для этого нужно: а) хвалить себя и радоваться жизни (независимо от обстоятельств и условий), обеспечить свой внутренний покой и радость; б) полностью прекратить подчинение любым командам (как внутри, так и вне Вас), которые мешают выполнению внутреннего плана. Это позволяет создать жизненное пространство, при наличии которого защищенность от пьянства становится устойчивой и достаточной.

Пространство независимости от вредных привычек имеет несколько составляемых:

- а) биоэнергетический массаж;
- б) специальный самотренинг;
- г) обращение-просьба к стихиям;
- д) внутренняя команда-план на день;
- е) внутренний покой и радость;
- к) неподчинение чужим командам.

Примите золотое правило успеха: создайте и развивайте пространство сопротивления злу. Чем меньше это пространство, тем медленнее подъем к свету, к успеху. Делайте добрые дела без ограничений, тогда к вам придет помощь свыше. Имейте характер и ответственность, а также настойчивость и долготерпение. Ни при каких условиях и ни при каких обстоятельствах не подчиняйтесь злу. Окончательно и навсегда прекратите соучастие в зле, в частности, через неподчинение ему. Тогда от Вас отвратятся низшие силы. Поймите, что вредная привычка прекращается, когда Вы перестаете поддерживать ее телом, духом, душой. Для этого нет преград.

Биоэнергетический массаж

1. Поставьте стопы обеих ног свободно на пол, закройте глаза. Сконцентрируйте внимание на середине стопы левой ноги. Почувствуйте потоки тепла в середине стопы, покалывания в кончиках пальцев ног. Аналогично проведите подключение к середине стопы правой ноги. В таком режиме Вы получаете биоэнергетическую связь со стихией Земля. Все время, пока ноги в таком положении, а тело расслаблено, колени слегка разведены. Вы так накапливаете психическую энергию от положительных сил стихии Земля.

2. Положите руки на колени ладонками вверх. Так Вы обратились за биоэнергетической помощью к стихии Огонь. Огонь положительно заряжает Вас на добро, успех, дает запас сил. Чтобы почувствовать потоки энергии, нужно приподнять руки над коленями и с закрытыми глазами сконцентрировать внимание на середине ладонки левой руки. Услышите потоки тепла, покалывания в кончиках пальцев рук. Аналогично «включите» правую руку. После этого для уменьшения физической усталости положите руки на колени ладонками вверх.

3. Работайте с закрытыми глазами. В этом положении, согласно йоге, включается участок мозга, вырабатывающий очистительную энергию. Уходят неприятные мысли, боли, нормализуется работа внутренних органов.

Замечания:

1. Желательно привести свое тело, ум, психику, чувства в состояние индивидуально удобного покоя, комфорта, полного расслабления при нечувствительности к любым отрицательным воздействиям.
2. Вам будет помогать аутотренинг: «Мои мышцы, внутренние органы, нервы расслаблены. По сосудам спокойно струится чистая, молодая кровь. Мысли имею добрые, положительные. Нет ни одной отрицательной мысли. Психика полностью успокоена. Чувство радости и ощущение красоты заполняют душу».

Упражнения, регулирующие аппетит

Важные точки, регулирующие аппетит, находятся под глазными яблоками. Поэтому будем использовать древнюю систему упражнений, истоки которой в йоге.

1. Закройте глаза без напряжения, откройте их через 3-4 сек. Повторяйте так 1-2 мин.
2. Быстро-быстро поморгайте глазами в течение 1-2 мин.
3. Посмотрите далеко-далеко вперед, представляя Ваш любимый уголок природы, картину, лицо любимого человека. Смотрите ближе и ближе к себе, пока не увидите кончик своего носа. Повторите упражнения 3-7 раз.
4. Закройте глаза и пальцами рук помассируйте глазные яблоки по кругу, добавляя мысленно фразу: «Мой аппетит нормальный, мой аппетит нормализуется».

Время выполнения 30 сек — 1 мин.

Дополните упражнения словесным самовоздействием. Закрыв глаза, спокойно и с удовольствием повторяйте фразы:

1. «Мой организм уверенно и надежно стремится к полному оздоровлению, к терапевтической норме веса».
2. «Я запускаю свой организм на энергетическое оздоровление: сознательно разрываю связи с низшими духами-паразитами, усиливаю общее движение, восстанавливаю связи с природой, стихиями, Богом. Делаю это сознательно, добровольно».
3. «Я постоянно осознаю свой идеальный образ. Я ощущаю самого себя красивым, гармоничным, здоровым. Я прошу организм и высших духов помочь мне в материализации этого образа».
4. «Я стремлюсь организовать выгодный энергетический режим жизни: найти свой минимум и свое разнообразие в питании без диеты, использовать средства и приемы экологически чистого биоэнергетического питания».

Замечание. Нужно глубоко осознать, что если по всем каналам и связям Вы в порядке, то Вы абсолютно защищены от неприятностей жизни.

Упражнения, восстанавливающие систему запахов

Их удобно выполнять в основной позе. Вы слушаете кого-либо или самостоятельно представляете текст, заданный предложениями. При слове «запах» необходимо вдохнуть воздух и постараться услышать запах. Если так не получается, постарайтесь почувствовать Ваш любимый запах. Нужно помнить, что душа «питается» запахами. Поэтому в любом запахе ищите то, что Вам нравится: от запаха дождя до запаха тела любимого человека. Живите запахами, наслаждайтесь ими. Вы имеете тем больший положительный запас чувственной энергии, чем шире представлен в Вашей жизни запас положительных запахов. Конечно, к ним относятся и пищевые.

1. «Вы находитесь на зеленом поле клевера. Запах свежей травы, запах клевера. Отчетливо представили яркий, солнечный летний день. Вы легко одеты, Вы находитесь в

прямом контакте со стихиями. Слева, недалеко, — желтая песчаная дорога. Запах мелкой пыли. Вдоль дороги растут васильки, ромашки. Слышен их запах. За дорогой находится широкое пшеничное поле. Оно качается от ветра, слышен запах зерна. Запах травы, цветов, пыли, зерна. Справа, недалеко, — сосновый лес. Он редкий, залит солнцем. Запах лесного воздуха, наполненный ароматом трав. Слышно пение птиц. Вы отдыхаете. Ваше лицо освещено солнцем. Кожа лица мягкая, бархатная. Вы чувствуете запах своей кожи. Над головой чистое небо без облаков, ясное солнце. Далеко-далеко видна полоска озера. За озером лес. Вам хорошо. Вы отдыхаете».

2. Представьте куст черемухи, услышите ее запах. Мысленно погуляйте вокруг куста, подышите до ощущения легкой головной боли.

3. Аналогично поработайте с сиренью, майским ландышем.

4. Представьте себя в квартире, которая Вас полностью устраивает по планировке, обстановке. Мысленно устройтесь в ней в любой позе, удобной для Вас. Мысленно разбрызгайте любимый дезодорант, подышите этим запахом.

5. Представьте себя в ванне с запахом любимого шампуня, мыла. Мысленно устройтесь поудобнее и подышите.

Упражнения, регулирующие выделение слюны

Для успешной адаптации к новым условиям питания полезно применить словесное самовоздействие по схеме «Лимон». Его удобно сочетать с реальным лимоном или добавлением в питье лимонной кислоты.

1. «Вы слушаете мой голос и представляете. Перед Вами на освещенном столе лежат лимоны, много лимонов. Вы ясно видите желтые, сочные лимоны. Они приятно пахнут, у них тонкая кожица. Вы берете чистый лимон в левую руку. В правой руке у Вас нож. Отрезаете верхушку лимона. Брызжет сок. Сок стекает по ножу. Отрезаете толстую

дольку лимона. Она просвечивается, полна соком. Обмакиваете дольку лимона в сахар, с обеих сторон, сахар промокает. Все это ясно представили. Кладете дольку лимона себе в рот, прижимаете языком. Кислый сок вытекает из лимона. Он заполняет рот. Во рту полно сока, сок кислый. А сейчас мысленно, для усиления ощущений, берем надрезанный лимон в правую руку и вгрызаемся в него всеми зубами. Брызжет кислый сок, во рту полно сока. Проглатываем его и снова вызываем ощущения».

2. «Вы на Юге. Это может быть Крым, Кавказ, Канарские острова или берег Средиземного моря. Вы гуляете по побережью. Потом сворачиваете в сторону. Вы видите впереди лимонный сад. Вы идете туда. Подходите к лимонному дереву. Оно стоит ярко-зеленое, залитое солнцем. Вы подходите к нему и начинаете срывать лимоны. Они приятно пахнут. У них тонкая кожица. Вы выбираете красивый лимон с тонкой кожицей. Вы подносите его ко рту, чувствуете его запах. А сейчас Вы вгрызаетесь в него всеми зубами. Брызжет сок. Во рту полно сока. Сок кислый».

Упражнения для восстановления нервной системы

Цикл I. Снятие отрицательной энергии с области шеи.

1. Сделайте расслабленно наклоны головы вперед и назад в удобном ритме и индивидуальном режиме. Продолжительность 30 сек-1 мин.

2. Наклоны головы к левому плечу, затем к правому и обратно в течение 30 сек-1 мин.

3. Круговые движения головой: несколько кругов в одну сторону, затем — несколько кругов в другую. Время выполнения 45 сек-1,5 мин.

Цикл II. Снятие отрицательной психической энергии внизу позвоночника.

1. Сели удобно, спина ровная, режим напряжения средних. Дыхание произвольное. Начните качания на ягодичках влево и вправо. Режим 30 сек-1 мин.

2. Усиливайте колебательный режим и тянитесь вверх. По времени достаточно 15-30 сек.

Цикл III. Снятие отрицательной энергии с ног.

Ноги стоят на полу, колени не соприкасаются друг с другом. Руки расположены ладонками вниз параллельно земле (обращение к стихии Земля), пальцы расставлены, напряжены. Проведите «включение» энергии, сосредоточив внимание вначале на середине ладонки левой руки, а затем — правой. Начните медленные колебания ладонками вверх-вниз над коленями. Добейтесь состояния, когда при движении руками вниз по ногам бегут потоки энергии. Мысленно оставьте отрицательную, темную энергию за пределами стопы. При движении вверх от стихии «Земля» мысленно возьмите положительную светлую энергию и направьте ее на «зарядку» ног. Упражнение продолжать в течение 1-2 минут.

Запуск всего организма на оздоровление

Кант сказал, что рука человека — это мозг, выведенный наружу. Японская техника массажа пальцев, доверие к которой высоко во всем мире, широко использует это обстоятельство. Мы возьмем из нее несколько комплексных упражнений, показавших свою эффективность на практике.

1. Переплели большие пальцы рук (воздействие на мозг). Растягивая руки с напряжением, делаем вдох, расслабляя руки, делаем выдох. В режиме паузы мысленно произносим фразу командного самовоздействия на массируемый орган: «От всякого негативного воздействия на меня избавляюсь, отказываюсь». Аналогично массируем другие пальцы: указательные (воздействие на желудок), средние (кишечник), безымянные (печень), мизинцы (сердце). Количество повторов 3, 7 или 13 раз.

2. Кинестезия пальцев рук (техника Макимото).

Начинаем с левого мизинца. От ладони левой руки указательным и большим пальцем правой руки проводим нажим первой фаланги мизинца снизу-сверху, затем сбоку. Режим надавливания средний, время 2-3 сек. Потом аналогично массируется следующая фаланга мизинца, потом — еще одна. После этого переходим к массажу мизинца на правой руке. Когда мизинцы промассированы и сердце получило команду на регулировку, переходим к массажу левого, а затем правого безымянных пальцев. Так поочередно массируются все пальцы. Режим массажа следует выбирать такой, чтобы Вам было удобно и чтобы Вы получили от него удовольствие.

3. Закрываем глаза, ладонь правой руки без прикосновения движется над левой рукой, которая свисает, ни к чему не прикасаясь. Будет ощущение, что кисть левой руки наполняется тяжестью. Когда правая рука вышла за пределы левой, нужно стряхнуть ее. Делаем так 3 раза. Аналогично поступаем с правой рукой. Затем руки складываем в виде щита и медленно, применяя воображение, двигаемся вдоль лица сверху вниз, ощущая, как голова становится светлой. На уровне шеи руки разводим в стороны и немного стряхиваем пальцами. Потом руки идут к телу и без прикосновения скользят вдоль него до стоп ног. Ощущение чистоты и легкости тела может получиться само по себе. Однако его желательно усилить с помощью воображения — внутреннего зрения. Повторяем 3 раза.

Регулирующие упражнения для головы

1. Двумя указательными пальцами без больших усилий, круговыми движениями массируем подзатылочную ямку в течение 30 сек.
2. Ставим на макушку по четыре пальца обеих рук. Массируем макушку и точки вокруг нее круговыми движениями в удобную сторону. Время выполнения 30 сек.-1 мин.

3. Круговыми движениями массируем темечко и точки вокруг него примерно 15-30 сек.
4. Круговыми движениями в удобную сторону без сильного надавливания массируем виски 30 сек.
5. От вершушки до мочек, двигаясь вдоль контура, растираем систему точек на ушах 3, 7 или 13 раз.
6. В режиме сдвливания массируем мочки ушей.
7. Нащупаем сонную артерию с обеих сторон шеи. Начиная сверху, проводим легкое надавливание. Перемещаем руки на 1-1,5 см вниз и снова надавливаем. Так делаем до низа шеи. Повторяем 3 раза.
8. Руки складываем в виде щита. Две ладони направлены на лицо. Проводим круговые движения типа «разглаживания» над лицом. Такой способ «выравнивая ауры» известен давно и обладает защитными свойствами.

При работе с глазами, носом, ртом достаточно несколько раз мысленно произнести формулу: «Я отказываюсь от алкоголя навсегда. Мой рот равнодушен к любому спиртному». «Я отказываюсь от алкоголя навсегда. Мой нос равнодушен к запахам спиртного». «Я отказываюсь от алкоголя навсегда. Мой правый (левый) глаз равнодушен, безразличен к любому спиртному». Время выполнения 30 сек. - 1,5 мин.

Упражнения для органов чувств

а) Левая рука у правши (у левши — правая) расположена ладонью вниз параллельно земле (обращение к стихии Земля), пальцы правой руки (у левши — левой) сложены в «щепотку», не прикасаясь друг к другу. В таком положении проводятся упражнения:

1. Медленные вращения вокруг области рта правой «щепоткой» с мысленной фразой: «Я полностью освобождаю себя от алкоголя. Мой рот защищен от любого вида спиртного».

2. Медленные вращения вокруг носа в том же исполнении с фразой: «Я полностью освобождаю себя от алкоголя. Мой нос равнодушен к запахам спиртных напитков».

3. Аналогично работаем вокруг правого и левого глаза по отдельности с фразой: «Я полностью освобождаю себя от алкоголя. Мой правый (левый) глаз безразличен к спиртным изделиям».

Второй вариант основан на известном механизме снятия команд. Представьте себе, что в Вашем сознании заложена программа, по которой Вы живете. Там есть то, что необходимо и, обязательно, что-то лишнее. Лишнее, ненужное, например сильный аппетит, можно удалить по схеме биоэнергетического регулирования.

1. Расположите левую (правую) руку параллельно земле, ладонь же правой (левой) руки, пальцы которой расставлены и напряжены, направьте к голове. Затем правая рука поднимается вверх и опускается наискосок так, чтобы поверхность ладони прошла вдоль органа, вызывающего беспокойство. При этом мысленно нужно произнести фразу: «Команду снимаю, команду отменяю». Режим: от 1 до 7 повторов.

2. То же самое можно проделать мысленно, закрыв глаза. Это избавит Вас от влияния команд на выпивку.

Биоэнергетический массаж внутренних органов

Согласно древнекитайской гимнастике Цигун, при движении тела происходит набор энергии из окружающей среды через нашу невидимую часть, которую называют аурой. Опыт показал эффективность упражнений, проводимых с закрытыми глазами:

1. Руки вытягиваются вперед с выдохом, ладошки параллельно стене, пальцы расставлены и напряжены, они возвращаются к телу с вдохом. После выдоха мысленно произносится фраза: «Я освобождаю себя от воздействия алкоголя». Аналогично работаем влево и вправо. Удобный

цикл: прямо, влево, вправо. Количество повторов 7 или 13.

2. Необходимо сесть ровно, плечи не поворачивать. Представьте, что Вы берете двумя руками хрустальную вазу и ставите ее через левое плечо на полочку сзади себя, потом через правое плечо. Выдох при повороте. Так повторите 7 или 13 раз.

3. Упираемся руками в сиденье. Ноги вытянуты вперед. Поднимаем ноги, напрягаемся всем телом. Добавляем мысленно фразу: «Все свои связи с духом пьянства разрываю». После окончания фразы идет расслабление, ноги опускаются, 1-2 сек отдыха, а затем снова напряжение и фраза. Повтор 7 или 13 раз.

4. Пальцы рук переплетены, руки лежат на затылке. Идет медленный наклон тела вниз. Потом выполняем напряжение всех мышц и произносим фразу: «Я разрываю все свои связи с духом пьянства». Повторяется 3 раза.

5. Указательный и средний пальцы левой и правой рук соединяем вместе. Слева в нижней части паховой области производим надавливание с выдохом. Отпустили, вдохнули воздух, переместили пальцы на 1,5-2 см вправо и снова надавили. Так следует пройти большой круг, проводя массаж на уровне ребер. Повторяют его 3, 7 или 13 раз.

6. Двумя указательными пальцами в том же режиме массируем надчревную точку (ямочку на груди) 3, 7 или 13 раз.

Звуковой биоэнергетический массаж

Древние Китай и Индия передали свой опыт звукового самовоздействия, который имеет регулирующее, оздоровительное значение. Если звуки произносятся с удовольствием, эффект усиливается. Энергетическая сущность происходящего проста: при произнесении звуков идет колебание тела, с ним связана наша аура. Найдена совокупность звуков, которые безвредно и эффективно

помогут Вам привести организм в норму. Идеально вначале дать себе команду: «Я направляю энергию, полученную при звуковом массаже, на сжигание духа курения, духа пьянства, восстановление своих связей с миром, с Богом.

1. Голова приподнята вверх, тянется звук О— О— О, потом голова резко опускается, идет выдох и слово ХАМ. Повторяется 7 или 13 раз.

2. Набираются полные легкие воздуха. Глаза закрыты. Ровно тянется звук А— А— А до полного выдоха. Потом, аналогично О— О— О, У— У — У. Эти звуки имеют регулирующий эффект и являются профилактикой более 40 заболеваний.

3. Необыкновенную эффективность в отказе от спиртного показало пение слова И ... И ... СУ ... С... Точками обозначены интервалы в 5-10 сек. Сначала набирается воздух, затем поется слово. Обратите внимание на его очищающее воздействие. Оно чистит душу!

4. В режиме, аналогичном предыдущему, можно использовать слово А ... О ... У ... М... Оно полезно, если Вам необходим запас волевой энергии.

5. Поднимите голову так, чтобы гортань расположилась в направлении к потолку. Вдохнули воздух, представляя, что он идет из космоса. Потом наклоните голову и выдыхайте: ХУ, ХУ, ... ХУ. До 50—60 выдохов. Повторите 3 раза.

Специальные упражнения

а) Для развития воли. Большой палец правой руки поставили на середину ладони левой руки. Глаза закрыты. Надавили — вдох. В режиме паузы мысленно говорите: «Мой организм приходит в норму». Аналогично работаете с правой рукой. Повторы идут 7 или 13 раз.

б) Для ощущения легкости ног, для потери веса. Поставили пальцы рук на внешнюю сторону левого (левая рука) и правого (правая рука) бедра, там, где их середина. С прижиманием провели вращения в удобную сторону. Пе-

редвинули руки вниз на 2-3 см. Массируем здесь. Так продолжаем до стопы. Аналогично необходимо помассировать внутреннюю сторону бедер, голени. Повторите 3, 7 или 13 раз.

в) Для снятия накопленной отрицательной энергии. В ванной комнате (можно в природных условиях) разденьтесь до удобной степени обнажения. Подставьте руки под кран с водой (или опустите в емкость с водой). Закройте глаза. Мысленно скажите фразу: «Я обращаюсь к тебе, волшебная стихия Воды. Унеси мой стресс, мое нервное напряжение, неприятности и заботы». Правой рукой слегка смочите поверхность всей левой руки, левой — поверхность правой. Потом обеими руками смочите лицо, шею, грудь, живот, бедра, голени. Если беспокоит боль в каком-либо органе, поверхность тела в области этого органа смочите 3 раза. Потом, если это не вызывает озноба, обсохните, не одеваясь. После этой процедуры Вы сразу будете в порядке

Набор психической энергии

1. Организуйте день так, чтобы в течение одного часа в сутки Вы были совершенно одни и Вас никто не беспокоил.
2. Попробуйте привыкнуть к схеме сна $1 + 6 > 8$ (один час перед сном, потом — деятельность плюс еще 6 часов более эффективны, чем 8 часов непрерывного сна).

Алгоритм улучшения сна

1. Подышать свежим воздухом 5-7 мин перед сном.
2. Лежа в постели на спине, круговыми движениями помассировать точку в промежутке между бровями в течение 1-3 мин.

Биоэнергетическая работа с органами тела

Общий подход.

Согласно йоге, орган тела рассматривается как живое существо. Если к нему правильно обратиться, то его функционирование изменится.

Схема работы

Левая рука расположена параллельно земле ладошкой вниз, правая расположена над органом. Вращаем правой ладошкой по часовой стрелке, двигаясь вниз.

При этом можно использовать тексты:

а) для головы: «Голова ты светлая, чистая, ясная раба Божьего (полное имя). Я знаю, что тебе трудно жить под командой духа пьянства. Силой и волей своей я закладываю в тебя программу полного оздоровления, полного разрыва с пьянством». Повторяется 7 раз;

б) для сердца: «Сердце любимое, золотое раба Божьего (полное имя). Извини, что приходится беспокоить тебя. Очистишь от беспокойства и недоверия, стань здоровым и сильным. Перестань выполнять команды духа пьянства». Повторяется 7 раз;

в) для желудка: «Желудок раба Божьего (полное имя), я приказываю тебе жить без спиртного. Полный отказ, только полный отказ». Повторяется 7 раз.

Замечание. Успех этих методик почти целиком зависит от Вашего настроения, Вашей уверенности в положительном результате.

Специальные аутотренинги

Аутотренинг для усиления воли:

1. Я внушаю себе: решение об отказе от пьянства, принятое мной, отменить не может никто, никогда, никакие обстоятельства.
2. Я знаю, что у меня хватит упорства и времени добиться результата, я настроен твердо.
3. Я отказываюсь отступать: лучше остановиться, чем сделать шаг назад, это не в моих правилах.
4. Мне поможет в жизни мой критерий разделения людей на истинных друзей и ложных. Истинный друг тот, кто помогает жить свободно, ложный друг тот, кто подчиняет меня зависимости от обстоятельств жизни.
5. Я внушаю себе: во всех ситуациях руководить теперь буду я. Мне будут подражать другие люди. Я сильный, волевой человек. Только добро дает покой и успех.

Аутотренинг антиалкогольный:

1. Мой отказ от пьянства осознан, доброволен.
2. Я знаю, что пьянство вредно. Оно вредило моему здоровью, семье.
3. Я добиваюсь устойчивого равнодушия к любым алкогольным излишествам.
4. Мое безразличие к алкоголю осознанно.
5. Мой отказ от пьянства доброволен, тверд.
6. Прошли, закончились мысли об употреблении спиртного.
7. Мое решение твердое.
8. Мой путь правильный.
9. Я верю в успех самовнушения. Мне приятно мое поведение.

Схема самовнушения:

1. У меня сильная воля и твердый характер.
2. Я верю в эффект самовнушения.
3. Я осознаю вред алкоголя.
4. У меня сильное желание всегда быть трезвым.
5. Мой отказ тратить деньги на алкогольные изделия окончателен.
6. Я навсегда прекращаю отравлять себя алкоголем.
7. Я перестал быть рабом алкоголя.
8. Моя работоспособность восстанавливается.
9. Сама мысль об отравлении алкоголем мне противна.
10. Запах и вид алкоголя вызывает у меня отвращение.
11. Мой отказ от алкоголя правилен.
12. Я верю в успех своей деятельности.
13. Отныне я веду новый образ жизни.
14. Я все могу и ничего не боюсь.
15. Отказ от алкоголя дает мне хорошее настроение.
16. Я радуюсь своему новому состоянию.
17. Без алкоголя мне хорошо.
18. Мое спокойствие совершенно.
19. Меня радует сила моей воли.
20. Мое самочувствие прекрасное.

Отныне и навсегда в своей жизни следую формуле: отказываюсь думать о пьянстве; отказываюсь смотреть на спиртное; отказываюсь прикасаться к алкогольным изделиям в любых ситуациях. *Только добро дает покой и радость!*

Психологический аутотренинг Карнеги для общего оздоровления:

1. Именно сегодня я буду счастлив. Это означает, что я буду руководствоваться словами Авраама Линкольна, который сказал, что большинство людей счастливы настоль-

ко, насколько они полны решимости быть счастливыми. Счастье заключается внутри нас, и оно не является результатом внешних обстоятельств.

2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не пытаться приспособить все к моим желаниям. Я приму мою семью, мою работу и обстоятельствам моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь приноровиться к ним.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, правильно питаться, постараюсь не наносить вреда своему здоровью и не пренебрегать им, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.

4. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Сделаю кому-нибудь полезное, так, чтобы он не заметил и не знал об этом, просто для упражнения, как советует Уильям Джеймс.

5. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду леняться в умственном отношении. Я прочитаю то, что требует усилия, размышления и сосредоточенности.

6. Именно сегодня я ко всем буду доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше: по возможности надену то, что мне больше всего идет, буду разговаривать тихим голосом, любезно вести себя, буду щедрым на похвалы, постараюсь никого не критиковать, ни к кому не придираюсь и не пытаюсь кем-то руководить или кого-то исправлять.

7. Именно сегодня я не буду бояться, в особенности не буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Настрои-аутотренинги:

Вариант 1.

Пришло время, за которое мне никогда не будет стыдно. Мое желание улучшить свою жизнь близко к успеху. Никто, ничто, никогда не сможет заставить меня делать что-то против моей воли. Решение принято: мой отказ от отравления алкоголем добровольен, тверд, окончателен. Я отказываюсь от пьянства навсегда, окончательно, бесповоротно. Сегодня мой день, сегодня мой праздник. Моя воля побеждает привычку — моя жизнь идет по новому витку.

Вариант 2.

Для меня пьянство равнозначно смерти. Это смерть тела, смерть ума, смерть души. Я страстно хочу жить, у меня огромная жажда жизни, и потому я навсегда отказываюсь от всякого спиртного. Поведение пьяного человека похоже на поведение ненормального человека, сумасшедшего. Мое развитие достаточно, чтобы избежать такого состояния в жизни. Я уверенно отказываюсь от пьянства. Я навсегда отказываюсь даже от капли спиртного в любом виде. Я направляю теперь всю энергию алкогольной жажды, всю силу алкогольной зависимости на их окончательное искоренение, я проклиная пьянство. Я безгранично уважаю себя трезвого, я доволен собой трезвым, я изнутри свободен от любого спиртного, свободен навсегда.

Система слов: молитвы, заговоры, аутотренинги оказывает лечашее воздействие на человека. Если молит-

ва, заговор читаются на воду, вода приобретает лечебные свойства. Если Вы читаете словесный аутотренинг, то Вы приводите свой организм в режим биоэнергетического обмена со средой обитания, природой, стихиями, силами добра, служащими для нас.

Чтобы от аутотренинга был большой эффект, нужно учитывать ряд обстоятельств: верить в него, быть спокойными, тогда открывается канал получения положительной психической энергии, понимать, что в тебе образуется структура, соответствующая тому, что читается. Вы обновляете себя, открывая канал положительной умственной энергии. Читать нужно с удовольствием, наслаждением. Тогда открывается канал получения положительной чувственной энергии. По Библии сквернословие, или «гнилое слово», вредно тем, что Вы берете отрицательную энергию, ослабляете себя, выращиваете в себе «мертвое тело порока».

Аутотренинги желательно читать несколько раз: утром еще в постели и вечером перед сном. Пусть комната будет чистая, светлая, проветрена и в ней будет запах цветов и звуки музыки.

Как доказано всем опытом человечества, система слов оказывает влияние на весь организм, в том числе меняет и физиологические процессы. Вам предлагается вариант помощи себе.

Настрою Г.Н. Сытина против пьянства:

1. Я ненавижу сильнейшей, лютой, злобной ненавистью все, что противодействует здоровому образу жизни. Я постоянно поддерживаю полную боевую готовность к преодолению всех вредных влияний, которые стараются столкнуть меня в бездну алкоголизма. Алкоголь есть мой опаснейший, коварнейший враг, разрушающий мое здоровье, отнимающий у меня волю, человеческое достоинство, превращающий меня в презираемое людьми существо.

Я твердо знаю, что я остаюсь человеком и сохраню свою волю только до тех пор, пока в меня не попало ни единой капли алкоголя. И потому я не приму ни одной капли алкоголя, и никакие уговоры пьяниц не собьют меня с трезвого, здорового образа жизни.

2. В мою психику, во все мои нервы вливается стальная крепость, стальная крепость вливается в психику, во все мои нервы. В мою личность вливается крепкая стальная сила. В меня вливается несокрушимая духовная сила. Я — человек неодолимой стальной воли. Неодолимая стальная воля светится в моих глазах и ее чувствуют во мне все люди, которые приходят со мной в соприкосновение. Я — человек смелый, твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Среди всех житейских ураганов и бурь я непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается. Я твердо знаю, что если на меня неожиданно обрушатся все трудности сразу, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я ничего не боюсь, среди всех противодействующих сил непоколебимо стою за здоровый образ жизни. Я ежедневно упорно усваиваю настрой на здоровый образ жизни, я постоянно преодолеваю все противодействующие силы, которые стараются нарушить мой здоровый образ жизни, я создаю мощную поддержку своему здоровому образу жизни, я создаю мощную защиту своему здоровому образу жизни.

3. Я человек смелый, твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я могу вести здоровый образ жизни наперекор всем силам. Я чувствую себя неизмеримо сильнее всех вредных воздействий. Вся моя жизнь наполнена радостью. Я с каждым днем становлюсь веселей, жизнерадостней. Я сейчас родился энергично развивающимся юношей. Я настраиваюсь на развитие всех своих способностей и сейчас, и через тридцать лет, и через сто лет. Мое мышление становится все более энергич-

ным. Рождается энергичное, быстрое, как молния, мышление, рождается яркая, крепкая молодая память. Все мои способности энергично развиваются. Беззаботная, безоблачная юность светится в моих глазах, неугасимый веселый огонек горит в моих глазах.

4. Я настраиваюсь на энергичную, здоровую, молодую жизнь и сейчас, и через десять лет, и через тридцать лет, и через пятьдесят лет. Я настраиваюсь на постоянное наращивание волевых усилий в борьбе за здоровый образ жизни и тем самым постоянно увеличиваю запас надежности, прочности трезвого образа жизни. Я становлюсь сильнее всех противодействующих сил, которые разрушают мой настрой на трезвый образ жизни. Я постоянно укрепляю свой настрой на трезвый образ жизни и никакие вредные влияния не разрушат мой настрой на трезвый образ жизни. Я чувствую, как здороваю, крепну, и это наполняет все мое существо радостью жизни. У меня впереди долголетняя радостная молодая жизнь, и это наполняет меня торжествующей силой молодости. Неугасимый веселый огонек всегда горит в моих глазах, солнечная радость жизни светится в моих глазах. Во всем теле огромная энергия бьет ключом, все внутренние органы работают энергично — весело, с молодецкой удалью работают все внутренние органы. Моя походка веселая, быстрая, иду — птицей на крыльях лечу, ярко чувствую свою удаль молодецкую.

Исполнение. Они зачитываются громким голосом или про себя несколько раз в сутки, особенно, если появилось желание выпить спиртного.

Выберите те настройки, которые Вам наиболее понравились, многократно используйте их в течение дня. *Для переман к лучшему у человека ограничений нет.*

Изречения Рамакришны помогут Вам

Некто начал копать колодец, но, прокопав пять аршин и не найдя ключа, бросил работу и стал копать в другом месте, прокопав поглубже, он не нашел воды и там. Он перешел в третье место и прокопал яму еще глубже, но опять-таки не нашел воды. Ему опротивела работа, и он бросил ее. Общая глубина выкопанных колодцев была двадцать аршин, но если бы он выкопал первую яму глубиной в десять аршин, то непременно нашел бы воду. Так же поступают и те люди, которые то и дело меняют веру. Если мы хотим достигнуть цели, мы должны придерживаться одной веры и упорно стараться исполнить все, что предписывается.

Пока растение молодо, его надо защищать от коз, коров и поросят загородкой, чтобы животные его не погубили. Но как только росток станет большим деревом, то же самое стадо может укрываться в его тени и питаться листьями без всякого вреда для него. Пока у тебя еще мало веры, ты должен защищать ее от дурных влияний мира или общества. Но как только ты стал силен в вере, ничто мирское и порочное не приблизится к тебе, и многие дурные люди станут добрыми от одного общения с тобой.

Если вымыть слона и отпустить его на свободу, в короткое время он станет таким же грязным, как и был, но если, вымыв, привязать его в стойле, он останется чистым. Если от общения со святым человеком ты станешь чистым духом, а потом снова позволишь себе водить компанию с людьми пустыми, то ты скоро утратишь чистоту души.

Новорожденный ребенок падает несколько раз, пока не научится стоять как следует. Так и на стезе благочестия человек падает несколько раз, пока не достигает успеха.

Человек, живущий в доме, в котором завелись ядовитые змеи, всегда начеку. Так же осторожны должны быть

и те, кто живет в мире, чтобы их не укусили змеи похоти и жадности.

Если на дне сосуда есть хотя бы маленькая дырочка, то вся вода уйдет через нее. Так же и у верующего, имеющего хотя бы небольшую привязанность к вещам мира сего: вся его духовная работа сводится на нет.

Когда тебе неизбежно нужно бывать в таких местах, где может встретиться искушение, неси туда в своей душе образ Божьей Матери. Он охраняет тебя от многих зол, которые гнездятся даже в твоём собственном сердце. Разве присутствие твоей матери не заставит тебя стыдиться злых дел, мыслей? Брось кусок сырого теста в кипящее масло и ты услышишь шипение, но чем более тесто поджаривается, тем шипение меньше, а когда тесто готово, то шипение совсем прекращается.

Пока человек обладает малым знанием, он то и дело спорит и проповедует, но как только он достигает совершенства в знании, то прекращает весь этот напрасный шум.

Заговоры, молитвы помогут Вам

Утренний заговор

Мой Боже, стихии мои волшебные! Я обращаюсь к Вам! Я снова с Вами, я снова среди Вас. Я разрешаю Вам подчинить меня Вашей воле и Вашему разуму. Теперь у меня все будет в порядке. Я творю только добро. Я — свет, я — любовь, я — мир и спокойствие. Жизнь прекрасна! Заговор от обжорства, курения, тоски Дух злой, слепой, немой, глухой именем Иисуса Христа я приказываю тебе выйди из меня навсегда вон. Аминь! Энергетический заряд Я себя знаю. Я себе верю. Хочу жить без алкоголя всегда. В этом мое право. Здесь моя сила, здесь моя воля. Теперь душа моя против пьянства. Дух злой, немой и глухой, выйди из меня и исчезни навек. Я — свет, я — лю-

бовь, я — мир и спокойствие! Все алкогольные команды с себя снимаю. Мозг, душу и психику свои очищаю. Я так хочу. Мне так надо. Так будет! Так будет! Так будет!

Вам поможет следующий заговор

Силы могучие, добрые, светлые! Избавьте меня от беспокойства и раздражения. Унесите мои ненужные тревоги. Подарите мне покой и радость. Пусть душа моя будет чистой и светлой! Пусть разум мой будет добрым и могучим! Пусть тело мое будет здоровым! Силы могучие, добрые, светлые, Я спокоен под вашей защитой! Да будет так всегда! Молитва «Отче наш» Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое, да придет царствие Твое. Да будет воля Твоя и на земле как на небе. Хлеб наш насущный дай нам на сей день и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим. И не введи нас в искушение, но избавь от лукавого. Ибо Твое есть Царство и сила и слава во веки.

Аминь.

Молитва страждущего:

Господи Иисус Христос! Прости меня, грешного человека. Я не могу без Тебя. Мне нужна вера в Тебя. Я открываю Тебе свое сердце, войди в него. Стань моим Господом и Спасителем. Возьми мою жизнь в Свои руки. Сделай меня таким человеком, каким Ты хочешь меня видеть.

Аминь.

Молитва от пьянства:

Отче Наш, сущий на небесах, Иисус Христос, сын Божий, Всемогуший Дух Святой, помогите, защитите! Избавьте меня от искушения, от пьяного соблазна коварного, от власти лукавого надо мной. Пустите меня в дорогу светлую, чистую. Шел Иисус Христос дорогой длинной. И нес три свечи: стриженскую, благовещенскую и спасовскую.

Как этим свечам не загораться, так и мне, рабу Божьему (полное имя) горелкой не напиваться. Чтобы мне, рабу Божьему (полное имя) горелка всегда была нежеланной, была горька, как больному колка. Водой холодной я, раб Божий (полное имя) умываюсь, с несчастьем навсегда прощаюсь.

Аминь.

Три раза перекреститься.

Молитва-благодарение:

Благодарю Тебя, великого Бога: Отца, Сына и Святого Духа.

Аминь.

Благодарю Тебя, Господи Иисус Христос! За то, что Ты подарил мне еще один день. За то, что в этом дне есть надежда. За то, что есть вера в будущее. Я живу Тобой и живу для Тебя, делаю только то, что Тебе угодно. Ты можешь теперь опереться в своих делах на меня, так, как я в своей жизни на Тебя опираюсь.

Аминь!

Заговор

Мой Боже, стихии мои волшебные! Я обращаюсь к Вам! Я снова с Вами, я снова среди Вас. Я разрешаю Вам подчинить меня Вашей воле и Вашему разуму. У меня теперь все будет в порядке. Я творю только добро. Я — свет, я — любовь, я — мир и спокойствие. Жизнь прекрасна! Продумайте то, что важно для молящегося.

Иисус сказал так:

1. Когда молитесь, то сперва простите всем, на кого за-
тали обиду, чтобы и Ваш небесный Отец простил Ваши грехи.

2. Вы можете даже горе приказать: «бросься в море», и, если будете верить без малейшего сомнения в Вашем сердце, она Вам подчинится.
3. Если Вы любите меня, то Вы будете исполнять мои заповеди.
4. Я попрошу Отца, и он даст Вам другого Учителя, который будет с Вами всегда — Духа Истины.

Уйдите от режима погасшего Солнца

Когда человек управляется зависимостью (от пьянства, от курения, от лишней еды), его поведение становится нечеловеческим: он все меньше и меньше делает добра для себя и своего окружения. Такой режим угасания света, обусловленный ростом зависимости, невыгоден всему миру. Чтобы уйти от него, рекомендуем научиться самим и научить других, следующими основными приемами разрушения зависимости:

1. *Расширение сознания.* Нужно узнать новое, что позволит оценить свое место в этом мире, научит, как избегать ударов зависимости.
2. *Сознательный, волевой отказ от спиртного.* Нужен полный отказ, иначе зависимость притаится, перейдет на «режим холостого хода». Полный самоотказ приводит к искоренению духа пьянства в организме, который без решения не может жить в нем. И хотя бывает трудно в начальный период, но это быстрый и надежный путь.
3. *Подкачка психической энергии.* Она базируется на обращениях к стихиям, заговорах, молитвах, массажных упражнениях, специальных приемах. При этом очищается от влияния пьянства невидимое жизненное пространство человека, его аура, человеку легко без спиртного.
4. *Постановка биоэнергетических защит.* Это особые приемы, позволяющие человеку самому обеспечить безразличие к спиртному в любой жизненной ситуации. Все

приемы ведут к разрушению зависимости от алкоголя и учитывают индивидуальность человека.

Следует помнить ряд обстоятельств, учитываемых на начальном этапе коррекции привычек:

нетерпение часто портит все дело (даже картошка долго варится);

главное состоит в том, чтобы прекратить (в мыслях, прикосновениях, действиях) питать «мертвое тело» порока; «болото» живет по своим законам, поэтому «друзья по несчастью» будут только мешать.

«Ты сегодня это делаешь, а завтра за счет этого живешь» П.К. Иванов.

Уйди от дикости жизни — в этом спасение!

Биоэнергетическое питание

Человек привык получать энергию и компоненты для обеспечения своей жизнедеятельности из продуктов питания. Такова идеология внешней, материалистической теории питания, в которой все заряды человека (тело, ум, чувства, психика) получают энергию из пищи. Тело считается главным зарядом, а пища — идолом, поклонение которому неизбежно и от которого человек находится в полной зависимости. Согласно восточной теории и воздух, и вода являются источниками тонкой внутренней энергии для человека (умственной, чувственной, психической). В гимнастике древнего Китая, в школах индийской йоги опытным путем найдены способы, алгоритмы извлечения этой энергии, которые позволяют обеспечить полноценную жизнь человека при минимуме физиологической еды. По сути дела, речь идет о тонкой, невидимой энергии воздуха и воды, которая усваивается нами. Современная физика позволяет состыковать между собой два различных направления анализа энергетики человека. Внешние и внутренние теории питания, западный и восточный подход дополняют друг друга. Связи между внешним и внутренним

объектом могут быть достаточно сложными. Поскольку имеет место самостоятельность видимых и невидимых частей тела, ума, чувств и психики человека, каждая из них обладает своей энергией, обеспечивая жизнедеятельность всего объекта. Чтобы ее использовать или направить в определенное место, применяются специальные приемы. Восточными теориями мысль и воля приписываются и органам человека, и предметам, вплоть до отдельного атома, и стихиям: Огонь, Воздух, Вода, Земля, Металл. От каждой стихии, объекта, явления можно брать энергию. Способы получения тонкой энергии помогают Вам гарантированно уменьшить лишний вес, освободиться от алкогольной, табачной зависимости.

Питание от стихии Воздух

Известно, что чем стихия чище от ядов и неестественных добавок, тем больше в ней тонкой энергии — праны. Поэтому предпочтительнее дышать утренним воздухом, заботиться о свежести воздуха.

Жест-обращение к стихии Воздуха такой: нужно поставить ладони параллельно стене, не напрягаясь расставить пальцы рук, закрыть глаза. Стихия немедленно начинает питать человека энергией через середины ладоней, через кончики пальцев рук. Вы почувствуете тепло или холод.

Слова-обращения к стихии Воздух (вслух или мысленно): «Обращаюсь к тебе, волшебная стихия Воздух. Ты — моя часть, моя жизнь и мое наслаждение. Велика твоя сила. Глубоко твое бескорыстие. Помоги мне в моих делах. Милый Воздух, дай мне твою чистоту, запахи, влагу и бескорыстие, помоги мне стать сильнее и лучше».

Психическое дыхание. После слов-обращений дышите с закрытыми глазами по схеме: 6 секунд вдох через

нос, на 3 секунды задержка дыхания, 6 секунд — выдох. Повторите так несколько раз. В режиме задержки дыхания эффективно использовать формулу целевого направления энергии, указывающую организму, для чего Вы берете прану. Например, Вы говорите «Вес уменьшаю», или «Спиртное безразлично» или «Курить отказался». В этом случае полученная прана будет использована по назначению, указанному Вами.

Разрушение навязчивых мыслей происходит по указанной схеме дыхания, когда на мгновение вдох прерывается, а потом продолжается до задержки дыхания; аналогично, в два этапа производится выдох.

Накопление праны из Воздуха осуществляется так: идет вдох через одну ноздрю, вторая слегка прижата пальцем, делается задержка дыхания, потом идет выдох через вторую ноздрю, когда прижата первая. Режим повторяется: вдох — через одну ноздрю, выдох — через другую. В режиме задержки дыхания прана мысленно направляется в область солнечного сплетения.

Тонкость: при кажущейся простоте этих упражнений в них много мудрости, овладевать ими нужно медленно и осторожно.

Питание от стихии Вода

Жест-обращение к стихии Вода такой: расположить обе руки, или одну, параллельно телу, или соединить их с водой.

Слова-обращения к стихии Вода (вслух или мысленно): «Обращаюсь к тебе, волшебная стихия Вода. Освободи меня от всего плохого, что мешает мне жить. Раствори недоверие и вражду к людям. Защити мою душу от высыхания и черствости. Передай мне родниковую силу твоего

дождя и снега. Охлади мою боль. Раствори яды, накопившиеся во мне, унеси мои нездоровые желания. Стихия Воды, дай родниковую чистоту моему телу, желаниям, мыслям».

Психическое питание:

а) утренний вариант реализуется в режиме прямого контакта с водой. Используются слова-обращения. Затем тщательно промываются руки и ушные раковины. Желательно, чтобы при этом глаза были закрыты;

б) вечерний вариант также реализуется в режиме прямого контакта с водой. После слов-обращений сначала правой ладонью смачивается кожа левой руки, затем левой ладонью кожа правой руки. Затем обеими руками смачиваются лицо, шея, грудь, живот, бедра, голени. Спину можно оставить сухой. Если нет озноба, пусть вода высохнет на коже, в противном случае оденьтесь на мокрое тело.

Чувственное питание обычно реализуется в режиме использования прохладной воды.

Вариант 1. Нужно попасть под первый весенний дождь с грозой, под первый зимний снег. Эти режимы высоко энергетичны и на длительное время обеспечат Вас энергией.

Вариант 2. Облить себя ведром холодной воды, сначала поговорив со стихией Вода (согласно П.К. Иванову). Одеваться следует на мокрое тело.

Вариант 3. Принять душ или ванну в течение 3-7сек, используя холодную воду. Мысленно смойте с себя все неприятности, заботы, страдания. Одеваться следует на мокрое тело.

Питание от стихии Огонь

Жест-обращение: Руки расположены ладонками вверх. Идеально делать это каждое утро и каждый вечер, используя ориентировку на восток и на запад соответственно. Большой эффект наблюдается при прямом контак-

те с солнечным светом. Можно работать со свечой, другими источниками света.

Слова-обращения к стихии Огонь вслух или мысленно: «Обращаюсь к тебе, волшебная стихия Огонь. Искры твои горят в моем сердце. Они дают тепло и надежду. Я слышу, как сила твоя вливается в меня. Я — твоя часть, стихия огня. Я — твоё творение, от меня идут тепло и добро. Энергия переполняет меня. Стихия Огонь, направь свои лучи на помощь мне, освети мой разум, очисти мою душу, укрепи мое тело».

Психическое питание:

а) от утреннего до вечернего обращения постоянно искать контакта с солнечными лучами, подставлять под них лицо, руки, тело, мысленно просить о помощи.

б) работать руками вверх-вниз над коленями без прикосновения. Добиться ощущения, что при движении рук вниз потоки энергии по ногам идут вниз к стопе, при движении вверх потоки идут вверх;

в) завершите этот цикл заговором: «Мой Боже, стихии мои волшебные! Я обращаюсь к Вам. Я снова с Вами, я снова среди Вас. Я разрешаю Вам подчинить меня Вашей воле и Вашему разуму. У меня теперь будет все в порядке. Я творю только добро. Я — свет, я — любовь, я — мир и спокойствие».

Помоги себе набором психической энергии — «чи»

Метод увеличения «чи»

Сядьте в удобную позу, расслабьте тело. Сделайте свое дыхание медленным: не более 10 вдохов выдохов в минуту. Вдыхайте через рот, выдыхайте через нос, но не слышно. Язык должен быть у верхнего нёба. Левой ладонью накройте правое ухо (сильно не сжимать). Дышите медленно и думайте только об одной вещи — о расслаблении. Через пять минут поменяйте руку и ухо. Дышите и

расслабляйтесь, как раньше. Через пять минут скрестите руки, покрывая ладонями оба уха, тоже пять минут.

Через две недели занятий Вы заметите:

ваш язык становится полутвердым; ваши ладони в контакте с ушами становятся холодными; все Ваше тело становится легким и воздушным, вы чувствуете, что можете подниматься вверх. *Этот метод позволяет уменьшить вашу зависимость от алкоголя. Этот прием увеличивает настойчивость, волю человека.*

Гимнастика Гермеса

Гимнастика Гермеса представляет собой комплекс упражнений по накоплению эфирной (космической) энергии. Выполнение комплекса упражнений равноценно одному месяцу практических упражнений по системе «хатха йоги». Кроме того, гимнастика Гермеса позволяет провести зарядку сразу тремя видами эфирной энергии: газообразной, жидкой и твердой. Увеличение энергетического потенциала организма в ряде случаев уже через полгода систематических занятий позволяет создать вокруг тела мощную энергетическую «шубу», резко повышающую сопротивляемость инфекциям, выдерживать перепады давления, низкие температуры и др. В случае создания энергетической «шубы» значительно улучшается здоровье, укрепляется нервная система, излечиваются многие болезни, срок выздоровления больных сокращается в 3-4 раза по сравнению с обычными способами лечения, повышается сопротивляемость к заболеваниям и повышается физическая выносливость, нормализуется вес тела. Кроме того, в результате накопления большого запаса энергии, организм полностью пережигает и выводит ядовитые вещества, поступающие вместе с пищей и питьем. Человек, выполняющий систему упражнений Гермеса, не будет болеть. Освоение комплекса открывает широкие возможности к самосовершенствованию. Некоторые люди уже через

6-7 месяцев занятий начинают видеть энергетическое поле человека, осваивают лечение магнетизмом, овладевают способностью предугадать действия людей. Заниматься гимнастикой Гермеса можно в возрасте от 23 до 70 лет. Современный городской житель может выдержать ритмику упражнений с дыхательными импульсами длительно — в 4 сек. Некоторые наиболее одаренные люди уже через год систематических занятий могут довести импульс до 6 сек. Повышение импульса до 8-12 сек нежелательно. Силовые упражнения по накоплению энергии построены на ритмических мгновенных переходах от напряжения к последующему полному расслаблению мышечной системы. Перед напряжением мышечной системы делается короткий резкий вдох с нанесением сильного удара воздушной струи по носоглотке, но с минимальным пропуском в легкие. В результате такого вдоха с последующим напряжением мышечной системы в теле создается вакуум эфирной энергии, и она начинает быстро поступать через поверхность кожи. Выполнение упражнений должно совпадать с ритмичкой дыхания. Выдох в период силовых упражнений осуществляется через широко открытый рот всей грудью.

Гимнастика состоит из двух этапов.

На первом этапе выполняются три силовых упражнения по приему энергии. На втором этапе выполняются четыре эластичных упражнения для распределения принятой энергии по чакрам, по всему телу, органам.

Силовые упражнения по набору энергии. Во время исполнения должна быть непринужденность в движениях. В момент вхождения в позу на вдохе делать «хлопок» (резкий вдох носом), пальцы рук сжаты в кулак. Все упражнения делать по четыре раза и с закрытыми глазами.

Упражнение «Крест»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела и максимально расслаблены, как и все тело, дыхание свободное. Мгновенный резкий вдох — «хлопок» носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, руки выбрасываются в стороны на уровне плеч и отводятся за спину, запрокидывается голова, тело максимально прогибается, все мышцы напряжены. Задержка дыхания в позе — 4 сек. Выдох — мгновенный, шумный, всей грудью через рот в виде буквы «О». Тело броском сгибается вперед, так, что вытянутые руки почти достигают пола. Взмах руками крест-накрест для снятия напряжения и возврат в исходное положение, расслабление мышц. Дыхание свободное. Задержка в позе — 4 сек.

Упражнение «Топор»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, туловище в полусогнутом состоянии, руки висят, почти касаясь пола. Тело расслаблено, дыхание свободное. Мгновенный резкий вдох — «хлопок» носом, одновременно распрямляется спина, а руки сцепленные в замок, с силой поднимаются вверх по кругу через правую сторону, за голову. Туловище максимально прогибается назад, запрокидывается голова. Напряжение всего тела. Задержка дыхания в позе — 4 сек. Выдох мгновенный, шумный, ртом, с облегчением (сброс). Стремительное опускание рук по кругу — с поворотом через левую сторону в исходное положение. Задержка в позе — 4 сек. Упражнение выполняется 2 раза подъемом рук через правую сторону, 2 раза — через левую.

Упражнение «Дискобол»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки висят. Тело расслаблено, дыхание свободное. Мгновенный вдох — «хлопок» носом, одновременно пальцы выбрасываются вперед на уровень лба, левая рука отводится вниз — назад, за спину, корпус разворачивается в сторону воображаемого броска. Принимается поза человека, замершего в момент броска диска. Все мышцы напряжены. Ноги от пола не отрываются. Задержка дыхания в позе — 4 сек. Выдох — мгновенный, ртом, с одновременным возвращением в исходное положение, с поворотом по винтовой линии вправо. Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержка в позе — 4 сек, 2 раза бросок правой руки, 2 раза — левой. Силловые упражнения по распределению энергии

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено, ладони вытянуты вперед и сомкнуты. Вдох в течение 4 сек носом, энергично, но плавно, как бы накачивая воздух; одновременно руки развести в стороны до уровня плеч, корпус отвести назад. К концу вдоха достичь максимального напряжения. Задержка дыхания — 4 сек. Руки отводятся за спину. Выдох через рот в течение 4 сек, плавно, со звуком «Хо», с удовольствием, направьте туловище немного вперед, одновременно возвращая руки в исходное состояние. Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержка в позе — 4 сек. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонить, пальцы рук касаются пальцев ног, колени прямые, все тело расслаблено. Вдох в продолжение 4 сек носом, энергично, как бы накачивая воздух. Одновременно тело распрямляется, руки вытягиваются вперед на уровне груди, дальше поднимаются над головой с прогибанием назад. Все тело напряжено. Задержка дыхания — 4 сек. Выдох в течение 4 сек ртом, плавно, со звуком «Хо» при возвращении в исходное положение. Задержка в позе — 4 сек, тело свободное, расслабленное.

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, тело расслаблено. Вдох в течение 4 сек носом, воздух втягивается энергично, но плавно. Одновременно максимально поворачиваться с вытянутыми руками вправо так, чтобы видеть стену за спиной. Ноги от пола не отрывать. Тело напряжено. Задержка воздуха в позе — 4 сек. Выдох — в течение 4 сек ртом, плавно, со звуком «Хо» и возврат в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержка дыхания в позе — 4 сек. Исходное положение — лежа на полу на спине, ноги вместе, ладони сложены за затылком. Вдох в течение 4 сек носом, энергично, но плавно, с одновременным поднятием обеих ног вверх под прямым углом к полу. Все тело напряжено. Задержка дыхания в позе — 4 сек, одновременно проделываем 2 вращательных движения ногами по часовой стрелке. Выдох в течение 4 сек ртом, плавно, со звуком «Хо». Одновременно ноги возвращаются в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное. Задержка дыхания — 4 сек, 2 раза с вращением ног по часовой стрелке, 2 раза — против.

Напоминание. Напряжение при вдохе и задержке дыхания, а также разность температур при контрастном душе увеличивать постепенно.

Как изменить программу поведения?

Общий алгоритм достаточно прост, его авторство определить трудно. Практически же действовать нужно так: отмените выполнение старых программ, замените их новыми делами.

Этап 1. Старая программа вытесняется новой и светлой.

Этап 2. Реализуется привыкание к более полноценной жизни.

Алгоритм воздействия на ложную программу (по весу, курению, стрессам).

Положение: Вы стоите, глаза закрыты, левая ладонь расположена параллельно земле (обращение к стихии Земля) или вдоль тела (обращение к стихии Вода). Правая рука ладонью повернута к телу. Ее середина направлена в ту область тела, которая вызвала ненужную команду (глаза, нос, рот, мозг). Проводим вращательные движения вокруг органа правой рукой, мысленно повторяя фразу: «Я отказываюсь (отказался) от... Команду на лишний аппетит (курение, употребление алкоголя) снимаю, отменяю». Таких команд может быть достаточно много. Найдите действующие варианты, это в ваших силах. Нужно осознать, что весь мир, все предметы связаны с Вами. Поэтому аналогичным образом снимите команду, управляющую Вами из-за обстановки, от коллектива. «Я отказался от ... Команду на ... в данной обстановке (коллективе) снимаю». *Сейчас Вы имеете золотое звено перемен.*

Если хотите добиться успеха, действуйте так:

а) Проверь свое окружение (советует агни йога): родственников оцени по их делам; тщательно отнесись к прежней дружбе и вражде, оцени их пользу для успеха; жалобщик — тебе не помощник; радостно не работающий — тебе не помощник; остерегайся лжецов; _ остерегайся не имеющих времени;

б) живи так (советует Конфуций): прощай оскорбления, помни только благодарения; непрестанно следи за своим поведением и исправляй сегодня свои ошибки, допущенные вчера; подавляй свои страсти и поддерживай дружбу с добром и светом; давай без излишеств и принимай лишь крайне необходимое, не унижаясь; поступай с другим так, как хочешь, чтобы поступали с тобой; имей не просто

скромность, но смирение; поощряй всякое добро и добродетели;

в) учти такие регулировки:

«Наш интеллект весьма ограничен, как и сила нашего тела» (*Вольтер*).

«Чем больше у человека ума, тем больше он усматривает оригинальных людей.

«Заурядный человек не видит различия между людьми» (*Вольтер*).

«Сколько муж выпил водки, столько жена и дети пролили слез» (*Н.А. Семашко*).

«Вино губит душу людей и их потомство» (*Л.Н. Толстой*).

«Нет никакой причины, которая обусловила бы столько страданий и болезней, сколько вызывает злоупотребление спиртными напитками» (*Ч. Дарвин*).

«Не дано Богом человеку лучшего пути показать свое достоинство, чем путь терпения» (*Л. Фейхтвангер*).

«Способный терпеть способен добиться всего, чего он захочет» (*Л. Фейхтвангер*).

Замените спиртное питанием

Доказано, что трезвая жизнь легка и естественна, если Вы правильно питаетесь. Особенно важную роль в питании человека, имеющего алкогольную зависимость, играют мед и витамин С (лимоны, шиповник).

Общее правило: пусть еда Ваша будет полноценной и гармоничной, не тратьте денег на алкоголь, в этом нет необходимости, в этом нет смысла. Если Вы все-таки выпиваете спиртное, оградите себя от синдрома похмелья. Для этого достаточно запивать 100 граммов водки 3 x 100 = 300 граммами сока. Запомните, что потребность организма в похмелье говорит о том, что Вы выпили спиртного больше своей безопасной физиологической «нормы». Эту «норму» нужно уменьшить. У спиртного есть научная гра-

ница частоты его применения в жизни. Запомните, что даже глоток спиртного сознание и подсознание помнят 21 день. Добавим к этому еще 21 день, тогда будет равновесие: время пьяного сознания равно времени трезвого состояния. Но такой режим все равно опасен. Добавим еще 21 день трезвой жизни. Тогда время трезвого сознания в 2 раза больше времени пьяного сознания. Частота один раз в 2 месяца допустима для разумного человека, использующего самый опасный для жизни продукт — алкоголь. Все болезни мира, все пороки, беды и несчастья растворены в алкоголе. Семью, жизнь и любовь легко погубить алкоголем. *Вы сохраните душу, семью, любовь, если в Вас нет ни капли алкоголя!*

Помощь в прекращении пьянства согласно мудрости Египта

Ориентировки:

«Твои сомнения исходят от тебя самого».

«Истина и знания порождают смелость».

«Все, что нужно человеку, приходит тогда, когда он к этому готов».

Всего двумя правилами следует руководствоваться, чтобы улучшить свое поведение и свою жизнь. Два принципа, которые должны соблюдаться в человеке, — внутри его тела, духа, души.

1. Принцип Саа: руководствуйся божественным разумом в себе (следуй лучшему, прекрати подчинение низшему, имей правильный выбор и меру, достигай высшей мудрости ума, связей, души...).

2. Принципу Ху: используй божественную пищу (естественную, полезную, без излишеств, питай душу покоем и радостью, а дух — верой в высшее в себе, долготерпением, исключи бесхарактерность и безответственность, достигай перемен, исключи подчинение низшему...).

Заповеди Христа по питанию

Питайтесь плодами деревьев, зерном и полевыми травами, молоком животных и пчелиным медом. Вся остальная пища ведет к греху, болезни и смерти. Не смешивайте одну пищу с другой, чтобы пиршество Ваше не превратилось в гниющее болото. Удовлетворяйтесь двумя-тремя видами пищи. И когда Вы принимаете пищу, никогда не ешьте досыта. А также осмотнительно относитесь к количеству пищи во время еды: из количества, дающего впечатление сытости, съешьте не более одной трети. Пусть вес Вашей ежедневной пищи будет не менее 0.5 кг, но остерегайтесь, чтобы он превзошел 1 кг. Принимайте пищу только тогда, когда солнце достигнет зенита, а во второй раз — после заката. Каждый раз во время еды дышите медленно и глубоко. И особенно хорошо прожевывайте свою пищу, пока она не станет жидкой. Ешьте медленно. Не ешьте, когда дух Ваш раздражен, но особенно — не имейте плохих мыслей, полных зависти к кому бы то ни было. На седьмой день недели не принимайте пищи, а живите Божьим словом. Избегайте всего слишком горячего и слишком холодного. И пусть не доставят Вам радости никакие возлияния и никакие курения. И примите в себя самого могущественного из ангелов Божьих — ангела труда и трудитесь. *Ибо все, что обладает жизнью, должно двигаться.*

Недостаток комплекса витаминов В

Ужасная цена, которую мы платим за отсутствие витамина В, заключается в нервности, чрезвычайной хронической усталости, в большом количестве самоубийств. По моему мнению, интенсивное употребление табака, алкоголя, кофе, чая, наркотиков имеет прямое отношение к недостатку комплекса витаминов В. Я внимательно изучал обычную диету людей, которые используют мощные сти-

муляторы и наркотики, и в каждом случае нашел, что эти люди страдают от недостатка витаминов В. Огромное количество людей, занимающихся своей повседневной работой, находятся на грани истощения жизненной энергии. Если обратить внимание на то, что они едят, то увидим, что они не употребляют пищи, помогающей созданию нервной энергии. Обычно при недостатке каких-либо веществ тело сигнализирует о своих нуждах. Люди пытаются удовлетворить их большей частью не тем, что нужно. Они пользуются продуктами, содержащими белый очищенный сахар, леденцы, торты, кексы, мороженое, пироги, жевательную резинку. Это может дать временный подъем, но такая энергия искусственна, тело очень быстро ее истрачивает и создается еще больший дефицит, чем прежде. Как бы вы ни хотели сладкого, пожалейте свои нервы и ищите витамин В вместо сахара! Недостаток витамина В нетрудно определить. Человек, страдающий гиповитаминозом, ни о чем не беспокоится. У него случайные головные боли, периодические простуды, расстройства желудка, запоры, от которых избавляются с помощью сильных слабительных средств. Спросите человека с такими жалобами, как он чувствует себя сегодня. Обычно он отвечает, что чувствует себя великолепно. Он так давно нездоров, что научился жить, не думая о своей болезни. Как мало людей действительно знают, что такое великолепно себя чувствовать. Они весело шагают по жизни, пока какое-нибудь злоупотребление не приведет их к полному нервному расстройству.

Смесь, богатая витамином В:

3 чашки несладкого фруктового сока (апельсин, грейпфрут, ананас, томаты), 1 столовая ложка пивных дрожжей, 1 столовая ложка свежих проросших пшеничных зерен, мед по вкусу, 1 яичный желток (по желанию).

Натуральное несоленое ореховое масло — замечательный источник комплексного витамина В. Можно есть как сы-

рые, так и свежее обжаренные орехи. *Целые зерна*, например ячменя. *Непросеянная мука*, например гречневая, кукурузная. *Сырые и сухие бобы* — соя, свежий и сухой горох, зеленые бобы. *Сырые пшеничные зерна*. *Полированный рис*. *Зеленые овощи* — молодая ботва репы, зелень горчицы, шпинат, капуста. *Фрукты* — апельсины, грейпфрукты, дыни, авокадо, бананы. *Грибы*. *Молоко и животные продукты*, включая пахтанье, сыровую массу, проверенное сырое молоко, сливки, свежее снятое или цельное молоко, порошковое молоко, говядина, говяжья печень, сердце, мозги, свежеприготовленный постный шницель, бараньи почки, цыплята, раки, устрицы, крабы.

Как видите, существует достаточно растительных, и животных продуктов, богатых комплексом витаминов В. И вегетарианцы, и живущие на смешанной диете имеют богатый выбор. Для создания мощной нервной силы планируйте такую пищу, которая включала бы хороший рацион, содержащий В-комплекс каждый день.

Кальций — основа обменных процессов «Только один процент кальция находится в мягких тканях, но если этот один процент будет отсутствовать, то человек будет чрезвычайно нервным. Без достаточного количества кальция в крови нервы не могут посылать сигналы. Результат — стрессы и напряжение. Тело не может расслабиться. Это видно в эмоциональных детях. Это проявляется в подлом и неприятном характере, раздражающей рутине и быстрой смене настроений. В дальнейшем развиваются судороги в мышцах, спазмы и даже конвульсии. И взрослые, и дети обнаруживают недостаток кальция через привычки грызть ногти, безостановочно двигать руками и ногами, жевать резинку, ковырять в носу или ушах и чесать голову. Они не могут сидеть спокойно продолжительное время и часто бессознательно стучат рукой или пальцами. Лица, у которых не хватает кальция, обычно очень раздражительны и часто доходят до эмоциональных вспышек. Они могут беспричинно плакать и склонны жалеть себя. Им все дейст-

вует на нервы, выводит из себя, их тревожит даже слабый шум. Замечено, что недостаток кальция — основная причина, способствующая неблагоприятным изменениям в личности из-за низкой нервной силы. Помните, что прежде всего Вы живете сами с собой. Я знаю, Вы не хотели бы жить с несчастным и беспокойным человеком. И долг каждого сделать это для себя. Вам надо получать ежедневный рацион кальция».

Пища, богатая кальцием

Миндаль очищенный. Бобовые — сваренные соевые бобы, зеленые бобовые. *Свекла. Сыры* — козий, овечий, любой натуральный, полученный естественным путем, старый сыр. *Зелень овощей* — свекольная ботва, зелень одуванчика, салат латук, кресс-салат, зелень горчицы и др. *Молоко* — козье, сырое, сухое. *Цельная зерновая мука. Костяная мука*. Теперь легко можно подобрать продукты, богатые кальцием и витамином В, необходимые в создании мощной нервной силы. Большое количество кальция и витаминов обеспечит Вам спокойствие нервной системы.

Новейшие приемы избавления от пьянства

Методика расширения сознания Тип А. Приемы, базирующиеся на методиках расширения горизонтов сознания, как для того, кто избавляется от пьянства, так и для того, кто хочет от него избавиться сам. Чтение литературы, обсуждения вопросов о сути и поведении человека, о его месте в жизни, о средствах избавления от привычек.

Пример 1. Опорные рассуждения.

Единственный путь движения к успеху — это преодоление трудностей.

Чем больше потрачено усилий, тем надежнее успех.

Всякую привычку менять трудно, нужны усилия и время. Мое решение не может отменить никто, ничто, никогда. Дело хорошо идет вперед, если оно сопровождается радостью.

Цель мобилизует силы на достижение успеха.

Больше всего делу мешают сомнения, неуверенность в себе. Сомнения нужно исключить, они — часть зависимости от пьянства.

Эти рассуждения нужно использовать при анализе действий, оценке успеха. Естественно их индивидуальное изменение и расширение.

Пример 2. Этапные тонкости перемены привычек.

Самый близкий друг может стать теперь Вашим самым опасным раздражителем. Поэтому нужно резко порвать старые связи, стать лидером.

Задача состоит в том, чтобы изменить свои многолетние привычки и потребности. Это сложное дело, требующее длительных усилий. Но эти усилия оправданны.

Проблема состоит в том, чтобы обрести новых друзей, не имеющих алкогольной привычки.

Эти мысленные регулировки соответствуют начальной стадии отказа от привычки.

Их структура и содержание могут и должны меняться с учетом ситуации и индивидуальности пациента.

Пример 3. Ориентировка психологической свободы для перемены привычек.

Я много лет носил над собой тяжелую бетонную плиту, мои руки, глаза, ум и душа были прикованы к ней. Теперь эту плиту я сбросил навсегда. Она мне не нужна. Я к ней не вернусь.

Я много лет жил по улице, на которой все пили, как и я. Сейчас я свернул с этой улицы, прошел несколько кварталов. Здесь уже никто не пьет. Я стал другим человеком.

Сейчас я иду по новому пути и обратно никогда не вернусь.

Я смотрел по телевизору все время только черно-белый канал. Мне это надоело, и я захотел переключить канал, но еще лучше отказаться от него и повернуться лицом к жизни.

В этой жизни я очень много внимания уделил пьянству. Теперь решил, что хватит. У меня есть дела поважнее пьянства. Мне легче и свободнее жить без спиртного, потому я сейчас так живу. У меня теперь новый образ и более высокий уровень жизни.

Эти ориентировки удобны и проверены практикой. Используйте их, как и другие варианты.

Пример 4. Повышение психологической устойчивости при перемене привычек.

Чтобы развить веру в себя, нужно делать именно то, чего Вы боитесь, чего не любите: бегать на стадионе, вести дневник... На переходной стадии от пьянства к трезвой жизни желательно не думать и не говорить ни о чем плохом. На переходной стадии нельзя осуждать себя, нужно научиться радоваться маленьким радостям. Обязательно в любом сложном деле нужны две цели. Одна — маленькая (например, стать трезвым человеком), вторая — перспективная (например, наладить полный порядок в семье).

Пример 5. Мысли христианина.

Бог не мог мне помочь, потому что я не обращался к нему за помощью. А сейчас мне нужно развить высшее начало в себе. Поэтому я обращаюсь к своему внутреннему я и к Господу Богу за помощью.

Биоэнергетика умственного воздействия

Чтобы Ваш ум всегда помогал Вам, учтите следующие законы.

1. Если Вы хотите добиться успеха, то не должны думать ни о чем плохом, что может Вам помешать. Препград не существует — таким должно быть настроение.

2. Развивайте веру в себя. Для этого рекомендуется делать именно то, что Вам не нравится или что боитесь делать. Это могут быть простые элементы: делать утреннюю гимнастику, бегать на стадионе, вести дневник, ходить в магазин за покупками и т. д.

3. На переходном этапе ни в чем не осуждайте себя, научитесь радоваться маленьким победам и маленьким радостям. Поймите, что концентрироваться нужно на положительной информации, а не на отрицательной. Критика бесполезна, так как ставит человека в положение обороняющегося.

4. Нужно постоянно видеть две цели: одну — маленькую, например избавление от табачной зависимости, выработку равнодушия к курению, и вторую — большую, например, добиться серьезного оздоровления своего организма.

В отношении к лишнему весу удобна такая ориентировка: главное состоит в том, чтобы заложить в себя и активировать активную, развивающуюся действием программу уменьшения веса; помнить, что питание выбирается для выполнения определенной работы, как одежда под погоду, с учетом Ваших возможностей и внутреннего состояния; формула счастья проста: проживи каждый день красиво; научись преодолевать трудности и удерживать заряд добра.

А теперь послушаем Д. Карнеги:

«В нашей жизни около 90% хорошего и правильного и около 10% плохого. Если мы хотим быть счастливыми, то для этого нужно только сосредоточить свое внимание на хорошем и не думать о плохом».

«Лично мне пришлось добрую треть века брести наощупь в этом дремучем мире, прежде чем передо мною встала та простая истина, что в 99 случаях из 100 человек ни в чем не осуждает себя, независимо от того, насколько он прав или не прав».

Не пренебрегайте этим, если Вы хотите быть счастливыми.

Вежливость — основа семейной жизни. Грубость — рак, пожирающий любовь. Каждый знает это, но тем не менее, мы проявляем гораздо большую вежливость по отношению к чужим людям, чем к своим родственникам.

В Голландии, прежде чем войти в дом, ботинки оставляют у порога. Нам следовало бы взять урок у голландцев и перед входом в дом сбрасывать с себя свои повседневные заботы.

Обычный человек, брак которого удачен, гораздо счастливее, чем гений, живущий в одиночестве. Великий русский писатель Тургенев сказал: «Я бы отдал весь свой гений и все свои книги за то, чтобы где-нибудь была женщина, которую бы беспокоила мысль, опоздаю или нет я к обеду».

Каждый человек в течение каждого дня всей жизни работает по плану. Такой неявный, незаметный план принято называть программой. Обычно программа формируется длительное время, а затем становится частью нас самих. В стандартных условиях, соответствующих границам программы, утвержденной нашим умом, мы действуем автоматически.

Конечно, так экономится время, но не всегда выполнение программ выгодно, потому что в них могут быть заложены

подпрограммы (части), обеспечивающие функционирование структур зла (ненависть, агрессия, несдержанность, грязь, ложь, ошибки, подчиненность, страх, сомнения и т.д.).

Мы всегда действуем по своей программе! Очень важно овладеть алгоритмом, который позволит Вам на биоэнергетическом уровне самостоятельно, последовательно и аккуратно поменять программу, изменить естественным образом свое поведение.

Для этого нужно преодолеть два этапа.

Этап 1. Необходимо понять и усвоить новые идеи (хочу дышать чистым воздухом; спиртное — признак низкого развития, подчиненности, это — потеря жизни, а она дорога). Усвоив идеи, мы живем иначе, и тогда имеем «закваску» для исправления программ.

Этап 2. Провести собственную внутреннюю инвентаризацию и внутреннюю очистку, выполнить действия, разрешающие организму не выполнять те подпрограммы, которые Вы меняете. Вы ранее запрограммировали себя, идеально самому поменять программу на новую, тогда вред будет минимальным.

Биоэнергетика чувственного воздействия

Чтобы душа питалась энергией из окружения, от стихий, нужно, чтобы она была открыта для этого по каналам чувств. Каналы чувств открыты, если есть ощущение красоты. Идеально, чтобы они несли Вам положительную энергию. Это всегда можно сделать в режиме настроя на красоту, развивая именно такое ощущение и именно такой настрой.

1. Уважение к себе — основа чувственной энергетики.

В варианте словесного воздействия помогает настрой Г.Н. Сытина: «Я отношусь к себе с величайшим уважением, как к человеку огромного калибра, как к человеку неодолимой стальной воли, как к человеку высочайшей духовной культуры». Убедите себя в этом и идите к успеху, многократно повторяя его.

2. Уважение к людям. Удобное и правильное поведение достигается при «видении» людей как своих братьев и сестер. Развивайте умение опереться на то лучшее, что есть в человеке. В человеке хорошего всегда больше, чем плохого. Когда Вы идете к людям с добром, не все смогут добром ответить, но в этом случае к Вам придет помощь от внешних и внутренних структур добра. Защищайте себя от грязи, слабости, от семян зла в мыслях, обстоятельствах, действиях.

3. Позитивное ощущение звуков. Радуйтесь всем звукам как проявлениям жизни. Берите энергию от прекрасных звуков, направляя мысленно высокие тона в голову, низкие — в ноги. Ощутите красоту и силу звуков, направьте их на помощь себе.

4. Позитивное ощущение запахов. Создайте и поддерживайте вокруг себя систему запахов, радующих Вас, меняйтесь с этой системой, ощущая неразрывную связь запахов с каждой порой года.

5. Позитивное видение мира. Концентрируйте внимание на той видимой красоте, которая нам представлена (от любования цветком до фотографии поверхности Марса). Воспринимайте мир положительно, и тогда он повернется к Вам положительной стороной.

6. Семья развивает чувства. Постарайтесь увидеть и развить красоту в Вашей семье, в каждом человеке, в отношениях между Вами, для развития индивидуальности и закрепления в каждом структур добра.

7. Любите все человечество и весь мир. Какой объем Вы охватываете своей любовью, кого в нем содержите, такую помощь получите. Идите на выгодные варианты.

Разорвите все свои ненужные связи

Мало человеческого в том, кто живет одним телом. Утеха для тела может быть ядом для души. Алкоголь всегда был и будет ядом для души. Что делает он, когда попадает в тело? Во-первых, разрушает канал связи тела с умом, и человек становится безумным. Во-вторых, разрывает канал связи с чувствами, и человек теряет ощущение красоты мира, жизни, его тянет в грязь, он теряет совесть. По этой причине плохо питается заряд психики, и потому пьющий человек раздражен, угрюм, обеспокоен, пока снова не выпьет. Но человек сам изнутри открывает ворота для зла. Прекрати употребление алкоголя — и дух пьянства, вселивший в тебя мертвое тело порока, ослабнет и умрет навсегда. Чтобы это произошло быстро и легко, нужно разорвать все связи со спиртными напитками: с *телом* — отказаться брать спиртное в руки, в рот, отказаться смотреть, отказаться покупать и предлагать другим; с *умом* — осознать ненужность алкоголя для организма, что алкоголь сеет беду, болезнь, порок в твоём невидимом теле, алкоголь сеет в тебе смерть, выращивает мертвое тело, которое, став сильным, будет командовать тобой. Дух пьянства погибает, когда ум не дает тебе разрешения на выпивку. Разожми руку, которой ты держишь бутылку, — и ты свободно выходишь из алкогольной тюрьмы; с *психикой* — без спиртного жить проще, легче, правильнее, оно не разряжает отрицательную энергию, а, на-

оборот, увеличивает чашу для нее. Нет и не может быть друзей по пьянству; *с чувствами* — все, кто любят тебя и желают тебе счастья будут счастливы, если ты отказался от спиртного, твоя семейная жизнь заполнится светом — так жить красиво и удобно. *В мире много других удовольствий кроме пьянства, узнай и овладей ими!*

Потенциал отказа от зависимости **(семь золотых правил)**

1. Нужно признать свою вину перед природой, Богом, жизнью за приобретение зависимости (от пищи, алкоголя, табака, лени, лжи, секса, чувств).
2. Нужно осознать, что человек имеет *полную свободу выбора* и космос разрешает нам ее. И поэтому будет так, как Вы решите. Примите сами решение о резком, полном отказе от спиртного, понимая, что Вы к этому подготовлены, это безвредно, хотя и болезненно, а чем быстрее Вы реализуете отрыв, тем меньше будете страдать, испытывать затруднения.
3. Организм, безусловно, выполняет те команды, которые Вы разрешите выполнять, контроль полностью на Вашей стороне, прекратите разрешение на опасные, ложные, нечеловеческие команды. Неважно, кто или что командует: сознание, подсознание, обстановка, родственник, друг... Исполнение отдано Вам Никто и ничто не может заставить Вас действовать против Вашей воли. Это верно и для твоего второго, ложного я, поселившегося с пороком. Его команды можно не выполнять.
4. Чем больше приемов Вы будете знать и применять, тем легче будет учесть Вашу индивидуальность и гарантированно помочь Вам. Даже если Вы творите только добро, это не значит, что Вы истинно служите Богу.
5. Если Вы оставите в сознании шанс для возврата зависимости, он может навредить Вам в будущем.

6. Без внешней опоры человеку измениться трудно, поэтому и внешнее влияние, и положительный опыт нужно максимально использовать для тела.

7. Никакие обстоятельства и причины не смогут вернуть Вас к зависимости, если Вы полностью потеряли к ней интерес.

Путь может быть такой: *от безразличия — к равнодушию, а от них — к отвращению*. Неприятие значит неподчинение плохому, в этом все дело. *Никто и ничто не может заставить человека делать что-либо против его воли*. Внутренний запрет самый сильный. Свою жизнь нужно прожить самому. Никто и ничто не влияет на человека сильнее, чем он сам. Найди свои слабые места и звенья, переделай их на свою пользу. Другого пути и других вариантов нет. Внутри и вокруг тебя много добра и зла, хорошего и плохого. Ты используешь только то, на что настроен. Будь чистым, мудрым, здоровым и сильным. Тогда все вокруг тебя будет таким же. Но, главное, стань трезвым. Успех отказа от зависимости всегда укрепляет человека. Желательно, чтобы при этом не развивалась гордыня: смог оторваться от пьянства, курения — помоги другому. Ты мог прийти к такому чистому состоянию и раньше, а еще лучше — избежать порочного пути и грязи на нем. Помните, что «грязнее всего грязь невежества», а ее у нас хватает.

А сейчас послушаем Будду:

Нет зла, которое не мог бы совершить человек, говорящий ложь.

Ничто не очистит смертного, не победившего сомнений.

Кто сам не делает зла, не подвержен злу.

Мудр тот, кто знает: страсти болезненны и мало от них радости.

Можно и нужно питаться радостью, как сияющие Боги.

И не было, и не будет, и теперь нет человека, который достоин только порицания или только похвалы.

У того, кто высматривает чужие грехи и постоянно раздражен, увеличиваются желания.

Если что-либо должно быть сделано, делай с твердостью.

Только глупец не думает об опасности.

И помни, что в расширении жизненного пространства на область света и добра заключается сила человека.

При этом можно принять некоторые регулировки:

Как ты ощущаешь мир, такой ты! Как ты связан с миром, таковы твои границы! Что ты мыслишь, то ты зовешь! *Отрегулируй тонкости поведения.*

Чтобы успех отказа от пьянства был полный, необходимо иметь три индивидуальных слагаемых: *обоснование, реализацию, удержание.*

Во всех случаях и во всех ситуациях обоснуйте себе и другим, почему Вы отказались от спиртного. Во всех случаях и во всех ситуациях реализуйте конкретный отказ от спиртного в данном месте и в данное время. Во всех случаях и во всех ситуациях удержите себя от внешних и внутренних причин и факторов, вызывающих употребление спиртного.

Как снять команды на выпивку?

Сознание дает организму все команды через глаза, уши, рот, нос, в том числе так поступает команда на выпивку спиртного. Толчком может послужить слово, образ, предмет: рюмка, стол, бутылка; человек: друг, родственник, случайный знакомый; ситуация: свадьба, застолье, презентация, а также запахи, этикетки, фильм и многое другое. Таковы элементы внешнего воздействия на человека порока пьянства. Человек может влиять сам на себя, тогда порок действует изнутри.

Во всех этих случаях, как и в других, которые не указаны здесь из-за очевидности, невыполнение команд будет достигнуто тремя приемами:

1. Поймите, что любой сигнал, любая информация несет в себе энергию. Энергия порока пьянства, если она принята к исполнению, многократно возрастает в теле и приводит человека к нечеловеческим действиям. Конечно, любую команду можно не выполнять, ведь сознание только командует. Без Вашего разрешения тело ее выполнять не будет. Но принятая команда становится сильной и бороться с ней трудно. Правильно не принимать ее. Для этого представьте любую команду – слово, запах, изображение, мысль (как снаружи, так и изнутри) – в виде светящейся нити, идущей в Ваши глаза, уши, нос, рот, мозг. Расположите свою левую ладонь параллельно земле (режим обращения к стихии Земля), а правую руку серединой ладони направьте к тому органу, который испытал воздействие. Резким движением вдоль лица закройте глаза, уши, нос или рот, представляя, как рукой разорвана нить поступающей команды. Обязательно произнесите формулу: «Команду на глаза (уши...) снимаю, команду отменяю».

2. При тех же условиях, которые указаны выше, мысленно направьте луч энергии от человека, предмета, ситуации не на себя, а на любой другой предмет. Постарайтесь «увидеть», как луч закрепится на предмете. Скажите фразу: «Команду на выпивку перевожу на (предмет)». Мгновенно наступит облегчение.

3. Представьте себя в золотом скафандре космонавта. В этом случае внешние сигналы не влияют на Вас, а внутренние сразу гаснут. Иногда достаточно «закрыть» только голову. Сделайте так и убедитесь в своей защищенности.

Помните, без разрешения самого человека зло внутрь него проникнуть не может!

Пусть в Ваших комнатах будет запах яблок. Вам теперь полезен холод в любом виде и форме. Полностью отмените страх за будущее, иначе вы не сможете создать верную атмосферу действия, нужно иметь полную уверенность в успехе. Наблюдайте, чтобы в доме никогда, особенно на ночь, не оставалось грязной воды. Распознайте три своих наихудших грехов и уничтожьте их навсегда — это увеличит Вашу силу. Рассматривайте все в себе и вокруг себя как живое, общайтесь с предметами, животными — так Вы наберете большой запас психической энергии.

Как избавиться от бессонницы?

У человека, зависимого от пьянства, обязательно происходит нарушение сна. В первую очередь оно обусловлено неправильным режимом дыхания во сне, препятствующим усвоению праны, а также наличием ядовитых запахов спиртного, уменьшающих наличие праны. Организм пытается выйти из этого состояния прекращением сна, надеясь на изменение его внешних и внутренних условий. Однако вместо очистки тела и комнаты, вместо молитв и труда, которые помогут изменить жизнь, человек пытается сохранить все на старых местах. Недаром в заговорах прямо говорится, что зависимость от пьянства есть «бессонница, бездремотица, болезнь пьяная». Вы желаете убрать бессонницу? Тогда навсегда уберите из жизни пьянство — вот главное условие. Здоровый сон нужно заработать. Если сон плохой, значит, Вам точно не хватает физической нагрузки. Увеличьте ее — и Вы будете отлично спать. Конечно, идеально спать в Вашей лучшей комнате, в которой чистый воздух, отсутствуют лишние запахи, когда рядом с Вами любимый, родной человек — ведь в

спальне проходит третья часть жизни. Запомните, что Вы будете спать беспокойно (особенно это замечает ребенок), если на верхнем этаже над Вами или рядом с Вами спит больной или старый человек. Если Вы проснулись ночью, используйте разумно это время. Хорошо известно всему миру, что с трех часов ночи до восхода солнца земля получает особую предутреннюю энергию космоса. Это время идеально для раздумий, медитации, набора психической энергии, для упражнений тела и физического труда. Космос будит Вас рано утром, предлагая свою помощь. Порадуйтесь этому и возьмите энергию космоса в свой разум, психику, чувства и тело. Используйте раннее пробуждение для секса с единственным любимым человеком — это лучше сна во всех отношениях. Желательно спать не долго, но постоянно улучшать качество сна.

Этому хорошо помогают следующие приемы:

1. Спите час вечером, потом работайте, а потом снова спите 6 часов. Вы отдохнете лучше, чем за 8 часов непрерывного сна.
2. Перестаньте делать зло в жизни, тогда сон будет более спокойным и крепким.
3. Подышите перед сном 3 мин чистым воздухом с усвоением праны: 6 сек вдох, 3 сек задержите дыхание, 6 сек выдох.
4. Перед тем как лечь в постель, рассыпьте на полу мелкие предметы и соберите их пальцами ног.
5. Перед сном очистите себя от отрицательной энергии увлажнением тела водой: левую руку, правую руку, лицо, живот, ноги. Высохните так или одевайтесь на мокрое тело.
6. Лежа в постели на спине, помассируйте область между бровями круговыми движениями.
7. Закройте глаза и мысленно повторяйте: «Я растворяюсь и ухожу в темноту. Посторонний шум помогает мне».

Хорошо спит тот, у кого совесть чиста! Зависимость от плохого всегда вредна.

Для человека зависимость вредна, так как это: потеря времени — первого бесценного дара; потеря собственной гармонии — второго дара; потеря силы и темпов развития; потеря ощущения и прав, данных природой; служение греху; подчинение обстоятельствам вместо управления ими; отсутствие перспективных планов, способных привести к успеху; выращивание «сорняков» вместо «полезных растений»; потеря чистоты восприятия и действия; потеря перспективы (замкнутый круг); сужение (иногда чрезмерно) круга контактов и интересов; ослабление тела, ума, чувств, психики; замена жизни на ложное, бесперспективное занятие, на *пустоту*, а значит, служение идеалу дьявола — разрушению; отказ от выполнения своей основной функции человека — *духовного развития*; нарушение гармонии и чистоты в мире.

Зависимость от пьянства меняет многое

Например: потеря свободы, рабство, тюрьма, выбранная добровольно; режим жизни в сомнениях, связанных с постоянной блокировкой нервной системы; постоянный страх, напряженность как следствие зависимости, как дамклов меч, который держит Вас в зависимости; ненадежное преодоление испытаний жизни, страданий — неизбежных спутников земной жизни; отрицательное воздействие на детей, семью; подчиненность обстоятельствам и влияниям, в крайнем случае, на реактивном уровне сознания; потеря спокойствия — главного условия гармоничной жизни.

Некоторые тонкости

Зависимость вырабатывает в человеке синдром неуверенности в себе. Во всех сложных ситуациях жизни, используя спиртное, сигарету, производится удар в первую очередь по нервной системе, наступает ложная успокоенность, теряется чувствительность. Чаще всего после этого дело так и остается не сделанным. Постепенно такое поведение входит в привычку, и зависимый человек перестает верить в себя. Так реализуется объективное ослабление в преодолении трудностей жизни. Поэтому человеку нужна внешняя помощь, а не осуждения, которые наносят только вред. Зависимость вырабатывает синдром неуверенности в преодолении тяги к спиртному, к сигарете. Обычно, и не один раз, человек пытается сбросить с себя цепи зависимости. Однако сделать это не так просто, потому что идет борьба с невидимым духом зависимости, который находится внутри человека. Для того чтобы ослабить или убрать его влияние, нужны специальные приемы. Такие приемы сейчас есть. При их выполнении появляется уверенность в себе и ощущение красоты новой, чистой жизни. Зависимость укрепляется в человеке, когда он находится в состоянии расслабления. Такой режим дает устойчивое внедрение в тело, ум, чувства, психику. Недаром именно расслабление очень важно при всех приемах внушения или самовнушения. В сознании постоянно формируется комплекс программ, управляющих поведением человека во всех стандартных ситуациях. Имеет место *внутренняя самозапрограммированность*. Ее невозможно изменить без согласия человека, так как нарушается закон свободы выбора. Поэтому нужно добиться такого разрешения через расширение и сознание и получить помощь для снятия программ. Зависимость создает в человеке ощущение психологического комфорта. Он ведет себя как все, ему все можно. Во-первых, нужно отчетливо представить себе и объяснять другому человеку, что эти два сла-

гаемых всегда относятся к сторонам *ложного комфорта*. «Нам все позволено, но не все полезно, нам все позволено, но ничто не должно обладать нами» — так учит Иисус Христос. Во-вторых, если забудешь о своей индивидуальности, будешь вести себя «как все», то ты вступаешь на дорогу зла: быть как все ущербно, на этом пути невозможны успех и развитие. Недаром Иисус Христос говорил: «Идите тесными воротами». Успех не в подчинении толпе, а в служении добру и свету.

Пьянство — помеха семье

Бог создал мир с любовью. Любовь способна разрушить почти все грехи. Важно осознать, что такой дар и такое счастье есть в нас и вокруг нас. Твоя семья — твой рай на земле. Через любимого человека открыт основной канал общения с этим прекрасным чудесным миром жизни, в котором ты и Бог и творец. Для мужчины нет важнее функции, чем обеспечить покровительство и защиту семьи.

Сформулируем *основные законы любви*:

1. Каждый мужчина и каждая женщина неисчерпаемы. В течение всей своей жизни Вы никогда не повторитесь.
2. Любовь нужна для души и разума, как тепло для тела.
3. В отношении между любящими друг друга не должно быть обмана.
4. Если в семье полноценен секс, то все остальное приложится; если все остальное хорошо, но нет секса, то семья несчастлива.

Пьянство разрушает духовную связь людей. Поэтому их половая связь, даже при достижении физиологического оргазма, не более ценна, чем онанизм и мастурбация. Если такие процессы продолжаются долго, женщина становится фригидной, а мужчина — импотентом. Никогда сек-

суальная связь не может рассматриваться как средство общения.

Пусть у вас по отношению к жене будет настрой В. Гревцова:

*Люблю тебя — рискуя головой,
Люблю тебя — на карту ставлю душу,
Берусь пройти по морю, как по суше,
Хотя не Бог и даже не Святой.
Люблю — как будто к рампе выхожу,
Не зная слов, но не страшась провала:
Мне хворь моя — надежда — нашептала
Слова, что в монологе я скажу.
Ты — и моя победа, и вина.
Взметнутся брови, точно крылья птичьи...
Во все века, во всех твоих обличьях
На счастье и беду ты мне дана.
Прозрением, а может слепотой, Боготворя, и веря, и
ревнуя,
И вешнюю, и вьюжную — любую — Люблю тебя, рискуя
головой.*

Учитите советы Дейла Карнеги:

Правило 1. Не придирайтесь.

Их всех адских изобретений, когда-либо придуманных всеми силами ада, для разрушения любви нападки и упрёки являются самыми убийственными. Они действуют безотказно. Как укусы королевской кобры: они всегда уничтожают, всегда убивают. Придирки и нападки жен являются одной из главных причин, по которой мужчины оставляют свои семьи. Многие жены сами вырыли могилу своей супружеской жизни, копая ее постепенно своими мелочными придирками.

Правило 2. Любите и не мешайте жить.

При общении с людьми необходимо усвоить, что надо не мешать им жить в свое удовольствие, как они к этому привыкли, если только эти привычки не вступают в слишком резкое противоречие с Вашими. Для успеха в браке нужно гораздо больше, чем найти подходящего партнера, нужно самому быть подходящим партнером.

Правило 3: Не пытайтесь переделать своего партнера.

Екатерина Великая правила самой обширной из когда-либо существовавших империй. В ее власти были жизнь и смерть миллионов подданных. В политике она часто была жестоким тираном, развязывала бессмысленные войны и приговаривала к смертной казни десятки своих врагов. Однако если у повара подгорало мясо, она ничего не говорила. Она улыбалась и ела столь безропотно, что это могло бы быть прекрасным образцом для подражания всем мужьям. Одна из причин, по которой разрушаются браки, — это критика, бесплодная критика, разбивающая сердце.

Правило 4: Не критикуйте! Спокойно «разрешите» любую ситуацию.

Правила развития воли по Л.Н. Толстому

1. Каждое утро назначай себе все, что ты должен делать (даже во вред себе).
2. Спи как можно меньше (во сне отсутствует воля).
3. Все телесные неприятности переноси, не выражая их наружно.
4. Будь верен своему слову.
5. Если начал дело, закончи.
6. Имей таблицу для обстоятельств жизни.
7. Если делаешь, то напрягай все силы.

8. Не заботься об одобрении от людей, которых не знаешь или презираешь.
9. Занимайся больше сам с собой, чем с мнением других.
10. Будь хорош (и не выставляй этого).
11. Ищи в людях хорошую сторону, а не дурную.
12. Никогда не выражай свои чувства наружно.
13. Живи всегда хуже, чем мог бы ты жить.
14. Не переменяй образа жизни (из-за богатства).
15. Всякое приращивание к своему имени употребляй не для себя, а для общества.
16. Жертвуй всеми прочими чувствами любви, кроме любви всеобщей.
17. Жертвуй десятую долю всего того, чем ты можешь располагать, для блага других.

Тонкости прикосновения к высшему миру

Малое — не значит несущественное.

Малое количество пищи способно навредить меньше, чем лишняя пища.

Достаточно малого беспокойства для правильного решения.

Маленький покой не меньше большого.

Маленькую радость можно увеличить, вспоминая ее.

Маленькая трещина способна разрушить большую конструкцию.

Малое всегда увеличивается, когда его приближаешь к себе.

Малые заботы способны поглотить все время и жизнь.

«Искра» мала, но от нее может произойти взрыв.

Самые большие скандалы обычно происходят из-за мелочей.

Малое для одного человека может казаться очень большим для другого.

Многое складывается из мелочей.

Отношения между людьми могут сильно зависеть от мелочей.

Каждый человек по-разному реагирует на одни и те же мелочи.

Мелочными придирками и критикой можно уничтожить всякую любовь и дружбу.

Мщение по мелочам для близкого человека так же болезненно, как и предательство.

Маленький долг вырастает в воображении, если о нем вспоминать.

Невозможно немножко забеременеть.

Почти все открытия получаются с учетом того, что не заметили другие.

К мелочи можно относиться как к мелочи.

КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ ПРЕКРАТИТЬ ПЬЯНСТВО?

ВВЕДЕНИЕ

Сущность энергетического механизма такой помощи состоит в том, что Вы способны повлиять на любого человека, которого знаете, используя доказанный факт взаимодействия энергетических «тел» людей. Происходит это так: посредством мыслей и слов Ваша аура влияет на ауру знакомого Вам человека. Этот механизм известен давно. В последнее время он стал широко применяться из-за своей эффективности. Мысли и слова (а также действия) открывают энергетические каналы, связывающие двух людей. Это взаимодействие обладает тем свойством, что оно практически не зависит от расстояния между людьми. Каналом передачи своей энергии другому человеку служит, по-видимому, гравитационное поле Земли. По этой причине Вы в состоянии положительно влиять на знакомого Вам

человека. В настоящее время известно множество способов и приемов такого влияния. Нужно понять, что так можно делать только тогда, когда *Ваши мысли, слова и действия направлены на добро*. Тогда высшие слова, и Бог, и стихии помогают человеку прекратить пьянство. Они же помогают и Вам, Вы становитесь лучше. Жизненное пространство увеличится у вас обоих: Вы станете спокойнее, мудрее, радостней, засияет любовь в Вас и знакомом человеке.

Воздействие по фотографии.

Утро:

1. Молитва «Отче наш».
2. Молитва души.

Молитва от пьянства.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Хмель и вино, отступись от раба Божьего (имя) в темные леса, где люди не ходят, и кони не бродят, и птицы не летают. Во имя Отца и Сына и Святого Духа (повторять 2 раза).

3. Молитва души.
4. Молитва «Отче наш».

Вечер:

1. Молитва «Отче наш».
2. Минута полного покоя.

Молитва-благодарение: *Благодарю тебя, Господи Иисус Христос! За то, что подарил мне еще один день! За то, что в этом дне есть надежда! За то, что есть вера в будущее. Верю тебе, Господи. Люблю тебя, Господи. Спаси, Господи, от пьянства раба твоего (имя).*

3. Минута полного покоя.
4. Молитва «Отче наш».

Поставьте фото человека, которому Вы желаете энергетически помочь прекратить пьянство. Утром и вечером в удобное время молитесь за него по указанной схеме.

Обычно для перемен нужно молиться 2-3 месяца ежедневно.

Помощь травами в прекращении пьянства

Все указанные травы готовятся одинаково: 3 ст. ложки смеси заливают 1,5 стакана кипятка (или в термосе), настаивают, укутав, 30 мин, процеживают. Пить по 1-2 ст. ложки через 1,5 часа каждый день в течение 2 месяцев.

Состав 1 (в одинаковых по весу пропорциях): зверобой, чабрец, мята перечная, корень одуванчика.

Состав 2 (в одинаковых пропорциях): полынь горькая, пижма, тысячелистник.

Состав 3 (в одинаковых по весу пропорциях): золототысячелистник, дягель, плоды можжевельника обыкновенного.

Состав 4 (в пропорциях по весу 3:1): чабрец — 3 части, полынь горькая — 1 часть.

Курс лечения в 2 месяца достаточен для прекращения тяги к пьянству.

Биоэнергетическая помощь стихий

Пример 1. Зарядка охлажденной кипяченой воды на отказ от пьянства. Проводит тот, кто сам хочет этого добиться. Можно зарядить воду и для другого человека.

Исполнение. стакан берется в левую руку. Правая рука расположена над водой ладонью вниз. С закрытыми глазами в течение 2-3 минут проводятся вращения по часовой стрелке правой рукой над водой. Повторяется много раз формула: «Я заряжаю эту воду рабу Божьему (полное имя) для избавления его (меня) от духа пьянства окаянного. Сгинь, пропади, сойди в болото навсегда, нечистая сила». После этого изменится вкус воды. Пить ее нужно по 3 глотка утром, 3 глотка вечером. Когда вода закончится, зарядить снова. Так продолжать 30 дней.

Пример 2. Аналогично зарядить на отказ от пьянства готовящуюся еду: суп, салат, второе блюдо, компот. Можно что-то одно. Желательно вкладывать в еду энергию спокойную, чистую, проводить зарядку без напряжения, осознавая, что стихии и Бог помогают в Вашем деле, исключив страхи, сомнения, сожаления и страдания. Желательно проводить такую зарядку 7 дней подряд. Потом сделать перерыв на одну неделю и повторить снова. После 3 раз Вы обнаружите устойчивый, надежный эффект отказа от пьянства.

Пример 3. Аналогично зарядить спиртное, если оно употребляется в Вашем доме, и этого нельзя избежать. К указанным формулам следует добавить слова: «Чтобы рабу Божьему (полное имя) пьянство было горько, как больному колка».

Пример 4. Насыщение своего жизненного пространства психической энергией, разрушающей дух пьянства. Для этого нужно обеспечить в семье максимально возможную чистоту. Исключить ссоры, обиды, раздражение, беспокойство. Делать как можно больше добра, тепла для своих близких. Полностью исключить спиртное в любом его виде из своей души и мыслей. Просить духов добра, чтобы они поселились в доме и в душе мужчины, злоупотребляющего спиртным, и очистили его от духа пьянства.

Пример 5. Преобразование спальни на прием положительной энергии от стихий:

а) нужно подложить под углы кровати, на который спит мужчина, имеющий алкогольную зависимость, по щепке от небольшого березового полена, разрубленного на 4 части. Нужно при этом стать на колени и сказать слова: «Я обращаюсь к тебе, волшебная стихия Воздуха. Помоги мне сделать так, чтобы мой (муж, сын, отец, брат) стал чист, как эта березка стройная, стал бел и строен душой, как

она. Очисти его, стихия Воздух, от злого, окаянного духа пьянства. Тьфу, тьфу, тьфу три раза на него»;

б) нужно собрать в лесу, используя сухие, высокие места, три ветки: березовую, дубовую, сосновую. Этот «букет» нужно принести домой так, чтобы никто его не видел, и повесить как украшение в своей спальне. «Букет» будет раздражать мужчину, имеющего зависимость. Если он его выбросит, то нужно собрать немного листьев от указанных деревьев и зашить их в подушку человека, которого Вы избавляете от пьянства. Под влиянием этого приема он начнет уменьшать потребление алкоголя и прекратит его.

Пример 6. Окутывание предметов.

Представьте себе, что из области пупка (делайте это с закрытыми глазами) Вы вытягиваете фиолетовый шарф, как бы в виде тумана. Мысленно оберните им человека, который сейчас пьян: руки, ноги, все тело, голову. Представьте, как этот «шарф» согревает его. Мысленно представьте себе, как из каждой клеточки тела выделяется дух пьянства и сгорает в шарфе, которым Вы окутали мужчину. Поработайте так несколько минут. Потом мысленно размотайте шарф и мысленно сожгите его на свече, которая горит в комнате в течение всего лечебного сеанса. Повторите несколько раз до достижения эффекта.

Пример 7. Аналогично примеру 6 мысленно окутайте человека, когда он выходит из дома, своим биоэнергетическим шарфом.

Приглашение высших сил

Пример 1. Поставьте в комнате у окна кресло, желательно, чтобы оно всегда было свободным. Мысленно представьте себе мужчину, которого Вы избавляете от пьянства, трезвым, чистым, энергичным. Если это трудно сделать, вспомните, каким он был молодым.

Прочитайте молитву: *«Мой Боже, позвавший меня на путь труда, прими умение и желание мое. Прими труд мой, Владыка, на избавление от пьянства (мужа, сына, отца, брата) моего, ибо увидишь меня среди ночи и дня. Яви, Владыко, руку твою, ибо тьма велика. Иду за тобой».*

Так, желательно делать много дней подряд, применяя все новые средства и приемы, чтобы помочь мужчине прекратить пьянство навсегда.

Пример 2. Представьте своего невидимого двойника как свою точную копию. Мысленно обратитесь к нему с просьбой везде сопровождать Вашего (мужа, сына, отца, брата), где бы он ни был, что бы он ни делал, остановить его тело, ум, душу, психику от прикосновения к пьянству, разорвать его связи с духом пьянства. При этом вы будете в течение дня испытывать особое состояние и видеть лицо человека, с которым Вы работаете на расстоянии. Твердо и уверенно говорите мысленно: «Твое пьянство теперь окончено навсегда. Мне так надо и ты теперь подчинен моей воле».

Пример 3. Мысленно окружите Вашего подопечного (мужа, брата, отца, сына) оболочкой, сделанной из меди или золота. Отчетливо, с закрытыми глазами, представьте его в оболочке. Если это трудно сделать, потренируйтесь, пока не получится. Мысленно скажите: «Силою, волею и чистотой моею я защищаю тебя, раб Божий (полное имя)

от влияния духа пьянства. В моей оболочке тебе будет спокойно и хорошо без всякого спиртного». В течение дня несколько раз представляйте оболочку и человека в ней. Поймите, что мы не используем даже малой доли тех способностей, которыми нас одарили природа, Бог.

Пример 4. Представьте человека, которому Вы хотите помочь. Мысленно зашейте ему рот золотой ниточкой, приговаривая: «Мой дорогой, мой любимый раб Божий (полное имя), теперь твой рот закрыт для пьянства, теперь ты безразличен к любому спиртному навсегда». Повторите этот прием много раз до достижения нужного Вам эффекта.

Пример 5. Работайте командами с любимым человеком по фотографии.

Дом Вашего счастья

В жизни Вы обязательно встретите хорошее и плохое, добро и зло. Нужно научиться ослаблять влияние зла на себя. Это возможно, если имеешь в жизни высокие, надежные опоры, на которых стоит твой храм жизни и которые выше мутного потока. Рассмотрим такой вариант опор, использование которых эффективно. От того, какой ты сам, зависит вся жизнь. Что нужно иметь и развивать? *Тело* без болезней и шлаков, чистое, хорошо действующее, без признаков лени — идеальное устройство для выполнения человеческих желаний. *Ум* совершенный, развитый, с опорой на свою индивидуальность, уникальную связь с космосом, на логику и интуицию, на все уровни сознания. *Чувства* глубокие и разнообразные, среди которых на первом месте любовь и доброта, радость, высокие ощущения красоты. *Психика* спокойная, с высокой энергетикой, стержнем которой являются полная уверенность в себе, долготерпение, умение брать счастье из

жизни. Нужно знать уровни близости, нарушающие роль космических законов. При их нарушении ты будешь двигаться к успеху медленно: а) на первом уровне стоишь ты сам. Ты — главное звено этого мира. Все происходит ради тебя — такая позиция самая сильная. Но тогда люби, уважай и цени себя, требуй и добивайся того же от других, развивай, усиливай себя. Стандартные схемы нарушений: на первом месте родители или другой человек, не жена... и идет разрушение семьи, на первом месте друзья — идет развитие табачной, алкогольной зависимости. Чем тесней твой контакт с природой, со Стихиями, тем выше шансы на успех. Здесь особое место занимает уважение к натуральным продуктам природы: чистому воздуху и воде, овощам, фруктам, злаковым культурам. Идеально иметь максимум непосредственного контакта с природой через обнажение своего тела, ума, чувств и психики. Отнесись к окружающим тебя предметам, растениям, животным как к существам со своим телом, умом, чувствами, психикой. Прояви заботу о них, разговаривай с ними, ласкай их (на начальном этапе хотя бы мысленно). Вы увидите, как Вы очеловечите себя, потому что природа и стихии всегда о нас заботятся, ласкают, разговаривают с нами. Мы же зачастую ведем себя так, будто у нас нет разума и души. Опора на Бога наиболее красивая и самая сильная. У каждого из нас свое понимание и ощущение Бога. Так и должно быть. Но понимая то, что наше тело есть храм Божий, место, в котором живет Бог, приведите его в полный порядок, и пусть храм венчает золото Вашего ума. Чтобы прийти к Богу, нужно пройти несколько ступеней. Они хорошо известны. Во-первых, покайся — разберись в себе. Перестань совершать тяжкие грехи. Некоторые из них: беспечность, злопамятство, уныние. Почему носишь в себе память о зле, ведь это тяжкий грех? Забудь, что ты был алкоголиком, курильщиком, что у тебя был лишний вес. Живи без этой памяти и устремись к идеалу. Почему поддаешься унынию, если веришь в Бога? Он всегда поможет,

если делаешь добро. Наверно, зла хочешь? Вот почему унываешь, понимая, что за зло будет наказание. Вторых, попроси. Ведь все, что просишь, получишь, если просишь добра. Не просишь, потому что стыдно, ведь грехи свои всегда осознаешь. Не просишь, потому что гордыня мешает: хочешь поставить себя вровень с Богом, ничего из этого не получится. Не просишь — значит веры не имеешь. В-третьих, потерпи, подожди. Это общий закон. Нужно развить в себе долготерпение. Оно как драгоценная чаша. Чем больше она будет, тем больше счастья жизнь положит в нее.

Защити себя от зла

Из практики следует, что можно использовать схему анализа, построенную по аналогии со стенами дома, в котором ты живешь. Если опоры твоего дома надежны, нужно положить пол. Каждая доска твоего пола — это твои действия по отношению к окружению, природе, Богу. Твои человеческие действия — и будешь стоять надежно и красиво!

Стена А: *истина*. Чем больше знаний о себе, о мире, о его законах ты имеешь, тем надежнее ты защищен от зла. Поэтому усиливайте красоту знаний, развивайте свой ум, свою индивидуальность.

Стена Б: *власть*. В первую очередь, должна быть власть над собой. Нужно приучиться жить так, чтобы свои команды ты выполнял всегда. Прекратите суету и беспокойство, употребите власть над собой. На втором уровне стоит власть в семье. Идеально, если она держится на муже, который выполняет свои основные функции: защищает семью, обеспечивает всем необходимым. На третьем месте стоит власть в коллективе. Здесь закон простой: если ты прав, добивайся своего, сколько бы людей ни бы-

ло против. Не нужно бояться быть «белой вороной добра». Этот вариант сильный, конструктивный. Рассматривайте себя как «закваску» добра в любом коллективе и красиво, с любовью, по-хорошему, по-человечески (если не знаете как, то спросите у природы, Бога) поменяйте коллектив в правильную сторону. Самая слабая позиция — быть как все. Еще выше стоит власть над миром. Она включает в себя два основных аспекта. Во-первых, осознайте себя клеточкой человечества. Поймите, все хорошее, что сделано человечеством, принадлежит Вам. Осознайте свое могущество и богатство. Поймите, если хотя бы одному человеку на земле плохо, и Вам тоже плохо, мы образуем единый организм. А потому при организации своей жизни постарайтесь сделать нечто полезное для всех людей, всего мира.

Стена В: *любовь*. Если у Вас много знаний, Ваш ум развит, Вы имеете огромную власть над собой, окружением, всем миром, но не имеете *любви*, — Вы ничто, неодушевленный предмет, Вас невозможно считать человеком. Бог создал этот мир любовью, Вы создаете истинного себя и истинное свое окружение только любовью. Любовь означает уважение, внимание, теплоту, жертвование ради любимого. Нужно развить такое отношение к миру, при котором от Вас в мир идут уважение, внимание, тепло, жертва.

Что делаете, то и получите!

Человек призван в этот Мир, чтобы жить для добра. Но тогда Вы способны создать *рай* — место, в котором нет зла, царят совершенство, всемогущество, отсутствуют болезни, проблемы питания. *Сначала создайте рай внутри себя!* Для этого достаточно иметь только одну опору — себя и связи с природой, Богом. *Затем создайте рай в семье!* Пусть в Ваш дом ни предметами (сигареты, водка),

ни отношениями (люди зла, даже если это родственники или друзья), ни обстоятельства (зло «отряхивается» перед входом) неспособно будет войти зло.

Стена Г: *богатство*. Здесь удобна ориентировка: если ты беден — ты мертв. Бедному плохо жить и нечего это обстоятельство скрывать за лицемерной формулой, что духовное богатство важнее. Как развить духовное богатство, если ты не можешь получить полноценного образования; как исправить свой организм, если нет лекарств, нет полноценной гармоничной пищи; как ощутить себя человеком, если ты во всем ограничен? Поэтому возведи эту стену высокой, надежной, спрячь за нее те проблемы, которые возникают из-за твоей бедности. *Научись делать много денег!*

Общая ориентировка

а) В настоящее время человечество относительно глубоко изучило видимый мир и мир, доступный только приборам. По оценкам ученых, в нашей Галактике может быть 20 000 цивилизаций, похожих на нашу.

б) Наша невидимая часть (ум, чувства, психика, удовольствия, связи), которая существенно превосходит видимую, изучена частично и на начальном уровне. Изучение еще впереди. Особенно интересно исследование структуры и взаимодействия различных зарядов человека. Также необходимо изучить высшие и низшие миры, с которыми связан человек, причем как в материальной оболочке, так и в других видах. Стоит проблема овладения материализмом одухотворенным, по которому *все* живет.

в) Агни йога на первое место в современном мире выдвигает задачу овладения психической энергией, которая решающим образом определяет поведение всего мира, в том числе ума, чувств, психики, удовольствий, действий и связей человека. Особенно важно осознать единство и

гармонию всего мира, место в нем человека. Агни йога предлагает такую схему жизни: *Не лгите, не бойтесь, учитесь!* И так каждый день! Отдельный человек и все человечество приходит в этот мир для действий на добро. Жизнь — время посева. По агни йоге, после смерти, потеряв материальную оболочку, объект продолжает развитие в новой форме. Таких форм семь. Жизнь на земле отдельного человека радует или омрачает всех, кто с ним связан. Жизнь на земле в данном состоянии и положении — уникальная школа преодоления трудностей для полного объекта. Через отдельного человека продолжается цепочка новых связей и новых жизней, идет воздействие на жизнь и эволюцию растений, животных. Человек развивает себя сам, а от его успехов зависит успех всего сообщества людей. Поэтому неправильно принимать позицию, что твои дела касаются только тебя. Нужно поскорее осознать уникальность человека, он рождается на границе добра и зла, света и тени. Его право жить добром, на свету или злом, в темноте. И добро и зло растут в зависимости от того, сколько в нем людей. Если человек желает, чтобы все вокруг было хорошим, нужно идти к добру. Вершина развития по пути добра — Бог, стремление к нему по своим качествам и действиям — вот истинное призвание и цель человека. Но человек и его близкие образуют самостоятельный, индивидуальный мир, свою Вселенную. В ней будет тем больше радости, света и тепла, чем совершеннее человек, связанный с тобой. Добиться совершенства в себе, прежде всего трудом, помочь другим идти к свету — вот главная задача. На ее решение дается очень мало времени: одна маленькая человеческая жизнь. Чтобы прожить счастливо, нужно научиться держать закрытыми все каналы, по которым в человека может войти порок, зло. Если ты совершаешь преступление против себя, ты совершаешь преступление против человечества, верно и обратное

Твой успех — в отказе от старых обманов

Стоит только признать, а это положение является основным в йоге, что окружающий мир разумен, как человек становится на верный путь к Богу. Разумны животные, растения, камни, атомы и т. д. Разум везде, только формы его разные. А потому смотреть на мир нужно совершенно иначе, иначе общаться с ним, изучать и использовать его. Следует отказаться от обмана, что разум — исключительное свойство человека. Он был нужен тем, кто хотел управлять, поставить себя вровень с Богом, подчинив человека не космическим законам, а паутине мирских ограничений и иерархий, сознательно ограничив связи человека с миром. Такой искусственный разрыв связей привел к деградации человека, к уникально быстрому росту зла в мире.

Поймите, что каждый вздох, каждая мысль человека меняет его окружение; не только мужество, но и радость сделают Вас неуязвимыми; положительное внушение и самовнушение — это питание положительной психической энергией. Мнительность в сущности своей заразна и разрушительна. Переедание, разврат, кража ниже животных действий. *Если Вы попали на корабль, идущий к свету, все Ваши близкие идут вместе с Вами!*

Освобождающий транс

Устройтесь удобно. Поставьте ноги на пол, не переплетая их. Положите руки на колени ладонками вверх. Закройте глаза. Успокойтесь. Прикосновения соседей пусть не мешают Вам. Любые звуки пусть не мешают Вам. Чем с меньшим напряжением Вы будете относиться сейчас к тому, что происходит, тем лучшего результата достигнете. Все вместе мы решим сегодня задачу, решим ее энергетическим методом, чтобы в организме прекратилась выработка веществ, которые давали тягу к алкоголю, сигаре-

те, вели к депрессии. После освобождающего транса освободится от перегрузки аура, освободятся от влияния сигарет, алкоголя, депрессии чакры, освободятся от влияния сигарет, алкоголя, депрессии энергетические каналы. Ваша задача проста: с закрытыми глазами представлять, что я буду говорить, слушать меня и команды, хотя бы немного ощущать в себе расслабление, тепло или другие ощущения. Они не так важны. Важно, что Вы разрешаете мне через мой голос влиять на Вашу ауру — энергетическое поле, на энергетические центры — чакры, на энергетические каналы — нади. При таком влиянии всегда есть эффект, и он не зависит от того, сомневаетесь Вы или уверены в успехе. Мы начинаем. Представьте себе лето, жару. Вы видите чистый пляж на берегу моря. Видите людей, загорающих на солнце. Видите волны, омывающие берег. Видите себя на горячем песке. Начинаете расслабляться. Слышите голоса людей, крики чаек. Слышите шум прибоя. Слышите шелест листьев. Слышите спокойную музыку из приемника. Можете дышать более редко и глубоко. Представьте, что песок согревает Ваше тело. Тепло от солнца входит в лицо, руки, ноги. Вся кожа становится мягкой, бархатной. Тепло проникает глубоко в тело. Вы начинаете отключаться, Ваше расслабление становится все больше и больше. Видите людей, загорающих на пляже. Видите волны, омывающие песок. Видите себя в трезвости, в покое, в отдыхе. Ваши глаза закрываются плотно. Веки становятся тяжелыми. Ресницы смыкаются и без моей команды их невозможно открыть. Слышите шум прибоя. Слышите шелест листьев. Слышите музыку из приемника. Успокаиваетесь все глубже и глубже и погружаетесь в себя. Все тело становится легким, теплым. Все тело становится спокойным, трезвым. Тепло от солнца входит в ваше лицо, руки, ноги. Волосы, кожа стали мягкими, бархатными. Тепло заполняет все тело. Вам становится приятно... Внешний мир, Ваше окружение куда-то уплывают. Программы управления курением, алкоголем тоже поки-

дают Вас. Видите людей, загорающих на солнце. Видите себя на горячем песке. Начинаете представлять облако цветных пятен в Вашей ауре. Они заполняют Вас, дают Вам покой и ощущение радости. По мере очистки ауры Вас покидает беспокойство, Вы легко прекращаете пить спиртное и курить. По всему телу, по всему Вашему энергическому полю принимаются команды на отказ от курения, отказ от пьянства, отказ от беспокойства. Вы слышите ровный гул прибора. Вы слышите приятную музыку. Слышите теперь шум своего дыхания, дыхания замедленного, сонного, Вам нравится это состояние. Вы чувствуете, что тепло проникло глубоко в тело, заполнило его... Все мышцы тела расслаблены. Вы понимаете, что эта расслабленность полезна Вам, потому что из расслабленного тела и энергетического поля команды на пьянство, на курение легко уходят. Легко ушли из расслабленного тела все команды на выпивку, на курение. Прекратилось внутреннее беспокойство. Чтобы команды без усилий легко ушли от Вас, просто отдыхайте, слушая мои команды. Вам хорошо в этом состоянии покоя. Вы расслабились. Каждая мышца расслабилась, каждый сустав, каждый волосок. По сосудам струится теплая кровь. Весь организм легкий. И он легко выбрасывает из себя мешающие жизни команды на выпивку, на курение, на беспокойство. Все мешающие команды покинули тело и энергетическое поле. Ваше нормальное состояние восстановлено без усилий, в режиме отдыха. Для того, чтобы это состояние было устойчивым и всегда приятным Вам, мысленно проведем заполнение всего Вашего тела светом. Концентрируем внимание на левой руке. Тепло в кончиках пальцев, покалывания, тепло или холод в середине ладони. Разрешаем теплу и свету идти в локтевой сустав, в плечевой сустав, в сердце. Становится спокойно, легко. Пусть продолжают потоки в левой руке. Концентрируем внимание на правой руке. Тепло в кончиках пальцев, покалывание, тепло или холод в середине ладони. Разрешаем теплу и свету идти

в локтевой сустав, в плечевой сустав, в легкие. Становится еще спокойнее и еще легче. Очень легко дышать. Появляется ощущение легкости в голове. Пусть потоки в правой руке продолжают. При каждом вдохе голова заполняется светом, а при выдохе есть ощущение, что из головы уходит тяжесть. Обратите внимание, как это просто и приятно. Голову покидают команды на спиртное, команды на курение. Голова становится чистой, ясной. Голова безболезненная. Шея заполнена светом. Левая нога через кончики пальцев и середину стопы заполняется светом. Голень, коленный сустав, бедро, тазобедренный сустав, область таза. Пусть потоки света и тепла продолжают. Правая нога через кончики пальцев и середину стопы заполняется светом. Голень, коленный сустав, бедро, тазобедренный сустав, область таза. Пусть потоки света и тепла продолжают. Весь живот, внутренние органы заполнены светом. Живот мягкий, расслабленный. Грудная клетка, заполняется светом. Все тело легкое, чистое. По всему телу, по всем органам приняты команды на трезвость, на покой, на чистое дыхание. Позвоночник заполнен золотым светом. Весь организм в порядке. Вы полностью забываете, что когда-то были зависимы от алкоголя, от сигарет, что когда-то были в состоянии депрессии. Все плохое в прошлом забыто. Команда принимается. Отдохните... Хорошо отдохните... Пусть Ваш организм привыкнет к новому состоянию. Ваши глаза, уши, рот стали равнодушны к сигаретам, к спиртному, к депрессии. Вы вернули себе свое естественное состояние. Наш сеанс подходит к концу. Так же расслаблено будем приходить в нормальное состояние по моим командам. Вы откроете глаза, когда я досчитаю до трех. Один... Два... Три... Открыли глаза. Потянулись. Молодцы!

Мудрас 1

Встать на левое колено. Сесть на левую пятку. Правую ногу вытянуть вперед. (Практиковать со своим ритмом и цветом.) Перед этим очистить себя (в прямом смысле). Достичь высокой искренности и высокого безмолвия. Если очистка недостаточна, этот мудрас может повредить эфирному и астральному телу.

а — уединитесь в безмолвии, примите в себя какую-нибудь положительную мысль.

б — помните, что если Вас заставят говорить, Вы будете выражать только добрые мысли и чувства, рожденные внутри Вас.

г — безмолвие предполагает сначала построение надежной защиты от зла.

За ценное достижение платишь многими усилиями.

Вхождение в безмолвие зла (мысли).

«Я — дух. Что бы со мной ни случилось, все служит мне на пользу. Все, что со мной происходит, я заслуживаю полностью. Трудности, препятствия, проблемы — это новые возможности для моего роста. Это путь, данный мне свыше, для своего служения, которому я подчиняюсь. В безмолвии зла я свободен от зла. И тогда я вечен, если буду жить без лжи. Я по рождению выше печали. Я дух и на добро у меня нет ограничений. Во всем, что я делаю на добро, мне помогает весь высший мир. И потому я бесконечно силен и спокоен. Моя постоянная связь с высшим миром гарантирует мне жизнь в высшем мире, если не удастся сохранить тело. Срок жизни продолжается мною сознательно, чтобы лучше исполнить свое назначение, высоты которого открываются лишь при длительной здоровой жизни. Я — дух».

Мудрас 2.

Разминка. Стоять выпрямившись, сомкнув носки, не сгибая колени, согнуться и дотронуться руками до пальцев ног. Так сделать несколько раз до тех пор, пока ладонь легко не коснется пола.

Исполнение. Сесть на пол, вытянув ноги вперед. Затем нагибаться, пока голова не окажется между колен. Язык свернуть к задней части гортани.

Достижение целей и решение духовных проблем

Примерная система ориентировок:

Духовная непорочность и присоединение к космическому сознанию.

Достижение ощущения целостности с миром, а потому безграничных возможностей и безграничной защищенности высшим, если делаешь добро.

Развитие способности любить, творить новую жизнь.

КАК БЕЗ УСИЛИЙ ПРЕКРАТИТЬ КУРЕНИЕ

*Я сегодня дышу, как слон,
походка моя легка,
и ночь пронеслась, как чудный сон,
без единого кашля и плевка...
Я стал определенный весельчак и остряк
— Ну просто — душа общества.
Я порозовел и пополнил в лице,
забыл и гриппы и кровать.
Граждане, вас интересует рецепт?
Открыть? или... не открывать?
Сообщаю: граждане — я сегодня — бросил курить!*

В. Маяковский

Новейшие приемы избавления от курения

Они состоят из приемов, базирующихся на методиках расширения горизонтов сознания для того, кто хочет сам избавиться от курения. В частности в них входят: чтение литературы, обсуждение спектра вопросов о структуре и динамике человека, о его месте в жизни, о зависимостях и средствах избавления от них.

Пример 1. Опорные рассуждения.

1. Единственный путь движения к успеху — это преодоление трудностей.
2. Чем больше потрачено усилий, тем надежнее успех.
3. Всякую привычку менять трудно, нужны усилия и время.
4. Ваше решение отменить не может никто, ничто, никогда.

5. Дело хорошо движется вперед, если оно сопровождается радостью.

6. Мы плохо знаем себя и свои возможности, цель мобилизует наши силы для достижения успеха.

7. Больше всего делу мешают сомнения, неуверенность в себе. Сомнения нужно исключить — они являются частью зависимости от курения.

Эти рассуждения нужно использовать при анализе действий, оценке успеха. Естественно их индивидуальное изменение и расширение.

Пример 2. Этапные тонкости.

1. Ваш самый близкий друг становится теперь самым опасным раздражителем. Поэтому нужно резко порвать старые связи, уйти вперед, стать лидером и примером.

2. Задача состоит в том, чтобы переделать себя, свои многолетние привычки и потребности, а это сложное и трудное дело, требующее длительных усилий. Но эти усилия оправданны.

3. Проблема состоит в том, чтобы обрести новых друзей, не имеющих табачной зависимости.

Эти регулировки соответствуют начальной стадии убеждения человека в потребности изменения его связей с миром. Структура и содержание связей могут и должны меняться с учетом ситуации и индивидуальности пациента.

Пример 3. Ориентировка психологической свободы.

1. Я много лет носил над собой тяжелую бетонную плиту, мои руки, глаза, ум и душа были прикованы к ней. Теперь эту плиту я сбросил навсегда. Она мне не нужна. Я к ней не вернусь.

2. Я смотрел все время по телевизору только черно-белый канал. Мне это надоело и я захотел переключить канал и повернуться лицом к жизни.

Пример 4. Повышение психологической устойчивости.

1. Чтобы развить веру в себя, нужно делать именно то, чего Вы боитесь, чего не любите: бегать на стадионе, вести дневник и т. д.
2. На переходной стадии отказа от курения желательно не думать и не говорить ни о чем плохом.
3. На переходной стадии нельзя осуждать себя, нужно научиться радоваться маленьким радостям.
4. Обязательно в любом сложном деле нужны две цели. Одна маленькая (например, бросить курить), вторая — перспективная (например, серьезно оздоровить себя, наладить полный порядок в семье).

Пример 5. Мысли христианина.

Бог не мог мне помочь, потому что я не обращался к нему за помощью.

Биоэнергетическая работа с органами тела

Общий подход. Орган тела рассматривается как живое существо. К нему нужно правильно обратиться, тогда его функционирование изменится.

Схема работы. Левая рука расположена параллельно земле ладонкой вниз. Правая расположена над органом, вращаем ею ладонкой вниз по часовой стрелке. При этом используются тексты:

а) для головы: «Голова, ты светлая, чистая, ясная раба Божьего (полное имя). Я знаю, что тебе трудно жить под командой духа курения. Силой и волей своей я закладываю в тебя программу полного оздоровления, полного разрыва с курением и его духом». Повторяется 7 раз;

б) для сердца: «Сердце любимое, золотое раба Божьего (полное имя). Извини, что приходится беспокоить те-

бя. Очистись от беспокойства и недоверия, стань здоровым и сильным. Перестань выполнять команды духа курения». Повторяется 7 раз;

в) для желудка: «Желудок раба Божьего (полное имя), я приказываю тебе жить без табака. Полный отказ, только полный отказ». Повторяется 7 раз.

Замечание. Успех этих методик почти целиком зависит от Вашего настроения и уверенности в положительном результате.

Основной аутотренинг проводится по схеме, используемой для прекращения пьянства

СОВОКУПНОСТЬ ПРИЕМОВ

Как показал опыт, предлагаемый аутотренинг настолько эффективен, что только он один, без применения дополнительных средств, в состоянии привести курильщика в состояние устойчивого равнодушия к курению. Схема его применения проста. Он состоит из трех частей. Две из них — схема самовнушения и аутотренинг воли — выполняют роль направляющих, вдоль которых «скользит» аутотренинг антитабачный.

Их применение простое: чтение вечером, когда Вы уже легли в постель, и чтение утром, когда Вы еще не встали, в первые минуты после пробуждения. Поэтому необходимо позаботиться об условиях для его выполнения. Эффект воздействия аутотренингов возрастает, если перед их прочтением использовать специальные обращения. Предлагается несколько утренних вариантов, выбирайте их по своему усмотрению. Вечерний вариант один. Сила и полезность обращений состоит в том, что они стабилизируют Вашу нервную силу, гарантируют глубокий сон без

табачных сновидений. Избавление от курения можно проводить как по схеме резкого, полного отказа, который более эффективен, так и по схеме медленного прекращения курения с последующим закреплением достигнутого успеха.

Схема «выхода на ноль»: вынимаете сигарету; говорите фразу: «Я добровольно, твердо отказываюсь от травления табаком»; либо кладете сигарету обратно, либо все-таки закуриваете; выпиваете полстакана воды перед закуриванием. Если Вы работаете на нашей системе, без воды курение для Вас исключено; необходимо курить только глубокими затяжками; после каждого выдоха дыма необходимо говорить фразу: «Мне противен запах табачного дыма»; после окончания курения снова выпиваете полстакана воды; недокуренная сигарета кладется обратно.

Опыт говорит следующее: чем раньше происходит отказ, тем лучше результат; если количество выкуриваемых за день сигарет меньше 10, то выход на ноль лучше реализовать за 1-2 дня; желательно сразу перейти на натуральную, но недосоленную пищу; необходимо исключить спиртное, сахар, кофе, крепкий чай примерно на неделю.

Схема самовнушения:

1. У меня сильная воля и твердый характер.
2. Я верю в эффект самовнушения.
3. Я осознаю вред табака.
4. У меня сильное желание всегда быть некурящим.
5. Мой отказ тратить деньги на табачные изделия окончателен.
6. Я навсегда прекратил травить себя табаком.
7. Я перестал быть рабом табака.
8. У меня сильная воля и твердый характер.
9. Я работоспособный и деятельный человек.
10. Сама мысль о травлении табаком мне противна.

11. Запах и вид табачного дыма вызывают у меня отвращение.
12. Я убежден в правильности своего отказа от табака.
13. Я верю в успех своей деятельности.
14. Отныне я веду новый образ жизни.
15. Я сильный и мужественный человек.
16. Отказ от табака дает мне хорошее настроение.
17. Я радуюсь своему новому состоянию.
18. Без табака мне хорошо.
19. Я совершенно спокоен.
20. Меня радует сила моей воли.
21. Мое самочувствие прекрасное.

Отныне я навсегда в своей жизни следую формуле: отказываюсь думать о курении, о табачных изделиях; отказываюсь смотреть на курящих, осуждаю их поведение; отказываюсь прикасаться к сигарете во всех ситуациях.

Аутотренинг для усиления воли:

1. Я внушаю себе: решение об отказе от курения, принятое мною, отменить не сможет никто, никогда, никакие обстоятельства.
2. Я знаю, что у меня хватит упорства и времени добиться результата, мое настроение твердое.
3. Я отказываюсь отступать: лучше остановиться, чем сделать шаг назад, это — не в моих правилах.
4. Мне поможет мой критерий разделения людей на истинных и ложных друзей. Истинный друг тот, кто помогает жить свободно, ложный — кто подчиняет меня зависимости от обстоятельств жизни.
5. Я внушаю себе: во всех ситуациях руководить теперь буду я. Мне могут подражать другие люди. Я — сильный, волевой человек.
6. Мой успех близок, я развиваюсь и совершенствуюсь.
7. Только добро дает покой и радость.

Аутотренинг антитабачный:

1. Мой отказ от курения осознан, добровolen.
2. Я знаю, что курение вредно. Оно вредило моему здоровью, семье.
3. Я добиваюсь устойчивого равнодушия к курению и табачному дыму.
4. Мое безразличие к травлению табаком осознанно.
5. Мой отказ от курения добровolen, тверд.
6. Прошли, закончились мысли о табаке, о травлении им.
7. Мой отказ от сигарет, папирос окончателен.
8. Мой карманный крематорий перестал сжигать мой организм.
9. Я отказался зажигать сигарету — фонарь, освещающий путь к болезни.
10. Мое решение твердо.
11. Мой шаг правильный.
12. Я верю в успех самовнушения. Мне приятно мое поведение.

Утренние обращения:

Вариант 1.

1. Сегодня у меня с утра хорошее настроение.
2. Я укрепляю его отказом от табака.
3. Ушли лень, слабоволие, раздражительность.
4. Я трудолюбив, энергичен, доброжелателен.
5. Сегодня я свободен от табака.
6. Я совершенно спокоен — всегда, везде, в любой обстановке.
7. Я совершенно спокоен. Я спокоен. Я счастлив.

Вариант 2.

Господи! Ко мне пришло озарение. Я — свет, я — любовь, я — мир и спокойствие. В моем сердце горит божественная искра. Я не буду бояться никого и ничего. Я буду де-

литься своей могучей силой с каждым страждущим! Я несу свет и любовь. Пусть он поможет тому, кто меня любит, пусть он ослабит того, кто вредит мне. Да будет так, Господи! Аминь.

Вариант 3.

Я, твоя законная часть, обращаюсь к тебе, природа. Стихии Огонь, Вода, Воздух, Земля, я обращаюсь к вам. Помогите мне в моих добрых делах. Помешайте злу, идущему от меня. Поддержите меня теплом, светом, радостью. Исправьте мой недостаток, излечите мои болезни. Я несу добро. Моё тело, душа, разум следуют тебе, природа. Возьми меня целиком и распорядись мною. Жизнь впереди, впереди – жизнь! Вечернее обращение Я, твоя законная часть, обращаюсь к тебе, природа. Стихии Огонь, Вода, Воздух, Земля, я обращаюсь к вам. Я прожил этот день достойно. Я не разрушал свое тело, душу, разум. Я делал добрые дела. Я стараюсь не делать зла тебе, природа, вам, стихии и вам, люди. Простите меня за нечаянное зло. Прими, природа, от меня то, что я смог сделать. Дай мне разум, волю, здоровье и благополучие на завтра. Пусть ночь моя будет спокойной, светлой, радостной. Я настроен на отдых и покой.

Сеанс первый: тестирование и начало перемены привычек

1. Выполните основной аутотренинг;
2. Проработайте текст;
3. Выполните стандартный аутотренинг утром и вечером;
4. Добивайтесь полного или частичного отказа от курения.

Пройдет несколько дней и Вы станете обновленным, лучше, чище, сильнее. Вы попали на корабль, который увезет Вас из мира табачных миражей, обмана и фальши на материк чистого воздуха, насыщенного запахом цветов, листьев, трав, на материк сильных страстей, новых полез-

ных увлечений, материк здоровья и благополучия. Известен примитивный способ самостоятельного избавления от курения. В чем он состоит? Человек настраивается на отказ, готовится к нему. Потом он принимает волевой отказ, прекращает курение и, если выдерживает 3-7 дней, к курению уже не возвращается. Этот способ надежный и хороший, потому что человек опирается на себя, верит себе, доволен собой и достигнутым результатом. В чем недостатки метода? Во-первых, процесс отказа от курения обычно проходит мучительно: человека преследуют запахи, он становится раздражительным, мучают мысли о курении, иногда бывают сны о курении. Во-вторых, обычно, человек мало знает, как правильно отказаться от курения. По предлагаемой методике Вы избавитесь от курения легче, чем действуя самостоятельно. Сегодня мы наносим первый смертельный удар по Вашей зависимости от курения. Теперь очень много зависит от вашей настроенности на полный, окончательный отказ. Сейчас у Вас больше сомнений в успехе, чем уверенности. От сомнений нужно отказаться. Вы начали работать по системе, которая помогает всем, дает 100% гарантию безболезненного ухода от курения. Вам нужно психологически подготовиться к тому, чтобы разорвать цепь, которой Вы прикованы к сигарете. Поэтому, как в кузнице, давайте сначала накалим цепь до красна, а потом перерубим ее. Здесь нужно только одно — проявить максимум внимания к материалу. Следует не только читать глазами и понимать разумом, но внимать всей душой то, что советуется. Вы вступаете на путь добра, и потому у Вас будут только радостные ощущения. Сегодня первый сеанс, он самый трудный. Нужно, чтобы Вы поверили в возможность и реальность Вашего успеха. Для осознания меры Вашей зависимости от курения необходимо провести самотестирование. Правила его просты. Вам предлагается искренне ответить на вопросы трех тестов, оценка каждого обозначена. Вы набираете очки, суммируете их и получаете индивидуальный код.

КуриТЕЛЬНЫЙ тест.

Ответ на каждый вопрос обязательно должен быть откровенным. Оценка ответов: всегда — 5 очков, часто — 4, при случае — 3, редко — 2, никогда — 0.

Вопросы:

1. Курил, чтобы снять усталость.
2. Манипуляции с сигаретой были для меня истинным удовольствием.
3. Курение было приятным, при этом чувствовал расслабление.
4. Закуривал, когда злился.
5. Если сигарет не было, я был сам не свой, пока не доставал их.
6. Курил автоматически, не задумываясь.
7. Курил потому, что это подбадривало меня, вызывало уверенность.
8. Определенное удовольствие я получал в момент прикуривания.
9. Курение вызывало приятное ощущение.
10. Закуривал, когда чувствовал себя нехорошо, был «выбит» из колеи.
11. Четко осознавал минуты, когда не курил.
12. Закуривал новую сигарету, не докуривая предыдущую.
13. Курил, чтобы улучшить настроение.
14. Приятно было наблюдать за дымом, идущим изо рта и от сигареты.
15. Любил закуривать, когда чувствовал себя раскованно.
16. Обязательно должен был закурить, когда был угнетен, опечален.
17. В минуты, когда не курил, испытывал истинную тоску по сигарете.
18. Хотя осознавал, что во рту у меня сигарета, но не помнил, как она туда попала.

Это тест составлен профессором Даниэлом Хорном, директором Национального статистического центра курения и здоровья США. Он приведен в прошлом времени, так как Вы должны привыкать, что курение было у Вас в прошлом и оно никогда не вернется.

Психологический тест.

Первый ответ — 6 очков, второй — 4, третий — 2.

1. Оцените свою силу воли: слабая, нормальная, сильная.
2. Оцените свою зависимость от друзей: сильная, нормальная, слабая.
3. Оцените зависимость от обстоятельств: сильная, норма, слабая.
4. Живете по режиму: иногда, часто, постоянно.
5. Заботитесь о своем здоровье: иногда, часто, постоянно.
6. Следите за режимом питания: постоянно, часто, иногда.
7. Подвержены стрессам: постоянно, часто, иногда.
8. Уверен в себе: иногда, часто, постоянно.
9. Оцените условия своей жизни: удовлетворительные, хорошие, отличные.
10. Ваше осознание бесполезности курения в данный момент: слабое, частичное, полное.

Факторный тест.

Первый ответ — 1 очко, второй — 2, третий — 3.

1. Стаж курения: до 10 лет, 10-20 лет, более 20 лет.
2. Количество выкуриваемых сигарет в пачках: менее 1, одна, более 1.
3. Сколько раз безуспешно отказывались от курения: 0, до 2 раз, более 2 раз.
4. Часто ли выпиваете спиртное: раз в 3 месяца, раз в неделю, более одного раза в неделю.
5. Отношение к сладкому: равнодушие, мера, люблю.

6. Оценка своего здоровья: норма, есть нарушение, необходимо лечение.

7. Настроенность на отказ: сделаю все возможное, чтобы уйти от курения; надеюсь на большее, чем на себя; попробую, посмотрим, что получится.

8. Оценка типа своей личности: сильная, нормальная, слабая.

Посчитайте сумму баллов. Если Вы набрали менее 40, то у Вас слабая зависимость. В этом случае по предлагаемой системе Вы достигнете успеха за 2-3 сеанса.

Если Вы набрали более 80 очков, Ваша зависимость сильная. В этом случае Вам нужно активно поработать все 7 сеансов.

На какие законы прежде всего следует опереться:

1. Нужно умом и сердцем принять вариант полного отказа от курения и последовательно, преодолевая любые трудности, идти к полному освобождению от табачной зависимости.

2. Опирайтесь на собственные силы. Этот момент важный и правильный. Нужно поверить себе и, используя сеансы как внешнюю опору, достичь желаемого результата.

3. Нужно видеть только свои успехи, на них концентрировать все внимание, неудачи для Вас сейчас не существуют.

4. Объективно оцените свое состояние. Не следует уподобляться человеку, который обратился к врачу по поводу плохого сна: «Доктор, я плохо сплю: рано ложусь, поздно встаю, а после обеда никак не могу заснуть».

Сеансы помогут каждому из Вас. А сейчас необходимо принять во внимание ряд обстоятельств:

умом осознать, разобраться, окончательно, раз и навсегда, что курение бессмысленно, бесперспективно, что оно мешает Вам жить, противоречит природе человека;

душой почувствовать, что Вы делаете добро себе, радость своим близким, повышаете уверенность в себе, развиваете свою волю и память, меняете к лучшему условия жизни;

телом ощутить, что отказ от курения улучшит Ваше самочувствие, приведет Вас к омоложению, к лучшему настроению, Вы станете более организованным, конкурентоспособным.

Процессы в организме следует организовать по трем направлениям: менять разум, душу, тело. В этом случае успех приходит быстрее, и он полноценен. Разум должен познать, душа — порадоваться, тело — освободиться от зависимости. Что Вас сейчас сдерживает? Опасение, как бы не навредить здоровью? Но Вы ведь прекрасно понимаете, что оно ложное: Вы столько лет курили, губили свой организм, а теперь Вы во власти системы, которая позволяет уйти от курения без риска. Главные сдерживающие факторы на самом деле другие. Первый, это инстинкт неуверенности в себе. Он характерен для большинства курильщиков и обусловлен тем, что в течение ряда лет во всех экстремальных ситуациях «помощником» была сигарета. Ее выкуривание как бы затемняло дело, хотя на самом деле оно стояло невыполненным. Так повторялось часто. Выработалась неуверенность в себе, часто тщательно маскируемая. Однако она быстро проходит, когда никотин перестает поступать в организм. Вторым фактором является неуверенность в преодолении тяги к

курению. Для этого есть реальные основания. Обычно процесс отказа от курения начинается с минимальной информации о средствах, которые помогают уйти от курения. При этом выпускается из виду главное — «тяга» имеет в большей своей части не физиологическую, а программную основу. Выработался определенный устойчивый алгоритм поведения, его нужно преодолеть. Поэтому здесь эффективны не лекарства, а психологические приемы, которые относительно просты. Не нужно мудрствовать. В случае появления желания закурить действуйте по схеме самоубеждения: резкими фразами, как топором, «отсеките» курительную зависимость.

Фразы могут быть такими: я отказался сам; я так хочу; мне это полезно; это — в моих силах; моя воля — закон; мой организм хорошо управляем; я верю в себя. Рекомендуется прервать зависимость быстро, это даст вам успех.

Чтобы это произошло, следует учесть ряд обстоятельств и обеспечить их осуществление:

1. Разобраться, почему курение Вам не нужно, по каким причинам.
2. Психологически настроиться на радостный переход в новое качество, подготовить свою душу, чтобы сделать рывок к новому состоянию.
3. Реализовать физический отрыв: уменьшить, а потом вообще исключить потребление сигарет, папирос.

Обеспечьте свою психологическую устойчивость

Добиться этого можно несколькими фразами самовнушения:

1. Внушаю себе: «Я — гранитная скала. Никакие причины не беспокоят меня».

2. Внушаю себе: «Посторонний шум, посторонние запахи не мешают мне. Я радуюсь им как проявлениям жизни».

3. Внушаю себе: «Процесс курения мною окончен навсегда. Курение было моей ошибкой, моей бедой. К нему нет возврата».

Некоторые тонкости

1. Не вешайте на себя ярлык безнадежности. Убеждайте себя, что Вы сможете успешно преодолеть все трудности, что Вас ожидает успех.

2. Не изобретайте велосипед. Есть методики, они предложены Вашему вниманию, пользуйтесь ими.

3. Не оставляйте для себя шанса возвращения к курению.

Дополнительные средства

Процесс вашего избавления от курения начался. Он уже идет. Вы можете его усилить, используя следующие приемы.

Настрой (применяется в случае затруднений). «Я отношусь к себе с величайшим уважением, как к человеку огромного калибра, как к человеку неодолимой стальной воли, как к человеку высочайшей духовной культуры». Его автором является Г.Н. Сытин.

Наговор (применяется обычно утром). «Я настраиваюсь на энергичную жизнь. Мой организм здоров, все болезни преодолены. Мое настроение отличное. Иду — птицей лечу, чувствую силу в себе. Моя душа молода, мой разум светел и быстр». Его автором является Г.Н. Сытин.

Наговор. «Погляжу я внутрь себя, светлого, умного, чистого. Моя беда — курение — уйди от меня навсегда. Взлети соколом, свободная моя воля, смело управляй мною и радуй меня. Пусть быстро отвратит меня от табака, пусть будет страшен мне возврат к курению. Всеми когтя-

ми цепляюсь я, последними силами ухожу от горя и беды, от мрака и невежества. В трудностях своих себя виню и сам себе даю полную гарантию успеха. Страстно желаю освободиться от курения всем своим умом, душой, телом».

Перечитайте еще раз предложенный Вам текст первого сеанса. Продумайте, какая информация здесь полезна для Вас, используйте ее для устранения Вашей индивидуальной зависимости от курения.

Сеанс второй: развитие успеха

- 1.Выполните основной аутотренинг.
- 2.Проработайте текст.
- 3.Выполните стандартный аутотренинг вечером и утром.

Исключите придуманные трудности!

Методика исключения сигарет

Чтобы избавиться от курения максимально эффективно, если Вы не в состоянии резко реализовать полный отказ, можно воспользоваться опытом англичан. Он дан журналисткой Мириам Стоппард.

Первая сигарета дня. Попробуйте полностью изменить свой утренний распорядок. Например, включайте радио, если обычно не слушали его по утрам, совершайте прогулку до газетного киоска за свежей газетой и т. д. Если Вы привыкли выкуривать первую сигарету за чашкой чая или кофе, откажитесь от этого на время. Выпивайте стакан фруктового сока или съедайте яблоко. Измените меню своего завтрака. Наш опыт показал, что уход от первой сигареты удобно реализовать с помощью столовой ложки подсолнечного масла, которое вы держите во рту примерно 5 мин. Желательно также максимально уменьшить Ваш завтрак.

Сигарета по дороге на работу. Постарайтесь выходить на улицу с некурящим соседом. Если работа недалеко от дома, то лучше пройтись пешком быстрым шагом. Введите некурительный режим в своей машине, сигарет в ней не должно быть. Наш опыт показал, что хороший эффект дает способ «зашивания карманов», в которых обычно были сигареты или папиросы. Удобно «забывать» дома сигареты или хотя бы спички, зажигалку. Чрезвычайно полезным оказывается утренний бег.

Сигарета в стрессовой ситуации. К сожалению, исключить стрессовые ситуации из жизни невозможно, поэтому надо научиться управлять собой в таких ситуациях. Этот главный вывод можно только поддерживать. Мы рекомендуем два основных приема: во-первых, используйте для этого одну из тех частей основного аутотренинга, который Вы выполняете и которая Вам больше всего нравится или лучше всего получается; во-вторых, используйте вращательное движение Вашей правой руки над областью сердца — несколько таких вращений дают сильное успокоение. Убедите себя в том, что сигарета, папироса не исправит стрессовую ситуацию, а Вам может только навредить. По этой причине откажитесь от курительного способа снятия стрессов — это малоэффективно и нецелесообразно. Вам может помочь и такой простой прием: возьмите сигарету в руки, покрутите, разомните ее, но не закуривайте.

Сигарета после обеда. Избегайте общества курильщиков во время перерыва. Постарайтесь найти себе какое-то срочное дело. Можно просто послушать музыку, посылая низкие тона себе в ноги, а высокие тона — в область головы. Наш опыт показал, что эффективно помогает устранить тягу к сигарете после обеда произнесение звуков: а, о, у, м. Делается это так: Вы набираете полные легкие воздуха и начинаете на выдохе произносить один из указанных звуков, протягивая его как можно дольше. Доста-

точно произнести всю серию звуков — и Ваша тяга исчезает.

Сигарета во время работы. Уберите с рабочего стола, а лучше вообще из комнаты сигареты, спички, зажигалки, пепельницы. Если позволяет профессия, попробуйте изменить свой рабочий режим. Если появляется желание закурить, энергично походите по комнате. Желательно держать в руках какой-нибудь брелок. Наш опыт показал, что хорошо помогает жевание веточек черемухи, а также сушеных корочек апельсина, мандарина, грейпфрута. Эффективно также заменить очередную сигарету стаканом воды, лучше с добавлением лимонного сока.

Сигарета по окончании рабочего дня. Отвлеките себя любым занятием сразу же после возвращения домой. Ведь в доме всегда найдется работа. Пусть у Вас появится новое хобби, уделяйте ему время после прихода домой с работы. Несколько измените время приема пищи, так, чтобы было время совершить вечернюю прогулку. Наш опыт показал, что хороший эффект отказа от вечерней сигареты дают специальные обращения к стихиям, которые представлены в шестом сеансе. Еще более эффективно использование холодного душа, который можно принимать не менее чем за полчаса до сна.

Сигарета во время сна. Методика устранения курения во сне не нужна тем, кто использует наше вечернее обращение. В случае, если это средство не помогает, положите под подушку головку чеснока. Можно использовать для этой цели корку свежего хлеба. Основным раздражителем курильщикам во время сна являются сигареты. По этой причине максимально уберите из спальни все курительные принадлежности. Чтобы Ваш сон был спокоен, положите в углах Вашей спальни по небольшому кусочку березы. Она относится к стихии Воздух и помогает уходить от курения.

Обоснование отказа

*«Не может воздержаться лишь тот,
кто вперед уверил себя, что это невозможно».*

Л.Н. Толстой

Если послушать курильщиков, то они найдут много причин, по которым люди курят: табачок мозги просветляет; закуришь, сделаешь 3-4 затяжки — словно ума прибавилось; курение снимает чувство усталости; стоит выкурить папиросу — и чувство голода пропадает. Каждый курильщик найдет собственное, оригинальное объяснение своей причины курения. Так или иначе, иногда сознательно, иногда бессознательно, *теория* собственного курения построена, *программа* употребления табака обоснована. Однако, несмотря на это, большинство *убеждено*, что это ложная программа, ложное удовольствие. Табак имеет наркотическое действие. Организм к нему привыкает и постепенно требует увеличения доз его потребления. В зависимости от этого различают четыре стадии зависимости: первая стадия — потребление от 1 до 4 сигарет в неделю, курение носит эпизодический характер; вторая стадия — курильщик выкуривает не более полпачки в день, он еще может самостоятельно бросить курить; третья стадия — выкуривает от 1 до 3 пачек в день, без дополнительной помощи в этом случае от зависимости уйти трудно; четвертая стадия — курильщик выкуривает в целом 5—6 сигарет, но курит постоянно, по одной-две затяжки, такие люди бросить курить уже не могут. Посмотрим на проблему с другой стороны: известно, что среди причин смерти в мире первое место занимают сердечно-сосудистые заболевания, на втором месте — онкологические, на третьем — болезни, связанные с курением. В СНГ курило приблизительно 60 млн человек. В свое время в США подсчитали, что по причинам, связанным с курением, у них умирает около 2000 человек в день. С этой цифры нача-

лось в США массовое избавление от курения. За последние 10 лет бросили курить примерно 19 млн. американцев. *Мы не хуже американцев!* Давайте будет исходить из этой отправной точки.

Как эффективно выйти на ноль

Человек устроен так, что он может привыкнуть ко всему. Эта черта образует центральное звено зависимости, привычки человека. Почему она держит? Во-первых, это *моя* зависимость. А все свое человек ценит, сохраняет, бережет. Не так важно, что эта зависимость наносит вред, все равно психологически отказ от курения воспринимается как нарушение права человека на свой выбор. Поэтому нужно самому себе обосновать выбор, достичь результата и привыкнуть к нему. Во-вторых, так же, как и Вы, поступают все. И если рассмотреть Ваше окружение, то в нем действительно все такие. Но ведь Вы сформировали свой ложный коллектив курильщиков, и он Вас «держит». Здесь выход только в том, чтобы «хорошо уйти»: резко, навсегда, безболезненно.

На данном этапе важно знать некоторые основные законы:

1. Главное — решительно настроиться на отказ, как бы трудно ни было.
2. Осознать, что нужен полный отказ, иначе организм не устраняет, не разрушает Вашу зависимость, а переходит в непривычный и неудобный режим с недостатком сигарет.
3. Чем быстрее происходит выход на ноль, тем надежнее результат.
4. Только публичный отказ — дома, на работе, среди друзей и родственников — закрепляет выход на ноль.
5. У курильщиков формируются три защитных слоя — этапы, которые необходимо пройти: первый слой — 7 дней,

второй — 3 месяца, третий — 7 месяцев отказа. Этого достаточно. Трудно бывает в конце каждого этапа.

«Думайте об успехе. Сделать это в Вашей власти. Верьте в свой успех, и тогда Вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха».

Д. Карнеги

Попытайтесь понять главное

Природа заложила в Вас намного больше, чем дали все Ваше образование, воспитание, условия жизни. Ваши собственные способности удивительны и во-многом безграничны, но только не раскрыты Вами. Вы плохо знаете себя, плохо управляете собой. Учитесь этому. Не упрощайте себя, любите себя и дорожите собой. Охраните себя от невзгод и печали внутренним, собственным покоем. Очистите свою душу и разум от недоверия. Искушение входит в душу и разум через недоверие. У Вас хватит сил, воли, чтобы сделать отказ надежным, уйти от зависимости навсегда. Проводимые сеансы помогут Вам как опора, как внешний рычаг. Идеи управляют миром и Вами. Сейчас Вами управляет перспективная идея освобождения от курения. Человек — это отдельный мир, часть природы определенного уровня. В нас всегда имеется пассивное и активное начало, положительное и отрицательное, созидание и страсть к разрушению. Смысл жизни заключается в реализации целей по отношению к самому себе, своему окружению, другим людям. Если мать учения — повторение, то отец учения — применение. Мало знать и думать, нужно действовать — только так можно себя переделать. В настоящее время имеется много нераскрытых тайн в поведении человека. Природа заложила в человека совершенство, большой запас прочности и возможностей, разнообразие действий. Вы сами виноваты в зависимости. Прежде всего потому, что не хватало ума разобраться, не

хватало воли и хитрости, иногда сил, чтобы уйти от «преследования».

А сейчас давайте немного посчитаем.

Счет первый (заплачено жизнью).

Известно, что на выкуривание одной сигареты уходит примерно 5 мин. 10 сигарет эквивалентны потере примерно 1 часа, 20 сигарет — 2 часов. Исходя из указанных цифр, посчитайте, сколько времени в своей жизни Вы непрерывно курили. Переведите эту цифру в рабочие дни. Пересчитайте количество выкуренных вами сигарет. Вспомните известный факт, что непрерывное выкуривание примерно 60 сигарет является смертельной дозой. Посчитайте, сколько Вы «приняли» таких норм. Подумайте, какую гигантскую работу выполнил Ваш организм, чтобы вывести шлаки, поступающие во время курения.

Счет второй (заплачено жизнью).

Известно, что по содержанию вредных веществ 1 см³ табачного дыма эквивалентен 1 м³ выхлопных газов автомобиля. Будем исходить из того, что одна сигарета дает примерно 100 см³ табачного дыма. Нетрудно посчитать, что при норме 1 пачка в день курильщик отравляет примерно 2000 м³ воздуха — площадку размером 10x10x20 м. Исходя из этой цифры, посчитайте, какой объем воздуха отравлен Вами за всю Вашу курительную практику. Подумайте, легко ли было природе все это убрать.

Счет третий (заплачено жизнью других).

Известно, что из одной пачки сигарет получается примерно 10 граммов канцерогенной, радиоактивной золы. Исходя из этой цифры, посчитайте, сколько золы высыпали Вы на родную землю. Оцените свое поведение.

Счет четвертый.

В семье курящих родителей ребенок пассивно выкуривает примерно 30-60 сигарет в год. Это основная причина раздражительности ребенка, ослабления памяти, иногда — ночного недержания мочи. Оцените, исходя из этого, насколько Вы любите своего ребенка.

Аморально призывать других не курить, если вы сами курите.

Убираем тягу к курению.

Тяга убирается тем быстрее, чем быстрее Вы меняетесь. Тяга убирается рассуждениями, анализом, умом. Тяга однозначно убирается волей. Тяга убирается выполнением таких действий, которые Вам не нравятся или которые трудно сделать. Тяга убирается доброжелательной критикой внешних табачных раздражителей, активной позицией по отношению к курильщикам. Тяга убирается малокалорийной, недосоленной пищей. Тяга убирается психологической настроенностью на равнодушие к курению, на осознание необходимости перемен. *Постарайтесь даже самое плохое повернуть к себе самой выгодной стороной.*

Зарядите для себя воду, которая будет помогать Вам в преодолении тяги к курению. Делается это следующим образом: наберите в удобную посуду 200-300 граммов воды, лучше кипяченой. Напишите на бумаге основную формулу: «Я отказываюсь курить твердо, навсегда. Я заряжаю для этого воду». Возьмите посуду с водой в левую руку, а правой вращайте над водой в течение 2-3 мин, повторяя записанную фразу. Поставьте воду в удобное для Вас место. Выпивайте утром и вечером 2 глотка перед началом стандартного аутотренинга. Лечение такой заряженной водой желательно проводить в течение месяца.

Опыт показывает, что только один этот прием, без использования других, способен привести к равнодушию от курения.

Завершая текстовую часть данного сеанса, давайте немного подумаем. Зависимость от табака — это выполнение определенной программы Вашим мозгом. Она заложена с детства, сформирована всей жизнью. Эта программа стала Вашим убеждением, но она дает ложную правду, ложные ощущения, не ведет к процветанию ни Вас, ни Вашу семью, никого из нас. Напишите на отдельном листе с одной стороны, что хорошего дал Вам табак, курение, а с другой стороны, что Вы потеряли, сколько здоровья, времени, денег потрачено на мнимое удовольствие. У вас есть основания для того, чтобы заменить ложную программу? *Вы должны постараться далеко уйти от зависимости и остерегаться ее как опасной, коварной ловушки.*

Сеанс третий: питание при отказе от курения

«Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется для очищения и оздоровления. Голодание помогает организму помочь самому себе».
П. Брегг

1. Выполните основной аутотренинг.
2. Проработайте текст.
3. Проведите суточное голодание.
4. Выполните стандартный аутотренинг вечером и утром.

Нынешний период характерен для Вас тем, что в организме начались и бурно идут процессы физиологической перестройки. На данном этапе следует перейти на малокалорийное питание, в основном на овощи и фрукты. Исключайте из рациона спиртное, крепкий чай, кофе, не рекомендуется сахар, но зато можно в небольшом количест-

ве применять мед. Нельзя использовать конфеты. Однако наиболее эффективно уже теперь перейти к суточному голоданию. Проводится оно просто: с данного момента в течение суток Вы не используете никакой еды и воды. Если аппетит велик, голодание можно проводить с питьем воды. Увеличьте количество ее, используемое за один прием, до 1-2 стаканов. Выход их голодания организуется так: сначала в небольшом количестве съедается тертая морковь с вареным картофелем и вареными овощами. Через полчаса Вы полностью питаетесь по своему обычному рациону. Такое голодание, которое принято называть рациональной разгрузкой, входит в систему оздоровления организма, разработанную американцем Полем Брэгом. Ее успешно применяют десятки миллионов людей в мире, потому что она эффективна и потому что она проста. Чтобы почувствовать ее чудодействие, достаточно прожить 3-4 месяца по указанной схеме разгрузки. Вы сможете хорошо очистить свой организм. У Вас будут в норме аппетит и вес.

Омоложение на 20 лет

Поль Брэгг прожил 95 лет. Но умер он отнюдь не от старости. Это был несчастный случай: во время занятий виндсерфингом у побережья Флориды он был накрыт гигантской волной. Патологоанатом констатировал, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого человека были в превосходном состоянии. Брэгг был прав, когда говорил о себе: «Мое тело не имеет возраста». Его успех — это результат оригинальной системы питания, которую правильно называть рациональной разгрузкой. Нужно так организовать свою жизнь, чтобы кишечник, желудок и внутренние органы отдохнули хотя бы одни сутки в течение недели. Такая рациональная разгрузка даст Вам улучшение здоровья, которое равноценно двум санаторным курсам лечения в течение года. При этом оздоровление и

омоложение относится ко всему организму, а не только к его отдельным органам. Мы познакомимся с элементами системы Брэга, начнем ее использовать. Обратимся к некоторым выдержкам из его книги «Чудо голодания». «Я верю в то, что каждый человек может и должен жить до 120 лет и более, если он здоров и живет в благоприятных условиях. Однако люди из-за своей неводержанности и неблагоразумия умирают, не прожив и половины отпущенного им срока. В этом смысле человек — исключение среди остальных животных. Животные инстинктивно чувствуют, что им надо есть, что им полезно, а что — вредно. Во время болезни они голодают. Зато человек ест и пьет все что угодно. Он потребляет самую трудноперевариваемую пищу, запивает ядовитыми напитками, а потом поражается, что не может дожить хотя бы до 100 лет». «Купить здоровье нельзя, но его можно заработать своими постоянными усилиями. Только упорная и настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем, наслаждающимся бесконечным здоровьем. Я сам заработал свое здоровье. Я здоров 365 дней в году, у меня не бывает никаких болей, усталости, дряблости тела, и Вы можете добиться таких же результатов». Так говорит человек на основе своего опыта, хотя в детстве и юности он страдал от многих болезней, в том числе и от туберкулеза. Брэгг утверждает, что систематическое применение его системы позволяет добиться омоложения на 15-20 лет. «По-моему, самое большое открытие человека — умение омолодить себя физически, умственно и духовно посредством рационального питания. Используя его, можно забыть о своем возрасте, предотвратить преждевременную старость». «Рациональное питание сохранит Ваши жизненные силы. Проводя еженедельное полное 24-часовое голодание, Вы сможете вывести все шлаки и все токсины из своих суставов и мышц». «Секрет таится в постоянном обновлении организма при помощи здоровой натуральной пищи, чистого воздуха и воды, физических уп-

ражнений. Образом жизни, правильным питанием, упражнениями Вы заново творите свое тело и становитесь такими, какими хотели бы быть». «Соль не переваривается, не используется организмом. Она не имеет значения как источник энергии, не содержит питательных веществ или витаминов. Наоборот, она может вызвать заболевания почек, сосудов, сердца. Она усиливает болезненную возбудимость нервной системы, способствует удалению из организма кальция и поражает внутреннюю оболочку всего желудочно-кишечного тракта. Излишки соли откладываются в разных частях тела, особенно в ногах». «Энергия — награда за жизнь, близкую к естественной, — ее отличительная черта. А привычка искусственно себя взбадривать — это то, что ведет к упадку сил, болезни всего организма. Дурные привычки ослабляют человека, его энергия падает и у него не хватает сил для очищения своего организма. В результате различные яды начинают скапливаться во многих органах и частях тела. Они давят на нервы, причиняя боль и страдания». «99% людей больны из-за неправильного питания». «Перегружаясь пищей, Вы тем самым поощряете процессы брожения и гниения, вносите разлад в общую гармонию организма и этим способствуете размножению ядовитых микробов в своем кишечнике». «Преодолеть те дурные привычки, на которые толкает нас плоть, можно лишь с помощью разума». «Надо стыдиться своих недугов — они свидетельствуют о неправильном образе жизни». «Средний человек даже не представляет, насколько заражен его организм в результате переедания, потребления безжизненных продуктов, в результате неправильного сочетания продуктов и т. д.». Голодая, Вы помогаете организму выводить накопившиеся шлаки. Так поступает любое животное. Человек не следует естественному инстинкту». «Поддержите человека, который хвастается своим здоровьем, дней 5-6 на дистиллированной воде. Его здоровье станет никудышним, язык прогорклым, с белым налетом, будет неприятно пахнуть. Это убедит-

тельно покажет, что весь организм переполнен ненужным, залежавшимся материалом, ядом. Моча станет темной и будет неприятно пахнуть». «Болезненное, взвинченное состояние духа и тела, беспокойство, напряженность, тревога — все это говорит о наличии в организме веществ инородных, о нездоровом составе крови и лимфы». «Когда Ваш организм отравлен скопившимися в нем ядами, Вы становитесь беспричинно пессимистичными и не находите сил избавиться от чувства подавленности. На Вас валятся все неприятности». «Самое худшее заключается в том, что с годами самоотравление растет». «Самоотравление пищей опустошает человека психически даже больше, чем физически. Оно настолько отравляет разум, что даже когда тело еще обладает кое-каким запасом энергии, человеку уже кажется, что он полностью лишился ее. И тогда некоторые заявляют: «лучшая часть жизни уже позади; то, что ждет меня впереди, — кратко и обременительно. Слишком многие из моих друзей уже покинули этот мир. Как говорится, очередь за мной».

Схема 24-36 часовой разгрузки

«Если Вы поверили в то, что голодание Вам поможет, то Вы уже наполовину обеспечили себе его эффективность. Запомните это. Каждая клеточка Вашего организма должна знать и верить в пользу голодания». «Начинайте с 24-часового голодания, во время которого употребляйте только дистиллированную воду (можно кипяченую)». «Болли свидетельствуют о том, что организм пытается вывести застарелые остатки Ваших любимых ядов».

Что желательно при голодании:

1. Спокойствие психики должно быть Вашей опорой. Лучше всего — уединение. Желательно находиться на свежем воздухе, например в лесу.
2. Желательно ни о чем не думать, дайте отдохнуть вашему мозгу.
3. Голодайте от завтрака до завтрака или от обеда до обеда.
4. Воду пейте по желанию. На стакан воды хорошо добавить ложку лимонного сока.
5. Первая пища — салат из сырой моркови и зеленой капусты. Он действует на кишечник как метла.
6. Второй прием пищи — вареные овощи, помидоры, вареная капуста. При их варке можно добавить немного хлеба, сахара.
7. Желательно не употреблять после голодания животную пищу в течение двух суток.

Примечание. Если самочувствие неважное, значит Ваш организм очищается быстро, это Вам очень полезно. «Голодание улучшает мышление и память». «Голодание приводит к тому, что Вы явственно ощущаете растущую в вас силу. Ощущение этого роста делает Вас оптимистом».

Схема самовнушения при голодании:

1. Я отдаю себя в руки природы и обращаюсь к великой силе внутреннего очищения и обновления.
2. Ежеминутно из моего тела выводятся опасные ядовитые вещества. Они могли бы причинить мне много вреда, но я их удаляю голоданием.
3. Час за часом организм неуклонно очищает себя.
4. Голодая, я пользуюсь тем же методом физического, умственного и духовного очищения, которым пользовались

все великие духовные учителя во все времена, у всех народов.

5. Я сам себя испытываю при голодании и не поддаюсь ложному побуждению прервать его. Я довожу свое голодание до успешного конца, потому что верю в силу матери-природы.

Полная схема разгрузки организма от шлаков:

1. Сначала 3-4 месяца один раз в неделю голодайте по 24-36 часов. В остальное время соблюдайте гармоничный режим питания.

2. Затем в течение 4 месяцев проводите 4 голодания по 3-4 дня. В остальные недели голодайте по первой схеме.

3. В следующие 4 месяца провести одно 7-дневное голодание.

4. В следующие 4 месяца провести одно 10-дневное голодание.

«60% пищи должны составлять сырые овощи и фрукты. Некоторые могут сказать, что они не любят сырые овощи и фрукты. Но это лишь потому, что они привыкли к иному режиму питания».

Внешняя помощь при отказе от лишней еды

Молодая крапива: положить в подсоленную воду на 1 час, промыть, сделать салат. Повышает содержание гемоглобина в крови, способствует выводу из крови вредных веществ.

Цветок каштана конского: 3 цветка в свежем виде на 0,5 литра кипятка настаивать в термосе 3 часа. Пить целиком 3 раза в день. Укрепляет нервную систему, препятствует инфекциям.

Одуванчик: 3 ст. ложки сухих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать в термосе 2 часа. Выпивать за два раза.

Хурма: в любом виде, в любом количестве.

Сухие корки апельсинов, лимонов, грейпфрутов являются хорошим средством, снимающим тягу к еде.

Мята: 2 ч. ложки на стакан кипятка, плотно закрыть, настоять 10 минут, процедить, выпить за 2 раза. Снимает головокружение, сердечные боли нервного происхождения, укрепляет волю.

Овес (удивительное средство, почти идеальное): 10 ст. ложек залить 0,5 литра кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать за два раза.

Зверобой: (курс 3-4 недели). Используются листья и цветки. 2 ст. ложки на 1 стакан кипятка, закрыть и настаивать 10 мин, процедить, выпить за два раза утром и вечером. Повышает настроение, укрепляет уверенность в себе, включает резервные силы организма.

Черемуха: ветки нарезают длиной 5-6 см, высушивают или используют в свежем виде как заменитель сигареты в период сильного желания закурить.

Благоразумие личности

Познакомьтесь с некоторыми советами, которые дает врач-психотерапевт Э. Бус — директор школы биосоциальной терапии:

Если твой путь неясен — держись мудрых и осторожных людей. Они выведут тебя на правильную дорогу.

Не разбазаривай время. Может быть, это самое ценное, что есть у тебя и что может гарантировать тебе светлое будущее.

Хорошо, если ты сильный человек. Но успех зачастую определяет сила духа.

И в злом и в добром знай меру. Если без конца жать апельсин, пойдет горечь. Не распыляй себя — быстро иссякнешь. Самый большой костер потухает, если его не поддерживать.

Если есть сомнения в успехе, еще раз взвесь все обстоятельства. Колебания недостойны истинного мужа.

Никто не знает предела своих возможностей. Не позволяй окружающим думать, что они познали тебя до конца. Иначе посеешь разочарование, потеряешь веру в друзей и поддержку свыше.

Умей сегодня рассмотреть и разрешить завтрашние проблемы. Перетерпи трудности во имя будущего. Лучше спать на бревне, чем проснуться под бревном.

Маленький промах может затмить все твои благодеяния. Не обольщайся тысячами удач, думай, как исправить маленькую ошибку.

Будь дружелюбен, не отталкивай других локтями — они тоже хотят жить.

Самый опасный враг — вчерашний друг. Он ударит тебя в самое больное место.

Умей всегда видеть вершину, к которой идешь, начинай с того, с чего должен начать. Тогда вовремя придешь к вершине.

Глаза даны для того, чтобы открыть путь к разуму: что толку, если видишь глазами, а не видишь умом.

Не познав зла, не отличишь добра: испытав несчастье, познаешь и счастье. Свободе больше радуется бывший узник, еде — голодный, сну — утомленный бессонницей, отдыху — усталый. Но все в этом мире чередуется: горе и радость, война и мир, удача и невезение. И только глупцы ищут чистого наслаждения.

Не имейте привычки жаловаться. Жалоба расслабляет, приносит вред.

Сеанс четвертый: к семейному счастью

1. Выполните основной аутотренинг.
2. Проработайте текст.
3. Выполните стандартный аутотренинг вечером и утром.
4. Используйте холодный душ.

Одним из серьезных факторов, которые способствуют отказу от курения, является стремление курильщика прислушаться к советам своей жены, дочери или подруги. С одной стороны, от курильщика идет постоянный запах, довольно неприятный, к которому он привык, особенно сильно этот запах ощущается изо рта. Во-вторых, сигарета достаточно сильно ослабляет человека физически, в частности, он теряет свою мужскую силу. В-третьих, систематическое курение ведет к повышенной раздражительности, излишнему беспокойству, плохому сну. В-четвертых, меняется цвет лица и внешний вид человека, что не способствует улучшению семейной жизни. По указанным причинам целесообразно отдельно остановиться на комплексе вопросов, связанных с улучшением семейной жизни курильщиков при их отказе от сигарет и папирос. В основном оно обусловлено омоложением организма курильщика, которое реально и потому налагает на человека ряд новых обязанностей, о которых он, вероятно, уже забыл. Это относится в полной мере к сексуальной жизни.

Данный сеанс посвящен указанной теме. Мы начнем его со стихотворения Р. А. Переса «Мужчина и женщина»:

Мужчина и женщина идут по улице: рука в руке.

Они строят планы на будущее.

Им было хорошо в гостиничном номере,

Они смеются и назначают встречу на завтра.

Жизнь — прекрасна.

Завтра за час до намеченного Свидания

Он будет лежать в морге:

*Ведь он каменщик, а леса на новостройке обвалились в
десять пятьдесят пять.*

Три года спустя ее положат в больницу,

«Ничего, на пару дней», — скажет она подругам,

*которые уже знают, что у нее рак в неоперабельной
стадии.*

Но в этот миг они идут — рука в руке.

Они только что вышли из гостиницы.

Какой прекрасный выдался день!

Жизнь очень коротка, нужно беречь миг счастья, который дается нам, и ценить как самое дорогое свою семью и обстановку в ней. Семья всегда была и всегда будет Вашей маленькой Вселенной, Вашей главной опорой в жизни, Вашим главным предназначением на земле.

И настрой может быть примерно такой:

Если было бы нужно, я отдал бы за тебя жизнь, И не потому, что люблю тебя.

Просто кроме жизни у меня ничего нет... Да и жизнь без тебя не была бы жизнью.

Каждый из Вас в силу своего опыта продумывает указанную тему. Мы же сейчас сформулируем *основные законы любви*:

1. Каждый мужчина и каждая женщина неисчерпаемы. В течение всей своей жизни Вы никогда не повторитесь.
2. Любовь так нужна для души и разума, как тепло для тела.
3. Каждый мужчина и женщина, если они любят, получают всю информацию о поведении друг друга. Обмануть здесь нельзя.
4. Если в семье полноценен секс, все остальное приложится, если все остальное хорошо, но нет секса, то семья несчастлива. Половая связь — это общение со всей Вселенной.

А сейчас послушайте объяснение одной юной посетительницы ресторана: «С незнакомыми ребятами выпили спиртного. Потом было весело. Потом не помню. Очнулась в кустах. Пропали кольца, сережки, нижнее белье. Было ли изнасилование, точно не скажу — не помню...». Сегодняшняя девочка-подросток — будущая женщина, мать,

хранительница семейного очага — какой она станет через пять — десять лет?

Коротко разберем бесспорные обязанности мужа. Протестируйте себя, все ли указанные правила Вы выполняете: подавать пальто жене как дома, так и в публичном месте; не заниматься чтением за столом во время или после еды; на вечере первый танец танцевать с женой; иногда поцеловать руку жене; всегда заметить новое платье жены, сказать по этому поводу что-нибудь приятное; при входе всегда пропускать жену вперед; делать жене маленькие подарки, покупать цветы даже без повода; в ее присутствии не оглядываться вслед другим женщинам; не ходить по квартире полуодетым; выходя из дома в нерабочие часы, сообщать жене о цели ухода и времени возвращения; похвалить обед; часто беседовать с женой по разным поводам и т. д.

Нужно подсказать жене, какие выражения желательны при общении с мужем: ты у меня самый умный; ты у меня самый красивый; с тобой мне так легко; ты меня всегда правильно понимаешь; я никому так не верю, как тебе; у меня нет никого ближе, чем ты; ты у меня молодец; посоветуй мне, как поступить...

Используйте, если считаете необходимым, народный заговор, по которому можно приворожить к себе свою собственную жену: *«Как люди смотрятся в зеркало, так и моя жена смотрела бы на меня, да не насмотрелась. А мыло как быстро смывается, столь бы быстро жена меня полюбила. А рубашка какова на теле бела, столь бы жена была светла»*.

Повернитесь лицом к солнцу, произнесите данный заговор. Дайте жене умыться соком калины. Попросите ее, чтобы она украсила дом вышивкой калины. Повторите заговор три раза.

Поработайте над развитием своей мужской силы. Этому способствуют некоторые специальные приемы: закаливание укрепляет иммунную систему и развивает муж-

скую силу; помогает чай из цветков клевера (любого), способствует долголетию; отлично помогает жареный лук с любым мясом, картофелем; полный отказ от табака, алкоголя усиливает влечение к женщине, восстанавливает потенциал молодости; преодоление импотенции и развитие мужской силы базируется на чистоте физиологических отношений и на технике секса.

Помогают также упражнения:

1. Лежа на спине поднимите ноги, закиньте их за голову так, чтобы пальцами коснуться пола.
2. Сжимайте свои яички столько раз, сколько Вам лет. (На одном из сеансов мужчина 60 лет спросил, сколько раз в день это нужно делать. Что Вы думаете по этому поводу?)

«Только покровитель и защитник есть настоящий муж».
М. Розанов

Рекомендуемые элементы секса:

1. Продолжительность любовных игр в течение суток может быть 2-3 часа. Тогда Вы будете считать себя гармоничной парой. Игры включают такие элементы: поцелуи, ласки, разговоры друг с другом, сексуальный массаж, половой акт с хорошей физической нагрузкой, в различных позах.
2. Особенности сексуальной техники: по возможности, предоставить свободу и право первого голоса жене; найти свою схему и постоянно добиваться улучшения; применять различные сочетания коротких и длинных движений.
3. Использовать положение рук, позволяющие брать энергию от стихий. Если ладони рук направлены вверх, Вы берете энергию от стихии Огонь, если вниз — от стихии Земля. Таким образом Вы поможете себе избавиться от некоторых заболеваний.

4. Помнить, что половой акт — это общение со всей Вселенной и что сексуальная распущенность всегда наказывается природой.

Изречения Шри Рамакришны могут помочь вам:

Сахар можно смешать с песком, но муравей оставляет песок и уносит сахар. Так и благочестивый человек умеет отличить добро от зла.

Тот, кто имеет веру, имеет все, кто не имеет веры, не имеет ничего.

Одному человеку нужно было переправиться через реку.

Мудрец дал ему амулет и сказал, что с амулетом он доберется до берега. Взяв его, человек пошел по воде как по суку, но когда он дошел до середины, им овладело любопытство и он раскрыл амулет, чтобы посмотреть, что в нем находится. Там был только клочок бумаги, на котором было написано священное имя Рамы. Человек подумал: «Только и всего?» И тотчас начал тонуть. Только вера творит чудеса, ибо вера — это жизнь, а сомнение — смерть.

Железо нужно накалывать много раз и много раз ковать, прежде чем оно станет хорошей сталью. Только тогда можно из него сделать добрый меч, который можно гнуть как угодно и он не сломается. Так и человек должен быть не раз раскален в горне страданий и выкован преследованиями мира сего, прежде чем станет смиренным и чистым.

Сеанс пятый:

обеспечение психологической устойчивости

1. Выполните основной аутотренинг.
2. Проработайте текст.
3. Напишите сочинение-исповедь на тему: «Почему я отказался курить?».
4. Выполните стандартный аутотренинг вечером и утром.

Сегодня Вы уже готовы к тому, чтобы закрепить Вашу независимость от табака. Теперь уже, помимо Вашего желания и воли, в Вашем сознании устойчиво фиксируется стойкое, длительное равнодушие к курению. Вам станет противным, и так будет некоторое определенное время, запах табачного дыма. Вы не сможете больше находиться в табачной обстановке. Вы приближаетесь к полному освобождению от табачной зависимости. Остерегайтесь курильщиков! Теперь они опасны Вам. Не проявляйте агрессивности, но и не поддавайтесь соблазнам. Чтобы легче пройти данный этап, понадобятся знания по психологической устойчивости человека, которые даются Вам в этом сеансе. Прислушайтесь и творчески подойдите к ним.

1. Если Вы хотите успеха, Вы не должны думать ни о чем плохом, что может помешать Вам. Препград не существует — таким должно быть настроение.
2. Развивайте веру в себя. Для этого рекомендуется делать именно то, что Вам не нравится или что Вы боитесь делать. Это могут быть простые элементы: делать утреннюю гимнастику, бегать на стадионе, вести дневник, ходить в магазин за покупками и т. д.
3. Ни в чем не осуждайте себя на данном этапе, научитесь радоваться маленьким победам и маленьким радостям. Поймите, что концентрироваться нужно на положительной информации, а не на отрицательной. Критика бесполезна, так как ставит человека в положение обороняющегося.
4. Нужно постоянно видеть две цели: одну — маленькую, например избавление от табачной зависимости, выработку равнодушия к курению, и вторую — большую, например добиться серьезного оздоровления своего организма.

А теперь послушаем Д. Карнеги:

«В нашей жизни 90% хорошего и правильного и около 10% плохого. Если мы хотим быть счастливыми, то для этого нужно только сосредоточить свое внимание на хорошем и не думать о плохом». «Лично мне пришлось добрую треть века брести наощупь в этом дремучем мире, прежде чем передо мной встала та простая истина, что в 99 случаях из 100 человек ни в чем не осуждает себя, независимо от того, насколько он прав или не прав».

Психологические отказы

Чтобы устойчиво вести себя в любой обстановке, нужно подкреплять свое состояние. Вы можете постоянно применять один из наборов фраз, которые подтвердили свою эффективность на опыте:

Курение — не болезнь, это запрограммированное поведение. Его сильно меняет только отказ — твердый, решительный, добровольный, самостоятельный. Курение — это глупая, вредная привычка. Курение — это организованное безволие.

Я отказался курить потому, что я так хочу жить. Я убежден в правильности этого пути. Мне это полезно и приятно. Мой отказ полный. Есть заботы поважнее курения.

Всякий курильщик потенциально опасен мне, я настроен остерегаться курильщиков, избегать их. Я осуждаю курение.

Я никогда не вернусь к курению ни под каким предлогом, ни по какому поводу. Это глупо, безнравственно, бессмысленно.

Я хочу быть культурным человеком. Курение мешает этому. Мне пришло время отказаться от курения полностью, навсегда.

Теперь Вы уже подошли к стадии, когда можно публично заявить о своем отказе от курения. Это нужно сделать на работе, дома, среди друзей и родственников.

Удобно применить следующий прием: напишите аккуратно на плотной бумаге текст «*Курить отказался*». Расположите его дома таким образом, чтобы он часто попадался Вам на глаза. Разместите аналогичный текст у себя на работе. Потребуйте, чтобы Ваши сослуживцы с уважением отнеслись к Вашим действиям. Используйте для этого те знания и навыки, которые Вы получите на пути отказа от курения. Этот опыт может пригодиться и другим людям, а Вы укрепите свою уверенность в успехе проводимой работы.

Заметьте следующие тонкости:

1. Самый близкий Ваш друг-курильщик становится Вашим самым опасным раздражителем. Поэтому нужно либо «переделать» его, либо, что лучше, резко «оторваться», уйти вперед, стать лидером и примером.
2. Задача состоит в том, чтобы переделать себя, свои многолетние привычки и потребности, а это сложное и трудное дело, требующее длительных усилий. Но эти усилия оправданны.
3. Проблема состоит в том, чтобы обрести новых друзей, не имеющих табачной зависимости.

Вам могут помочь следующие опорные рассуждения:

1. Единственный путь движения к успеху — это преодоление трудностей.
2. Чем больше потрачено усилий, тем надежнее успех.
3. Всякую привычку менять трудно, нужны усилия и время.
4. Ваше решение отменить не может никто, ничто, никогда.

5. Дело хорошо движется вперед, если оно сопровождается радостью.
6. Мы плохо знаем себя и свои возможности, цель на достижение успеха мобилизует наши силы.
7. Больше всего делу мешают сомнения, неуверенность в себе. Сомнения нужно исключить — они часть зависимости от курения.

Общая ориентировка может быть такой:

***Вариант 1.** Я много лет носил над собой тяжелую бетонную плиту, мои руки, глаза, ум и душа были прикованы к ней. Теперь эту плиту я отбросил навсегда. Она мне не нужна, я к ней не вернусь.*

***Вариант 2.** Я много лет шел по улице, на которой все курили. Курил и я. Сейчас я свернул с этой улицы, прошел несколько кварталов. Здесь уже никто не курит. Сам я стал другим человеком. Сейчас я иду по новому пути и обратно никогда не вернусь.*

Психологический аутотренинг

*«Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь,
Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь,
Ни былой, ни грядущей минуте не верь,
Верь минуте текущей — будь счастлив теперь».*

О. Хайям

Психологический аутотренинг способен задать Вам настроение на весь рабочий день. Следует применять его вместо обращений перед выполнением стандартного аутотренинга. Он составлен по принципу опорных сигналов, повторение которых вызывает у Вас устойчивую положительную эмоциональную реакцию:

1. Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом стечения внешних обстоятельств.
2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не буду стараться приспособить всех и все к моим желаниям.
3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Мне нужно, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.
4. Именно сегодня я буду доброжелательно настроен. Я понимаю, что это возможно только в том случае, если я имею приличный внешний вид.
5. Именно сегодня я полчаса проведу в покое и одиночестве и попытаюсь расслабиться.
6. Именно сегодня я не буду бояться ничего, в особенности не буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что меня любят те, кого я люблю.

Данные команды воздействуют как на сознание, так и на подсознание, в чем убеждает практика. Они составлены американцем Д. Карнеги и немного переработаны нами.

«Наша главная задача — не заглядывать в туманную даль будущего, а действовать сейчас в направлении, которое нам видно».
Т. Карлейль

Некоторые приемы убеждения

Сейчас понадобится убеждать окружающих людей, что Вы сделали правильный выбор, что решение Ваше окончательно, что Вы имеете опыт, как это делать и можете научить жить без курения. На этом пути Вам понадобятся приемы убеждения других людей в правильности Вашей точки зрения.

Изложим правила Д. Карнеги:

1. Единственный способ добиться наилучшего результата в споре — это уклониться от спора.
2. Проявляйте уважение к мнению другого. Никогда не говорите, что человек неправ.
3. Если Вы неправы, признавайте это сразу и чистосердечно.
4. Вначале покажите свое дружеское отношение.
5. Дайте собеседнику возможность выговориться.
6. Ведите разговор таким образом, чтобы собеседник был согласен с Вашей позицией и точкой зрения.
7. Пусть Ваш собеседник почувствует, что идея принадлежит ему.
8. Честно пытайтесь увидеть вещи с точки зрения другого человека.
9. Проявляйте сочувствие к мыслям и желаниям других людей.
10. Взывайте к благородным побуждениям.
11. Придавайте своим идеям наглядность, инсценируйте их.
12. Бросайте вызов, показывайте пример поведения.
13. Ведите разговор согласно кругу интересов Вашего собеседника.
14. Проявляйте искренний интерес к другим людям.
15. Улыбайтесь.
16. Помните, что для человека звук его имени является самым сладким и самым важным звуком человеческой речи.
17. Дайте людям почувствовать их значительность. Делайте это искренне.

Сеанс шестой: элементы парапсихологии

1. Выполните основной аутотренинг.
2. Проработайте текст.
3. Изучите обращения сеанса.
4. Выполните стандартный аутотренинг вечером и утром с обращениями.

Чтобы существенно поменять свое поведение, курительную программу нужно менять не только на уровне сознания, но и на уровне подсознания. Достигается это выработкой автоматизма нового поведения: если увидели курящего человека — мысленно осудите его; если вынуждены находиться во вредной для Вас табачной атмосфере — добивайтесь изменения поведения людей, у Вас найдутся единомышленники; если человек знает, что Вы не курите и он предлагает Вам сигарету или папиросу — возьмите и сломайте ее. Научитесь бороться с мыслями о курении. Запомните, что мысль всегда появляется из конкретной ситуации: от запаха дыма, который Вы сможете ощущать на расстоянии до 500 м, от вида окурков, разбросанных везде, от того, что Вы попали в ситуацию, которая раньше сопровождалась для Вас курением, от того, что Ваша одежда пропитана дымом, от того, что Вы ехали в общественном транспорте рядом с курильщиком. Перечень таких причин Вы можете продолжить самостоятельно. Заметьте, что курильщик почти никогда не уважает окружающих людей. Вы видели где-либо алкоголиков, которых ходят по городу и разбрызгивают спиртное на окружающих? По-видимому, нет. Но курильщик думает только о себе. Он не смотрит, куда идет воздух, отравленный табачным дымом, он окуривает всех без их согласия и разрешения. Он везде разбрасывает канцерогенную, радиоактивную золу, небрежно обращается с окурками. Он откашливает все, что накопилось в гортани и легких, на своих детей и жену. Он редко ухаживает за своим телом.

Обычно он постепенно теряет свою мужскую силу, оправдывая это возрастом. Такое оправдание верно, ведь организм отравлен ядами, но ведь курильщик сам это делает. Но что является положительной отличительной чертой курильщика? То, что по своей природе это человек постоянной привычки. Ему необходимо постоянное занятие. Сигарета имела такую функцию. Но она забирала больше, чем давала. Сейчас успех будет тем заметнее, чем быстрее Вы найдете для себя постоянное ритмичное занятие. Это могут быть прогулки по свежему воздуху, занятия физическими упражнениями, постоянная работа над собой с использованием предложенных аутотренингов. Но особенно эффективной оказывается работа по ведению дневника. В него следует записывать свои мысли — и Вы удивитесь богатству собственных наблюдений, анализу своего поведения. Эта работа оказывает влияние не только на сознание, но и на подсознание: постепенно достигается полное равнодушие к сигарете, к табачному дыму, осозанный добровольный отказ от них во всех ситуациях, базирующийся на убеждении в правильности такого поведения. Огромное влияние на человека оказывает ощущение омоложения своего организма, отличное настроение и уверенность в своих силах.

Ведите дневник — это укрепит Ваше равнодушие к курению. Однако существуют и специальные приемы, посредством которых можно закрепить свою положительную реакцию на отказ от курения. Они относятся к области науки, названной парапсихологией. Это психология более высокого уровня. На Западе, и особенно в США, это научное направление давно развивается. Там печатаются десятки научных журналов по указанной тематике, устанавливаются новые и достаточно необычные свойства природы и человека, приемы, посредством которых можно успешно управлять собой, своим поведением, психикой. Разработан ряд приемов, с помощью которых можно лечить себя и помочь другому человеку. Важно то, что часто

для этого нет необходимости в личном контакте, например, такое лечение может быть проведено по фотографии. По существу, здесь мы используем знания, которые выходят за рамки обычного видимого опыта. Их успех обусловлен тем, что природа устроена более сложно, чем нам представлялось ранее. Известные научные представления только частично могут описать этот более полный опыт. Для нас на этой стадии важно то, что мы можем пользоваться некоторыми отработанными приемами, чтобы помочь себе. Чтобы хотя бы немного понять, как это можно сделать, примите на некоторое время точку зрения мыслителей глубокого прошлого. Они условно разделили мир на четыре стихии, каждую из которых рассматривали как реальное существо, способное помочь любому, кто обратится к ним за помощью. Это стихии Огонь, Воздух, Вода и Земля. Стихия Земля считается самой могучей, обращаться к ней следует только в случае крайней необходимости, когда другие средства не помогают. Способ обращения прост: необходимо зачитать данное Вам обращение перед аутотренингом, перед выполнением какого-либо важного дела. Соответствующие тексты Вам будут даны. Возможно усиление действия обращений, если воспользоваться таблицей запахов, минералов, растений, животных и проводить обращение в их присутствии. Главное, необходимо достаточно серьезно относиться к выполняемой работе. Скорее всего она будет казаться необычной для Вас.

Обращение к Огню.

Обращаюсь к тебе, волшебная стихия Огонь. Искры твои горят в моем сердце. Они дают тепло и надежду. Я слышу, как сила твоя вливается в меня. Я — твоя часть, стихия Огонь. Я — твоё творение. От меня идет тепло и добро. Энергия переполняет меня. Стихия Огня, направь

свои лучи на помощь мне, освети мой разум, очисти мою душу, укрепи мое тело.

Обращение к Воздуху

Обращаюсь к тебе, волшебная стихия Воздух. Ты — моя часть, моя жизнь и мое наслаждение. Велика твоя сила. Глубоко твое бескорыстие. Я помогу тебе, милый, ласковый, приятный, полезный друг мой Воздух, стать лучше. Я буду правильно пользоваться твоей волшебной силой. Помоги мне в моих делах. Милый Воздух, дай мне твою чистоту, запахи, влагу и бескорыстие, помоги мне стать сильнее и лучше.

Обращение к Воде

Обращаюсь к тебе, таинственная, обволакивающая, волшебная стихия Вода. Освободи меня от всего плохого, что мешает мне жить. Раствори недоверие и вражду к людям. Защити мою душу от высыхания и черствости. Передай мне живительную силу твоего дождя и снега. Охлади мою боль. Раствори яды, накопившиеся во мне. Унеси мои нездоровые желания. Стихия Вода, дай родниковую чистоту моему телу, желаниям, мыслям.

Обращение к Земле

Я обращаюсь к тебе, могучая, плодородная стихия Земля. Твое могущество безгранично. Одари меня, стихия Земля, твоей твердостью и могуществом. Стихия Земля, дай мне силы и время сотворить добро.

В указанные обращения можно добавлять собственные просьбы. В частности, это может быть просьба по лечению от болезни, нездорового состояния духа, помощь в трудной ситуации. Наиболее правильно использовать

обращения в таком порядке: одну неделю — к Воздуху, одну неделю — к Огню, одну — к Воде. К Земле обращайтесь редко. Дополнительные обращения реализуются общением со стихиями: погуляйте по свежему воздуху, примите холодный душ, погрейтесь у камина или костра. Вы ощутите волшебную силу стихий и будете пользоваться ею в течение жизни. Указанные обращения носят оздоровительный характер. Вы можете привлекать к ним своих родных.

Парапсихологические приемы

Общение. Выберите картину или репродукцию, которая Вам нравится. Поставьте ее таким образом, чтобы она была хорошо освещена. Потом закройте глаза, представьте картину, мысленно войдите в нее и погуляйте. Переходите затем к следующему упражнению. Сядьте удобно, закройте глаза. Мысленно представьте себе того человека, с которым Вы желаете вступить в общение. Достаточно, чтобы мелькнуло лицо, фигура или контур человека. После этого на нем можно не концентрироваться. Вы увидите вместо начального изображения свечение или некоторый рисунок в виде пятен, кругов и т. д. Если преобладают светлые тона или красный, оранжевый, желтый или зеленый цвет, то Вы получите положительную информацию о нем или о его отношении к Вам. Если Вы видите преимущественно темные тона и цвета, то у человека неприятности или болезнь, или он плохо относится к Вам. Если в Вашу сторону направлен темный луч, этот человек сделал Вам что-то плохое или желать сделать. Направьте это луч мысленно на какой-либо металлический предмет. Это обеспечит Вашу защиту.

Вхождение в картину. Этот прием чрезвычайно стабилизирует Вашу нервную систему, дает гамму новых ощущений, которые невозможно получить иным способом. Действуйте так: выберите пейзаж, который Вам нравится;

прочитайте стихи, которые Вам нравятся; включите любимую музыку; поработайте с музыкой: низкие тона мысленно посылайте в область Ваших ног, высокие тона — в область головы; внимательно посмотрите на картину боковым зрением; закройте глаза, ждите выхода из тела: услышите «щелчок» и Вы окажетесь в картине, пейзаж раскроется, Вы увидите то, что не вошло в кадр; погуляйте в картине несколько секунд; потом откройте глаза и вернитесь в обычную обстановку; почитайте стихи, успокаивающие Вас; послушайте приятную для Вас музыку.

Игра. Хорошо изучите обстановку в доме того человека, с которым Вы желаете провести парапсихологическую игру. Договоритесь о том, чтобы в определенное время он находился в известной Вам комнате. Медленно зайдите в нее, подойдите к человеку и начните стаскивать его с того места, где он находится. Вам станет доступна масса новых ощущений.

Сеанс седьмой: как закрепить успех

1. Выполните основной аутотренинг.
2. Проработайте текст.
3. Заполните реабилитационный дневник.
4. Выполните стандартный аутотренинг вечером и утром.

Наши сеансы подходят к концу. Если Вы работали по самоучителю, выполняя данные рекомендации и задания каждого из сеансов, теперь Вы уже смогли достичь устойчивого равнодушия к курению, к табачному дыму. Как действовать дальше? Проработка этого вопроса является содержанием данного сеанса. Вы уже прекрасно поняли, что данный метод избавления от курения, которым Вы пользовались, опирается на Ваши собственные силы. Его успех базируется на уважении к Вам как личности, способной творчески подойти к любому вопросу и проблеме и самостоятельно решить их. Мы сохраняем такую линию

поведения и теперь. Вы уже имеете достаточно навыков и опыта, чтобы успешно справляться с курительными соблазнами, встречающимися на Вашем пути. Ваше состояние нормальное, Вы довольны изменением к лучшему Вашего здоровья, настроения, поведения. Опыт показывает, что в отличие от других методов, используемых для избавления от курения, данный метод имеет следующую отличительную черту: со временем эффект оздоровления усиливается, так как в движение за оздоровление, за омоложение включился весь организм и эти процессы в нем продолжают до полного успеха. Что необходимо сделать, чтобы на этой стадии помочь себе? Здесь есть специфика, к которой мы переходим. Опыт показал, что Вам предстоит еще пройти два серьезных испытания: трехмесячный и семимесячный срок. Приблизительно в это время в Вашей жизни будет создана ситуация, когда появится желание взять сигарету в руки и начать процесс курения. Это проверка, которую Вам устраивает организм, так как в этот период происходят определенные физиологические изменения в Вашем организме. На этот период нужно проявить максимум выдержки и внимания. Можно несколько дней повторить основной аутотренинг и стандартный аутотренинг. Вообще, если Вы испытываете затруднения, данный самоучитель будет Вам помогать в их преодолении. На период около года Вы можете обращаться к нему за ответами на вопросы, которые ставит жизнь без курения, находить в нем необходимые рецепты, которые при первом чтении могли «ускользнуть» от Вас. Если Вы не желаете, чтобы были обострения в трехмесячный и семимесячный периоды, ведите специальный дневник. Он ведется в отдельной тетрадке как в произвольной, так и в форме ответов на вопросы, которые Вам будут даны. Дневник наполняется обычно вечером, перед сном. Днем Вы можете записывать в нем те мысли, которые приходят в голову и кажутся Вам важными.

Реабилитационный дневник.

1. Дата.
2. Противен ли Вам вид, запах табака?
3. Приходилось ли Вам в течение суток находиться в компании тех, кто травит себя табаком? Как вы влияли на изменение табачной обстановки? Каковы Ваши успехи на этом пути?
4. Появляются ли мысли о курении? Всегда ли Вы находите для этого причину? Преодолеваете ли Вы эти мысли анализом и оценкой?
5. Как Вы занимаетесь физическим самосовершенствованием: питание, режим, движение, закаливание?
6. Удовлетворены ли Вы своим поведением, взаимоотношениями с родственниками, друзьями?
7. Какую самостоятельную работу Вы проводите по закреплению равнодушия к курению: перечитываете ли самоучитель, критически осмысливаете ли свое поведение, даете ли правильную оценку курению и курильщикам в различных ситуациях?
8. Что Вы сегодня сделаете для закрепления своего равнодушия к курению?
9. Довольны ли Вы своим состоянием?
10. Какова Ваша ближайшая программа действий по усилению равнодушия к курению?

Если Вы испытываете затруднения, примените заговор: *«Дух немой и глухой! Я повелеваю тебе: Выйди из меня и никогда больше не входи. Да будет так».*

Помните, что самое опасное для Вас — это срыв, новое начало курения. Ни одной сигареты и даже затяжки ни под каким предлогом!

Также Вам может помочь следующий заговор: *«Силы могучие, добрые, светлые! Избавьте меня от беспокойства и раздражения. Унесите мои ненужные тревоги.*

Подарите мне покой и радость. Пусть душа моя будет чистой и светлой! Пусть разум мой будет добрым и могучим! Пусть тело мое будет здоровым! Силы могучие, добрые, светлые, Я спокоен под Вашей защитой! Да будет всегда так!»

А теперь давайте послушаем Рамакришну:

Один дровосек вел очень бедную жизнь на те жалкие гроши, которые он зарабатывал своим трудом, продавая вязанку дров, которую мог добыть в соседнем лесу. Однажды мимо него проходил монах и посоветовал ему углубиться дальше в лес, где он найдет больший заработок. Дровосек послушался его и нашел в глубине леса хорошее место, поросшее сандаловым деревом. Он нарубил столько, сколько смог нести и продал дерево по хорошей цене. Тогда ему пришло в голову, что монах ничего не говорил о сандаловом дереве, а только посоветовал углубиться в лес. На следующий день он пошел дальше сандалового дерева и нашел руду. Набрав столько, сколько смог, он продал ее и выручил большие деньги. На следующий день он пошел дальше руды и напал на серебряные прииски и стал еще богаче, на следующий день после серебра он нашел золото, потом бриллиантовые копи и стал страшно богатым человеком. Так же бывает и с человеком, который стремится к истинному знанию. Если он не остановится на своем пути, то в скором времени станет человеком истинно богатым вечным богатством истины.

Успехов и счастья вам, дорогие друзья!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В книге изложена система этических приемов, позволяющая уверенно и энергично разрушить алгоритм ложного поведения Человека. Идеально, если муж и жена, мать и сын, отец и дочь вместе меняют Программу поведения и Условия вокруг и внутри себя. Из того, что дано в книге, можно выбрать индивидуальный режим коррекции привычек. Привычка не может управлять поведением Человека, если на это нет его разрешения. Главное звено здесь! Неприкосновение к духовной инфекции в форме беспокойства, курения или пьянства в чувствах, в мыслях, в делах, в настроениях, в связях с гарантией защищает от ложных, опасных привычек. Без внутреннего разрешения Человека с ним ничего нельзя сделать. Жизнь без ложных привычек — это жизнь Человека высокого уровня развития, в этом вся суть. Так жить интереснее, проще и выгоднее.

ЖИЗНЬ ДАНА ДЛЯ УСПЕХА!

ЛИТЕРАТУРА

1. Новый Завет и Псалтырь. М., 1989.
2. Мозаика Агни Йоги. Тбилиси, 1990.
3. Сытин Г.Н. Животворящая сила (помоги себе сам). М., 1991.
4. Брэгг П.С. Формула совершенства. М., 1993.
5. Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду. М., 1988.
6. Барыкин В.Н. Как уменьшить вес без диеты и гимнастики Мн., 1994.
7. Барыкин В.Н. Лекции по электродинамике и теории относительности без ограничения скорости. Мн., 1993.
8. Скотт Д. Сила ума. Киев, 1991.
9. Астахов А.С, Головкин Н.К. Технология прорывов и школа В. Эрхарда. М., 1989.

Научное издание

Барыкин Виктор Николаевич

ЭТИКА ПРИВЫЧЕК

В авторской редакции
Ответственный за выпуск Владимир Кузьмин
Верстка Ольга Бадиловская

Подписано в печать 03.04.2013.
Формат 60x84^{1/8}. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 21. Уч.-изд. л. 13.
Тираж 50 экз. Заказ 23.

ООО «Ковчег»
ЛИ № 02330/0548599 от 09.07.2009.
Пр. Независимости, 68-19, 220072 г. Минск
Тел./факс: (017) 284 04 33
kovcheg_info@tut.by