

# И смех и грех

под редакцией С. В. Барановой



Том II

лекарство от депрессии



## Annotation

Юмор в любой ситуации помогает человеку оставаться самим собой. Все люди разделяются на два вида – созидателей и страдающих, которые разрушают не только себя, но и окружающий мир. Но не сразу человек становится созидателем. Очень часто с рождения его буквально запикивают в страдания и другие разрушительные состояния. В результате многие считают себя или плохими, неспособными и несчастными, или, наоборот, их самомнение и чувство важности переключаются все допустимые нормы. Обе группы, конечно же, страдают, что часто сопровождается депрессиями.

Наша книга содержит статьи, авторы которых не относятся к касте писателей. Авторы – занимающиеся в системе психофизического совершенствования. Авторы некоторых статей не проставлены, потому что затерялись в потоке времени...

Здесь представлены высказывания и размышления на разные темы, смешные магические приёмы, а также полезные изобретения и советы. Вы улыбнётесь, читая крылатые выражения занимающихся на занятиях и представленные дневники развития.

Эта книга поможет увидеть, что не только у вас бывают печальные состояния и, если посмотреть на них с юмором, то они могут превратиться в весёлые истории.

И да пусть эта книга станет для вас лекарством!

- 
- [Под редакцией Светланы Васильевны Барановой](#)
  - [Глава 1 Наше оздоровление](#)
  - [Советы мудрой... Бабы, или как я оздоровилась](#)
  - 
  - [Тест для тех, кто ещё болеет](#)
  - 
  - [Оздоровительное вливание](#)
  - 
  - [Беседа о питании мясом \(дословная запись\)](#)
  - [А вот как я выходил из трёхдневного оздоровительного голодания \(реальный опыт\)](#)
  - 
  - [Разминка \(дословная запись кого-то из первых инструкторов\)](#)

- [Профессионал](#)
- [После утреннего купания](#)
- [Беседа о совместной жизни с животными](#)
- [О любви к животным](#)
- [Беседа о похоти \(дословная запись\)](#)
- 
- [Уважай ближнего своего](#)
- [Посвящается Инструктору С. В. Б](#)
- [Вредные привычки 21 века](#)
- [Кому нужен этот Майкл Джексон \(совсем немного\)](#)
- [Кому нужны такие фильмы](#)
- [Кому нужен этот «детский праздник» Halloween](#)
- [Новое экологическое сознание, или каким должен быть наш быт](#)
- [Глава 2 Наши настройки](#)
- [Создание идеального образа \(авторская редакция\)](#)
- [Сновидение о стране восходящего Солнца](#)
- [Поэт и муза](#)
- [Плодоотрастие \(настройка на блаженство и полноту жизни\)](#)
- [Посвящается Таньке и арбузу](#)
- [Груша \(настройка на изобилие\)](#)
- 
- [Умиротворяющий автобус \(где найти уют и спокойствие\)](#)
- [Воздушные игры \(релаксация\)](#)
- [Льдинка \(настройка на Любовь\)](#)
- 
- [Бодрый огурчик \(настройка на радость\)](#)
- [Лимонный мир \(настройка на счастье общения\)](#)
- [Лимонник в полной красоте \(настройка на красоту\)](#)
- [Апельсиновый сад \(настройка на порядок и развитие\)](#)
- [Животворящая клубничка \(настройка на жизнерадостность\)](#)
- [О гладком и мягком \(настройка непонятная, но эротичная...\)](#)
- [Ребристая круглая... пирамида \(настройка в стиле коана...\)](#)
- 
- [Гармония с чашечкой \(усиление женственности\)](#)
- [Радость и свежесть кочана капусты \(настройка на благосостояние\)](#)
- [Гостеприимство](#)
- [Розовый Мишка \(настройка на вторую половину\)](#)
- [Хрустальная ваза с радостно сияющими боками \(сложная настройка на мир и дружбу\)](#)

- 
- [Глава 3. Наши размышления о развитии](#)
- 
- [Записки полусталкера](#)
- 
- [Я – Воин Духа! \(призыв к развитию\)](#)
- 
- [Исследование своего «Я»](#)
- [Философские размышления о «Я»](#)
- [Песня бедных странников](#)
- [Моя работа над собой](#)
- [Сын-дебил](#)
- [Моя работа над собой \(дневник развития\)](#)
- [Дневник развивающейся девушки](#)
- 
- [Начинающим ратникам, желающим преобразовать мир](#)
- 
- [О бессмертии](#)
- [Листок из дневника](#)
- [Размышление об изобилии](#)
- [Скромность](#)
- [Глава 4 Наши страдания](#)
- 
- [Размышления об эгоизме](#)
- [Полезный совет](#)
- 
- [Мои страдания](#)
- 
- [Философские стихи](#)
- [Исследование за пределами отчаяния](#)
- [Откровение](#)
- [Никто меня не любит, никто не приголубит...](#)
- [Жалость к себе](#)
- [Мрачное пророчество](#)
- [Ответное слово на мрачное пророчество](#)
- [Один из семи способов покончить с собой \(по-студенчески\)](#)
- [Ситуация «правильно-неправильно»](#)
- [Разговор с подсознанием](#)
- [О моём великом «Я»](#)

- 
- [Поэма о ничём и ником](#)
- [Призыв к страдальцам](#)
- [Глава 5 Наши трансформации](#)
- [Любимой газете посвящается...](#)
- [Растождествление](#)
- [Озарило](#)
- [Спокойствие \(Слон и Моська\)](#)
- [Трансформация негативного с помощью поваренной соли](#)
- [Трансформация негативных энергий в торговле](#)
- [Об ужасном](#)
- [Тянущее](#)
- [Трансформация негативных энергий с помощью куриных яиц](#)
- [Всё вдрызг](#)
- [Откровения о развитии и трансформациях \(по результатам опроса 2 курса\)](#)
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- [Лень](#)
- [Самые эффективные методы трансформации качеств и состояний](#)
- [Белая горячка](#)
- [Глава 6 Наши изобретения и советы](#)
- [Торшер «Воин Духа» \(напольный светильник\)](#)
- [Нет горизонта в небе \(каждому из моих друзей\)](#)
- [Как сделать памперс многоразовым и менее вредным для кожи ребёнка \(мамины хитрости\)](#)
- [Как зажечь свечу без зажигалки \(инструкция\)](#)
- [Мужики, вперёд к инфаркту \(шесть очень вредных советов бывалого сердечника\)](#)
- [Космогония](#)
- [Советы: как стать несчастным](#)
- [Звёздное](#)
- [Крутой и эффективный способ нейтрализации стресса](#)
- [Как сделать жизнь приятной](#)
- [Как разбогатеть](#)
- [Глубоко философское](#)

- [Как стать ясновидящим](#)
  - [Телекинез для начинающих](#)
  - 
  - [Приметы и советы](#)
  - [Несколько приёмов для начинающей волшебницы](#)
  - [Приворот](#)
  - [Гадания](#)
  - [Как сделать погоду \(методические рекомендации\)](#)
  - [Волшебная мудра](#)
  - [Вредный совет по открытию чакры](#)
  - [Танцевальные практики](#)
  - [Танцы для левитации](#)
  - [Учимся левитировать](#)
  - [Как взлететь \(методика\)](#)
  - [Полёты во сне и наяву](#)
  - [К чему приводит наведение порядка](#)
  - [Как срочно отремонтировать предмет бытовой техники с помощью магии](#)
  - [Магический шпагат \(растяжка на шпагат\)](#)
  - [Магический ШЛЁП \(настройка на Радость\)](#)
  - [Магические золотые нити для лица \(настройка на молодость и красоту\)](#)
  - [Украшения](#)
  - [Волшебный Дракон \(настройка на притягивание денег\)](#)
  - 
  - [Глава 7 Наши крылатые...](#)
  - [Выражения](#)
  - [Диалоги](#)
  - [Анекдоты](#)
  - 
  - [Хит-парад Высказывания о качествах учеников 2 курса в лагере 1998 г](#)
-

**Под редакцией Светланы Васильевны  
Барановой  
И смех и грех... (лекарство от депрессии).  
Книга вторая**

Выражаем признательность двум  
Михалычам: Таперову Юрию и  
Рогову Вячеславу за материальное  
содействие в издании книги

## **Глава 1 Наше оздоровление**

Мы Землю шагами меряем,  
Себя по ней передвигая,  
И, занимаясь в «Единении»,  
Мы создаём основы рая.



## Советы мудрой... Бабы, или как я оздоровилася

*Комиссарова Ольга*

Уся в болячках, уся... А не жалуясь.

Потому как болячка, она, значаща, как указка. Стало быть, я, как ежиха, вся в указках. Все указывают, указывают... А лечить-та кто будет? Вот сама и взялась: таблетки пила килограммами – не помогли, по экстрасенсам бегала – чуть помогают, но, видать, денег мало дала – опять заболела. А тут с такими умными людьми-та, уж с такими умными-та повстречалась. Усё объяснили, рассказали, добрым словом приветили. Щас усё выложу, как на духу, усё как есть об эти болячки расскажу.

Болячки – это грязь у нас внутри. А таблетки пить – ту грязь копить. А грязь-то липучая: чем больше внутри, тем больше снаружи пристаёт. И пожаловаться на болячки нельзя – кому скажешь, да ещё пожалеют (не дай бог), тут с другого и нахватаешься грязи-та.

Когда по врачам ходила. А я ой, как ходила!.. Узнала, что сколько органов в теле, столько и врачей-специалистов. Специалист – он про один тока орган и знает (шесть лет учился!), на большее у него ума-та не хватает.

А терапевт этот, как говорящая пищащая машинка. Что в рекламе говорят, то и он. Отбери, говорит, эфералган у пса. Да какой же пёс отдаст?!..

Ой, прожила-та сколько лет, а не знала, что каждый орган от другого зависит, а кишки – чуть ли не самые главные. Ну, как не то поешь, да не в том количестве – по кишкам-та пойдёт, да усё тело не тем и питает, дак сразу и вспомнишь, где какой орган находится. Стало быть, с питания и начинать надо. Больше половины болячек от неправильной еды.

А вторая половина – от эмоций, отрицательных, конечно. Ежели мыслей плохих много, переживания разные, настроение плохое – усё, жди, сейчас что-нибудь заболит. А лучше не ждать. Лечить эмоции – не обязательно к психиатру ходить. Их самим можно править. Плохие мысли не слушать – от стрессов под воду нырять. С головой. А когда вынырнешь, хорошее настроение само придёт, потому как не задохнулась.

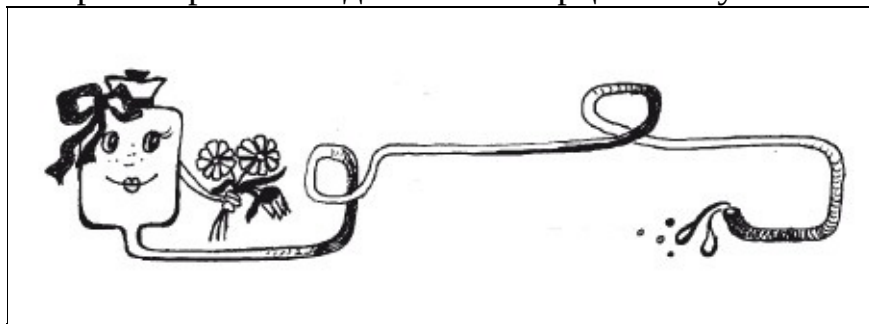
Вот, в церкви была – батюшка сказывал, что болячки – это страдания во искупление!.. Поэтому-то и искупываюсь в воде каждый день... А страдать – тока жизни пропадать...

Вот теперь всем сразу и занялась в комплексе: чай травяные пью, да уринотерапию применяю, специальные упражнения делаю, да вредные привычки выгоняю. А думаю и представляю только хорошее: какая я красивая, да молодая, да здоровая.

Вот и болезни усе, как есть, излечу, да и замуж пойду!.. Чай, в мои-то 85 ухажёр уж точно сыщется, чтоб гармонию увеличивать на свете!

**Вот и совет хочу дать желающим оздоровиться.** Ежели у вас артрит, рахит и вялотекущая шизофрения, то... радуйтесь! Потому что у вас нет чесотки, воды в коленке и послеродовой горячки!

**А вот и желающим похудеть.** Возьмите равные части усех продуктов, которые есть у вас в доме. Добавьте немного холодной воды (до края тазика), соли, перца, лавровый лист, сахар и специи по вкусу. Перемешайте и варите на медленном огне, пока не проголодаетесь. Затем снимите крышку, понюхайте и, убедившись, что есть это совершенно невозможно, быстро выбросите отдельными порциями в унитаз...



\*\*\*

*Тюрчев Владимир*



Дорогие товарищи, здравствуйте!

К вам, друзья, захотел обратиться:

Вас болячки ещё не замучили?

Не собрались оздоровиться?  
И здоровьице ваше неважное,  
Да и сил никаких не находится,  
И начальник – собака страшная...  
(Для чего же такие водятся?)  
Что болячек у вас до чёрта —  
Это, в общем-то, даже славненько.  
Мы начнём с выполнения асан  
Потихонечку, знаете ль, плавненько.  
Очень медленно и расслабленно  
Мы завяжем вас в позу дикую.  
Ничего – мы поможем, лапочки!  
Я здоровье вам запросто выкую!  
Будем вместе питаться праною,  
От картошечки с мясом откажемся,  
И деньжата сразу появятся...  
Ничего это мне не кажется!!!  
Лишний вес – это дело плёвое!  
Вы получите установочку:  
«Голоданье – занятие клёвое!  
Чтобы стать через месяц Дюймовочкой».  
Каждой женщине мужа выделим  
Не такого, как раньше – лоха,  
А непьющего, некурящего,  
Молодого Человекобога!  
Научу я всех медитировать.  
Глаз у вас откроется... Третий!  
Кто-то станет легко левитировать,  
Ну а кто-то добьётся бессмертия...



## Тест для тех, кто ещё болеет

Знаете ли вы, что у Иова был фурункулёз. Юлий Цезарь был лыс. Королева Елизавета I потеряла все волосы до последнего. Наполеон страдал чесоткой. Л. Толстой мучился афтозным стоматитом. У Вагнера была экзема. У Хемингуэя был псориаз. Уинстона Черчилля терзала упорная склеродермия и нестерпимый зуд. Доктор Тим Дули умер от меланомы. У Линдона Джонсона был рак кожи. У Роланда и Нэнси Рейган – тоже. У Михаила Горбачёва большое родимое пятно на голове. Голда Меир, Артур Рубинштейн и Ричард Никсон всё время болели опоясывающим лишаём. У Телли Саваласа есть большая родинка. У Элизабет Тейлор и Мадонны – тоже. Так что радуйтесь тому, что вы с вашими прыщами и угрями находитесь в хорошей компании.

- Определи, насколько ты велик и не расстраивайся по поводу своих недугов, а тем более – не лечи их. Иначе перестанешь быть великим.

\* \* \*

*Игнатьева Татьяна*

В Божественном Света потоке,  
В сиянье Вселенской Звезды  
Живёт Человечество, Люди,  
И часть человечества – мы.  
Законы для мира – едины,  
Их надо стремиться познать,  
Чем после, махая руками,  
Кирпич от себя отгонять.



## Оздоровительное вливание

*(дословная запись беседы инструктора-оздоровителя о необходимости очистительной процедуры в жизни развивающегося человека)*

*Плаксин Вадим*

Если вы решили начать с понедельника новую жизнь, то начать её можно и нужно с кружки Эсмарха. Для начала предварительно зажмите один конец и пропустите тёплую воду. Если ещё добавить упаренную мочу, то все залежи очень здорово покажутся...



Самый высший пилотаж – это заполнить всю кружку Эсмарха упаренной уриной. Правда, на это способны только смельчаки, зато у них всё очень хорошо отшваркивается за все годы жизни.

Начать нужно обязательно снизу, а иначе, если делать сверху, то всё застрянет. Да, ещё нужно смазывать задний проход от крема до мыла, чтоб не щипало. Делать лучше в ванной. Но если соберутся 2–3 человека, то на общем поле будет веселее. Желательно то, что выходит, сохранить.

Сколько вливать? Да, вливать нужно. Вначале 0,5 литра, а потом – сколько влезет. Вначале может начать покалывать, но потом дойдёт до свободного перекачивания воды. Это очень любопытные ощущения...

Напоминаю: во время процесса не напрягаться!

Если засунули трубку в отхожее место, то чистить нужно до чистой воды. Это хорошо, но долго течёт.

Что говорите? Ах да, для начала просто постарайтесь засунуть трубку, а уж если вошла, то можно засунуть и поглубже.

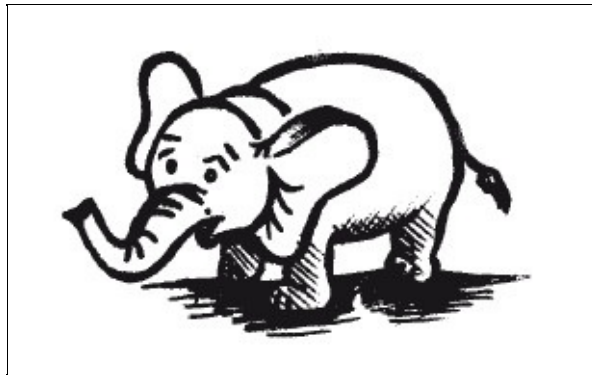
Что спрашиваете? Насчёт запаха упаренной мочи и родственников? Ну, поначалу они ничего не заметят, а потом, когда обратят внимание, то

объясните, что этот процесс у вас временный...  
Итак, желаю удачи!

\*\*\*

*Дубров Валерий*

Куда б ни ехал ты, ни шёл, мой  
друг,  
На юг иль за полярный круг,  
Возьми с собой мочалку, щётку,  
мыло,  
Чтоб твоё тело чисто было.





## Беседа о питании мясом (дословная запись)

*Володина Татьяна*

Человек сам решает, есть или не есть мясо, но каждый должен знать, что всё записанное в генах убитого животного усваивается его организмом. К тому же поедание мяса – это нарушение этики взаимодействия с Природой. Перестань есть – весь вопрос исчезнет.



Людей через мясо-то убивают информационно и энергетически, поэтому они и болеют. Убойная пища навязывает информацию об образе жизни и задачах животного. У человека, питающегося мясом, не происходит обновления клеток, так как мясо – это мёртвые клетки... Но зато в человека переходят агрессия, страх, боль, трупный яд, токсины, наркотические вещества и другие составляющие животного...

По строению желудочно-кишечного тракта человек относится к плотоядным, т. е. к хищникам, а хищник – это всегда жертва, поэтому-то тот, кто ест мясо, всегда притягивает ситуации насилия. К тому же, представьте, что творится в желудке при 37 °С, как там всё гниёт... И тогда ваше «нельзя» отпадёт, а появится просто «не надо»...

И конечно, видно, что мы едим, тем и становимся: коровами, свиньями или солнечной энергией из растительной пищи. «Не пей водицы из копытца – козлёночком станешь, и будет у тебя Бог не человеческий, а скотский»!

Животных надо уважать! А потребление убойной пищи создаёт спрос на убийство и передаёт в мир агрессию. Если ты думаешь о детях, то сделай свой выбор!!!...

## А вот как я выходил из трёхдневного оздоровительного голодания (реальный опыт)

*Баранов Антон*

Меню на 2 апреля 2000 г.

### **8:00 Завтрак**

Сок свекольный – 200 мл; спирулина – 1 табл.

### **9:00 Ланч**

Сок томатный – 200 мл; сок морковный – 200 мл; сок свекольный – 200 мл; изюм 100 г.

### **11:00 Второй ланч**

Сок томатный – 200 мл; изюм – 100 г; яблоки 2–3 шт.; бананы 2–3 шт.; орехи грецкие – 100 г.

### **13:00 Обед**

Салат из огурцов, помидоров, лука, чеснока и горошка – 200 г; древесный гриб с майонезом или соевым соусом – 3 шт.; салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом – 200 г; квашеная капуста с луком и маслом – 200 г; салат из редьки с маслом – 200 г; спаржа-100 г; спирулина – 1 табл.; царская таблетка – 1 шт.

### **16:00 Полдник**

Крапивный суп с яйцом, майонезом и луком -200 г; салат из свежей капусты с маслом – 200 г; квашеная капуста с маслом и луком – 200 г.

### **18:00 Ужин**

Крапивный суп с яйцом, майонезом и луком – 200 г; древесный гриб с майонезом и соевым соусом – 3 шт.; чай каркаде с сахаром – 200 г.



### **20:00 Паужин**

Варёная картошка с грибами – 200 г; квашеная капуста с маслом и

луком – 200 г; сырки с хлебом и чай каркаде с сахаром; спирулина – 1 табл.; царская таблетка-1 шт.

Как прошло само голодание – опишу в следующий раз. Но выход, считаю, удался на славу!

***А также я предлагаю вам рецепт одного очень вкусного Кушанья:***

Достаньте из холодильника 1 кг Кушанья, положите на сковородку или в кастрюлю. Разогрейте, добавив специи по вкусу. Подавайте горячим. Не забудьте полить Кушанье кетчупом.

\* \* \*

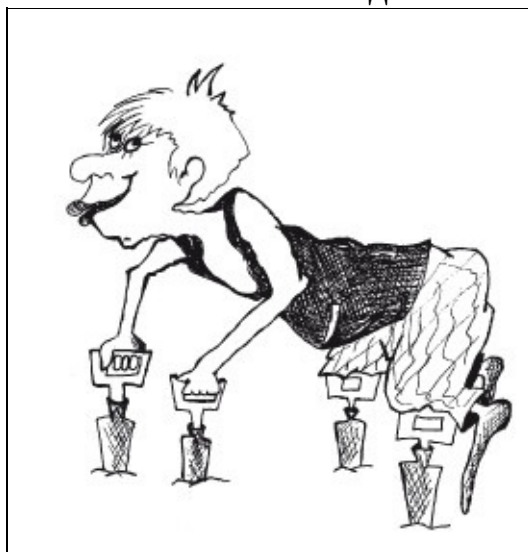
*Новиков Владислав*

Я наелся до отвала,  
Только это явно мало.  
И бегу скорей опять  
Я добавку получать.  
И давай её рубать,  
Ложкой в рот себе пихать!  
Ну а если не жевать,  
Можно больше напихать.  
Супа литров этак пять  
Можно запросто умять,  
При условии, конечно,  
Если кашей разбавлять.  
И чайком потом запить,  
Чтобы всё в кишечник смыть.  
И тогда в желудок можно  
Что-нибудь ещё спустить:  
Скажем, пряников пяток  
Или сахару кусок —  
Это, в общем-то, неважно.  
Лишь бы выдержал пупок.



## Разминка (дословная запись кого-то из первых инструкторов)

Выполняйте разминку с концентрацией в каждом суставе и позвонке на ощущении мягкости, подвижности и движении без трения. В разминку включите различные скручивающие и вращательные движения; но шпагаты, приседания и отжимания от пола не делайте!



Одновременно с мысленным сопровождением плавных движений ощущайте втекание и вытекание воздуха. При дыхании хорошо ощущайте протекание воздуха. Ноздри нажимайте аккуратно пальцами рук. Разминку проводите с широкими разминочными движениями. Движения служат для помощи совершения вдоха и выдоха.

А теперь лёжа на полу лицом вниз, ноги согните в коленях и возьмитесь руками за лодыжки, поднимите верхнюю часть туловища и бёдра, балансируя на низе живота. При выполнении этого упражнения концентрируйте внимание на теле от основания шеи до пупка.

Следующее упражнение:

Стоя на коленях, руками упритесь в пол и прогнитесь в пояснице. Выполняйте упражнение, ощущая нижнюю часть тела от пупка до копчика включительно.

А теперь отдых:

Вытянитесь и расслабьтесь. Почувствуйте, как постепенно отяжелело всё тело, от пяток (плавно, переходами) до затылка. Затем всё тело, от пяток до макушки, заполняется тёплой водой. И тело перестаёт ощущаться

10 минут...

# Профессионал

*Савенков Александр*

Я в йоге профессионал.  
Стал заниматься у театра,  
Но дворник это увидал  
И сразу вызвал психиатра.  
Я – Бог, посланник, я – святой!  
Зовут меня – Учитель Сашка!  
И все друзья вокруг со мной  
В смиренных рубашках.  
Я занимаюсь с ночи до утра,  
Инструктором хочу стать очень!  
...Но как всегда, придёт сестра  
И снова сделает укольчик.





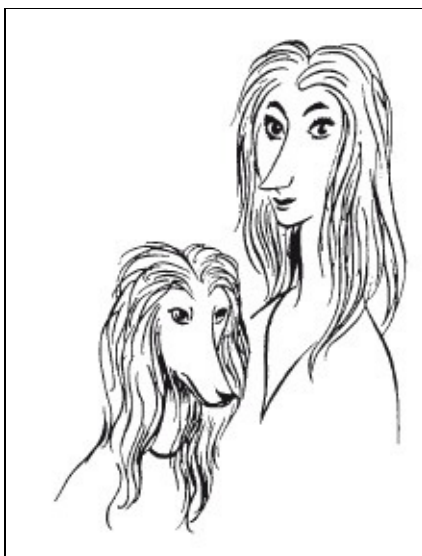
## После утреннего купания

Синие руки, из носа течёт...  
Клацают зубы, но это не в счёт.  
Улыбкой сияет младое чело.  
Все понимают – губы светло...



## Беседа о совместной жизни с животными

*Филина Клара* Живя вместе с животными (собаками, кошками, хомяками и др.), люди часто общаются с ними как с себе подобными, наделяют их человеческими качествами, тем самым «очеловечивая их». В результате такого общения животные «чертами характера» становятся похожи на своих хозяев. Как вы думаете, что же, в таком случае, по каналу обратной связи происходит с человеком? Люди «особачиваются», «окошачиваются», «охомячиваются»... В результате люди дарят не только эмоции своим любимчикам – собачкам и кошечкам, но и нежность, ласку, понимание и заботу.



Но часто бывает так, что этих эмоций собачкам и кошечкам достаётся даже больше, чем мужьям (жёнам), детям и т. д. И на этом фоне строятся «гармоничные семьи»... Он, Она и Собака... А зачем тогда дети? Ведь собака вполне их заменит. Например, живут мама, дочка и Кошечка, а мужчина им не нужен... Домашние животные успешно спасают от одиночества (больше спасать-то некому, ведь людей рядом нет...).

Идя по улице, можно услышать: «Ну почему ты себя так ведёшь? Как ты можешь так поступать? Войди в моё положение!» – и по отношению к кому бы вы думали? К собаке. Но что же будет с вами, если собака войдёт в ваше положение?

В условиях перенаселённых городов остро стоит вопрос гигиены: успевает ли природа утилизировать все отходы жизнедеятельности городских животных или это достаточно проблематично, когда всё кругом

заасфальтировано? Ответ можете увидеть сами, особенно весной, когда тает снег.

Для собак ведь создана уже полная городская инфраструктура: школы, больницы, так может, создать для них и канализационную систему? Но только как?..

Приводя в свой дом животных даже из лучших побуждений – чтобы заботится о наших братьях меньших – люди лишают их возможности создавать своё жилище: рыть норы, вить гнёзда и естественным образом заводить потомство (вплоть до кастрации!) и просто жить по-животному. Я считаю, что такими действиями люди просто нарушают законы Природы...

## О любви к животным

*Тимонина Надежда*

Братья и Сёстры!

Это хорошо, что в наш век технологий и прорыва истинных знаний находятся те из нас, кто не забывает о братьях наших меньших и несёт культуру и любовь вселенскую тем, кто в ней так остро нуждается – о ком мы с вами призваны заботиться и оберегать от всяческих напастей. Да, речь идёт о наших любимцах, наших лапусиках и милашках, шариках и кисках, барбосиках и пушистиках, кошечках и волкодавах.

Многие ещё не отдают себе отчёта в том, как велика роль человека в очеловечивании домашних животных. А ведь вы все замечали, как у особо опытных хозяев домашние животные перенимают различные качества, обычно присущие Хомо сапиенсу. Правда, вместе с хорошими, такими как, например, дружелюбность к хозяину, особенно перед едой, всегда перенимаются и такие качества как: ленность, агрессия, расхлябанность, обжорство и т. п. Но на это опытные животноводы смотрят с улыбкой умиления – такие они замечательные, эти наши любимцы!



Особенно важен тот момент, что, взяв к себе домой одну кошечку или собачку, вы сделали добро: осычастливили живое существо. Да и вам будет с кем коротать длинные зимние вечера и летние сумерки после тяжёлых

трудовых будней, напряжённой работы, начальников-самодуров, подчинённых-идиотов. Ведь всем известно, что лучший друг – это собака, только она вас поймёт и примет в вашем лучшем проявлении, а также создаст уютный мирок, в котором вы всегда сможете найти отдушину. Кроме того, вас может озарить, что окружающий мир ещё не созрел для вашей любви, которую воспринимать может только это высокоразвитое существо, находящееся рядом с вами.

А сколько разнообразных тем для бесед с соседями и знакомыми у вас появится, как только вы заведёте своего домашнего любимца! Благодарные слушатели будут наслаждаться вашими ненавязчивыми рассказами о потрясающих фактах и событиях, таких, например, как процент усвояемости пиццы вашего любимца за сегодняшний день; количество и результативность посещений мест общего пользования и состояние его пищеварительной системы; настроение и его взаимосвязь с погодными условиями; способности любимца к ясновидению и целительству; забавные и значимые эпизоды из личной жизни вашего любимца и т. п. Короче говоря, недостатка в событиях вы ощущать не будете, и жизнь в вашем доме зайдёт ключом. Вот она – настоящая реальность! Вот он, сокровенный смысл! Трепещите, о вы, не знающие настоящей собачьей (кошачьей) любви и привязанности, а также сладостного чувства острой полезности и необходимости наших услуг братьям нашим меньшим. Долой предрассудки! Пора, наконец, показать, на что способен человек в своём служении окружающему миру!

А насколько полезны эти утренние прогулки! Ведь только благодаря им, нашим милым собачкам, мы выходим по утрам и вечерам на свежий воздух! А особенно продвинутые ещё и умудряются заниматься спортом во время этих прогулок. Но это как везде – чокнутых хватает. Не перегибайте с этим палку! Живите спокойно, не выделяясь. Запомните: это не мы выгуливаем животных, а они нас! Не мы их уговариваем погулять, а они нас!

Животные приучают нас к чистоте и порядку. Дело в том, что после прогулки собачка на лапках приносит в дом немножко грязи, которую, уже спустя несколько дней, заботливый хозяин уберёт с пола квартиры. Ну а что до запаха в квартире и на лестничной клетке – так это и от иных соседей похуже пахнет.

Помните, что все песочницы, дорожки в парке и тротуары сделаны как раз для того, чтобы ваш любимец оставил памятный знак, которым вы, как настоящий хозяин, будете гордиться и о котором будете рассказывать за вечерним чаем. А эти дети в песочницах и их родители просто ничего не

понимают в утончённых материях. Куда им!

Много опасностей и сомнений ждёт вас на этом нелёгком пути дружбы с домашними животными. Порой вам будет казаться, что вашему любимцу с вами не так уж и хорошо, как его соседу доберману с его очаровательной хозяйкой, что вы его недостойны, что ему бы пожить на просторе, за городом, а не в душной квартире в городе, поесть нормальной пищи, а не этого китекэта и чаппи и т. п. Иногда вас будут одолевать неприятные мысли, например, а не уходят ли как в трубу честно заработанные денежки на содержание этой милой кошечки? Ведь на эти денежки можно было бы купить жене (мужу) новые туфли или ещё чего-нибудь...

Отгоняйте эти назойливые мысли прочь! Они как мухи только мешают вашей бескорыстной дружбе.

Удачи вам, милые животноводы, в реализации ваших самых человеческих стремлений!



## Беседа о похоти (дословная запись)

*Енгальчева Наталья*

Похоть – это состояние тяги... Нехорошее состояние...

Но если отрицать Похоть, то она погружает тебя в себя ещё больше. Надо перестать потакать Похоти! Её можно трансформировать... например, в Радость. Потому что отправить её, эту Похоть, кому-нибудь я не могу – она моя. А что ещё с ней делать?



Похоть – это истовое желание... Нет! – неистовое, т. е. ещё сильнее, чем что-то поиметь... Похоть может быть не только сексуального плана, но и, например, к деньгам, еде и т. п. Похоть может быть и к Развитию, потому что по-хоть – это сильно чего-то хотеть..., например, развиваться.

Чтобы трансформировать Похоть, надо, например, пожить недельку в Похоти...

Похоть образуется по одной причине: негуманоидные энергии стягивают внимание на уровень Роды. И запомните, что эти энергии Похоти приходят не для кайфа, а для развития творческих способностей. Но когда эти энергии втекают в человека, у которого нет никаких человеческих целей, то они могут толкнуть его на любое преступление...

\*\*\*

Да, в жизни моей всякое бывало,  
Печали, радости, да что там говорить,  
Но всё чего-то мне недоставало,  
Хотелось всё куда-то воспарить!  
И жизнь мне улыбнулась, слава Богу!  
Моим желаньям искренним в ответ.  
Послала двух красавцев-педагогов,  
И целый круг друзей, привет, привет!  
Проблемы в жизни у моих ровесниц,  
Где что купить и что почём достать.  
Мои ж проблемы вам давно известны,  
Как сесть в шпагат и на голову встать.  
А у меня насыщенные забавы,  
Теперь я дерево, костёр, я – ледоход,  
Вот только бы походку отработать,  
И воплотить свою мечту – ПОЛЁТ!!!





## Уважай ближнего своего

*курсант Баранов Антон*

Инструктора (командира) необходимо уважать! Уважение к инструктору (командиру) – это выполнение всех его распоряжений, как сказанных, так и неозвученных. Неозвученные распоряжения инструктора (командира):

- не опаздывать на занятия;
- поддерживать порядок в своей комнате;
- не допускать двоек и задолженностей по учёбе;
- не попадать в милицию и вытрезвитель.

Из этих пунктов складывается уважение к инструктору (командиру) как к человеку. А человеку всегда приятно, когда его уважают и особенно приятно, когда в нём признают Инструктора, т. е. Командира, или Командира, т. е. Инструктора. Если инструктор (командир) видит, что ученик (курсант) его уважает, что он видит в нём своего командира, то и инструктор (командир) волей-неволей будет уважать этого курсанта (ученика). А уважение инструктора – это основа благополучия курсанта.



Что необходимо ученику (курсанту) для его благополучия?

- чтобы ему (курсанту, ученику) не объявляли выговоров и взысканий и не вычитали деньги из тех, которые он имеет;
- чтобы всегда отпускали с занятий и в академотпуск, когда ему (ученику) это надо.

Вот видите, всего два пункта определяют это благополучие. Но если хотя бы один из них не выполняется, то возникает резкий дискомфорт, и это знает каждый...

Из всего вышесказанного складывается взаимоуважение инструктора и ученика (курсанта). Поэтому помните, что инструкторы (командиры) – такие же люди, как и ученики. А ученики (курсанты) – в потенциале инструкторы (командиры).

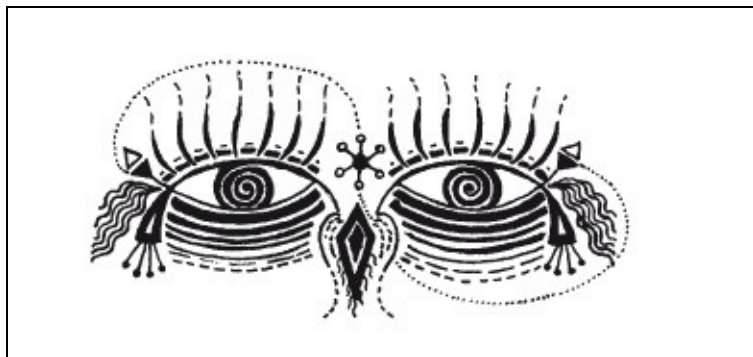
Так давайте же уважать друг в друге Людей!!!

# Посвящается Инструктору С. В. Б

*Егоров Тимофей*

Под Вашим взглядом – я  
признаюсь,

Простите мне корявый слог,  
Порою просто я теряюсь,  
Но это вовсе не предлог,  
Чтоб отводить глаза и вовсе  
На Вас нисколько не смотреть!



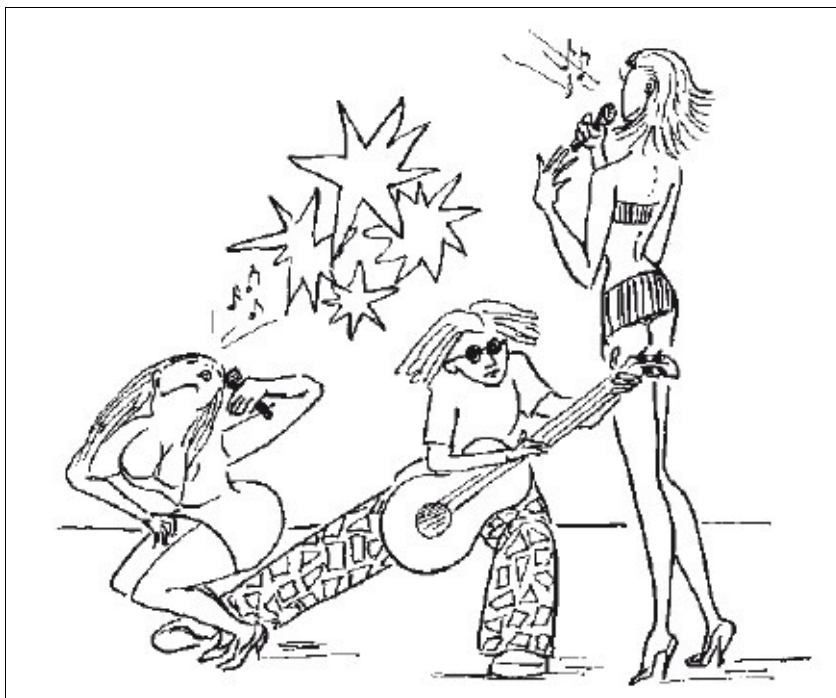
## Вредные привычки 21 века

*Новиков Владислав*

Для меня давно уже загадка, как можно слушать RnB, Disco Hous или современную попсу. Эта «музыка» поражает не только отсутствием всякой мелодии и гармонии, но и тем, что «всё вокруг вянет», когда она слышна. Эта «музыка» однообразна, жёстка и агрессивна. И водители слушая её обычно за рулём, начинают неадекватно вести себя, разгоняются до максимальных скоростей и попадают в аварии. Такая «музыка» ассоциируется у меня с жёсткой дракой без правил.

Наблюдая за реакцией своего тела, я заметил, что однотонный и тяжёлый ритм этой «музыки» просто невыносим... От нудной постоянной мелодии мир начинает быстро сужаться, а восприятие просто свёртывается, но постепенно слух адаптируется и вскоре музыка кажется не такой уж и плохой и даже начинает нравиться, зато естественные звуки природы, например пение птиц, становятся как бы неприятными.

Вставив в уши наушники, я перестал общаться с окружающим миром и замкнулся на негативных состояниях: агрессии и печали, недовольстве собой и окружающим миром... Когда же я попадал в обстановку искренности, теплоты и любви, то полностью терялся, не зная, что делать, и пытался скорее вернуться обратно к своему плееру, напрочь забыв, что существуют человеческие состояния. А чтобы прикрыть свою эмоциональную тупость, на простые вопросы я отвечал агрессивно.



И я наблюдал, что даже девочки, слушающие такую музыку, грубеют. У них меняется фигура в сторону мужского телосложения и ожирения. В одежде они предпочитают мужской стиль и «милитари». Волосы красят в агрессивно-тоскливые цвета, а иногда и вовсе бреются налысо. На руки надевают кастеты. А ко всему этому, как правило, присоединяются алкоголь и курение...

Помимо тяжёлой музыки, отрицательное влияние на организм оказывают и увлечение компьютерными играми, порносайтами и даже телевидением (существует ясновидение, но есть и телевидение, которое заменяет весь окружающий мир).

Компьютерные игры, в которых надо стрелять и убивать, имеют цель приучить к некрофилии, т. е. психически внедрить в человека матрицу насилия и погрузить его в виртуальный мир.

Порносайты – связаны с энергиями садомазохизма и извращённого полового влечения. В результате психика человека заикливается на виртуальном сексе, и при взаимодействии с противоположным полом даже в воображении невозможно представить, чем друг с другом заниматься. А так как ощущения просто притупляются, то начинается поиск более жёстких способов получения наслаждения – однополая «любовь», групповуха и т. д. В результате жизнь как бы стирается, так как вряд ли на фоне гипертрофированного полового влечения можно построить семью и воспитать детей.

В результате у юношей практически полностью исчезает сила воли.

Плохо контролируя не только своё физическое тело, но и эмоции, они становятся агрессивными, часто впадают в депрессии, не могут управлять своим временем и даже учиться. На почве подобной деградации процветают комплексы неполноценности, повсюду появляются молодые люди с голубыми наклонностями, женским поведением и стилем одежды. Часто проявляется и тяга к культу хищных животных. Например, сейчас очень развит культ волков и собак. Молодёжь пытается жить по волчьим законам, считая их за идеал.



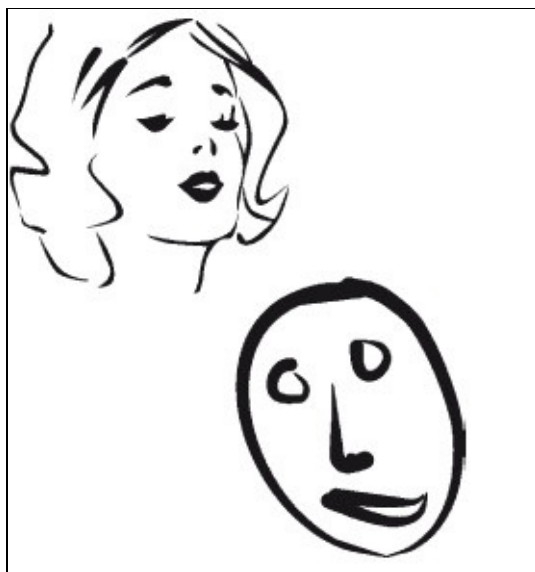
В результате начинают разрушаться сердце, позвоночник, головной мозг и нервная система, атрофируются мышцы, разрушаются выделительная и половая системы...

В общем, лучше, на мой взгляд, жить осознанно и использовать вредные привычки только разве как для тренировки силы воли. Желаю успехов!

## Кому нужен этот Майкл Джексон (совсем немного)

*Новиков Владислав*

Данную статью мне захотелось написать в связи со смертью короля поп-музыки Майкла Джексона, который умер два месяца назад. Все телевизионные и радиопрограммы потратили уйму времени, освещая это «выдающееся» событие. А Первый канал даже показал целый концерт Майкла Джексона.



Я раньше не следил за творчеством этого певца, но мне стало интересно, чему же поклоняется так много людей? Но посмотрев концерт, я-таки остался в полном недоумении.

Во-первых, многие «произведения», написанные по одному шаблону, просто режут слух, что, прямо скажем, не прибавило мне хорошего настроения.

Во-вторых, Майкл Джексон просто читает текст под ритм барабанов. Я точно знаю, что не хуже, а то и намного лучше, читать тексты под монотонные ритмы могут многие граждане нашей страны.

Если сравнивать российскую поп-музыку 80-х и творчество Майкла Джексона, который примерно тогда же начал становиться популярным, например, Аллу Пугачёву в молодости или группу «Мираж», то по сравнению с «музыкой» Майкла Джексона они хотя бы имели в песнях мелодию и даже иногда хороший вокал, и тексты песен имеют смысл. А

например, популярная итальянская музыка того времени на несколько порядков была выше, чем песни этого американского певца. Но почему-то именно Майкл Джексон стал королём поп-музыки, а не другие исполнители, хотя я уверен, что и в самой Америке найдётся очень много по-настоящему талантливых певцов и гораздо интереснее Джексона.

Звание Король должен получать лучший из лучших. Король – это образец для подражания. Зачем же поклоняться такой бездарности, как Майкл Джексон, и чему у него учиться?

На мой взгляд, музыки и вокала в творчестве Майкла Джексона вообще нет! Да и творчества там тоже нет! Зато есть африканские зомбирующие ритмы, которые вкупе с наркотиками и прочими стимуляторами вводят людей в балдёжное гипнотическое состояние «эмоциональной раскрепощённости и свободы», от которой очень скоро эти люди становятся сильно зависимыми. И «музыка» в этом случае становится наркотиком...

А подобная музыка, я считаю, вообще относится к зомбирующей, развращающей и отупляющей людей.

В Интернете я прочитал о самоубийствах фанатов Майкла Джексона после его смерти. Видимо, от переизбытка этой свободы и радости? Там же я прочитал и о естественных фактах употребления наркотиков на концертах Джексона. Люди ведь стремятся во всём подражать своему кумиру. Я думаю, что очень много молодёжи впервые попробовали «лёгкие» наркотики именно на концертах этого «короля», и в результате полностью искалечили свою жизнь. Такая вот эта «свобода и раскованность».

Но это ладно, мелодичная музыка сейчас вообще не в моде, сейчас главное чувствовать себя крутым от того, что слушаешь «крутую музыку». Я понимаю, по какой причине молодёжь слушает здоровых, накаченных вокалистов, даже если они поют всякую чушь. Но Майкл Джексон!? Это же просто бесполоая проститутка на сцене, т. е. ОНО, которое даже одеждой – золотым блестящим комбинезоном и стрингами сверху – подчёркивало свои половые органы и «пятую точку».

И в течение всего концерта это существо, по имени Майкл Джексон, совершая эротичные движения, постоянно трясло своими гениталиями, всячески привлекая к ним внимание. Нормальный мужчина так не будет делать даже под страхом смертной казни, так как это позор и бесчестье...

А этот «король» тряс гениталиями, как какая-нибудь обезьяна перед дракой или в брачный период.

Майкл Джексон родился в семье негров, петь начал в семейной группе, прославил свой род. И вместо того, чтобы радоваться, что негры не



хуже других, вдруг решил сменить кожу и стать белым. Зачем? Чтобы ходить в коже мёртвого человека? Каким же должен быть человек, чтобы пойти на такое? Я считаю, что сменив кожу, Майкл опозорил чернокожую маму и всю свою семью, тем самым показав, что негры – низшая раса...

Таким образом, делаю вывод, что Майкл старался скрыть своё негритянское происхождение, поэтому старался походить на белого. Белые же люди – поклонники

Джексона – говорят, что любят его именно за негритянское выносливое тело, гибкость и пластику. Странная получается ситуация...

Опять же по отношению к зрителям Майкл вёл себя просто по-свински. По его команде охрана вывела к нему из толпы первую попавшуюся девушку. Майкл потанцевал с ней, поцеловал, а потом и говорит: «Иди, милая, обратно в толпу, хорошего понемножку...» У девушки истерика, охрана её скручивает, но девушка не из слабых – ей удаётся вырваться. Девушку опять хватают за ноги и, как бревно, уносят со сцены. И это королевское поведение с женщиной?

Апофеозом же выступления Майкла был номер с гробами. Этот Майкл в маске мертвеца и с подтанцовкой в виде трупов и скелетов, выходящих из гробов... А в конце «песни» Майкл сам заходит в гроб, крышка которого и закрывается...



Люди в зале в иступлении. Душно. Толпа под африканские ритмы впадает в неконтрольный психоз. Многие теряют сознание. Их выносят охрана и медперсонал. Вы не верите мне? Тогда сами посмотрите концерт

Майкла Джексона или Мадонны. Там, не стесняясь, показывают, как люди из толпы бьются в истерию, вождя этого Майкла, который просто уходит в гроб... Так куда же ведёт за собой зрителей этот Майкл? Догадались?..

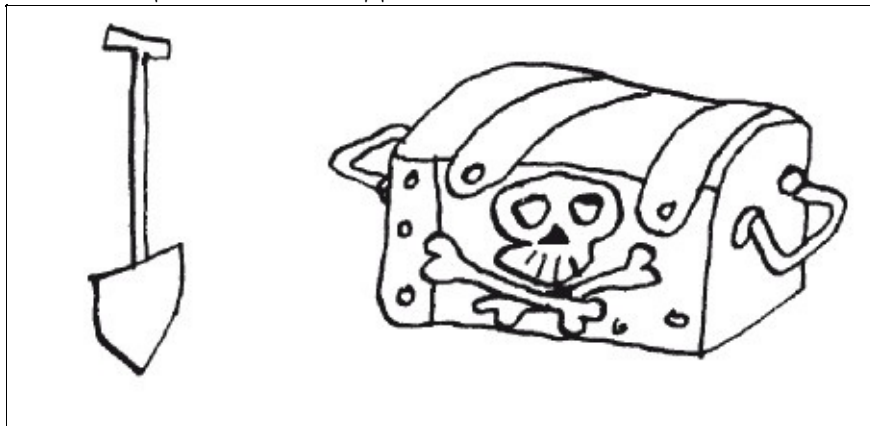
Меня также поразила уникальная по своей мерзости компания по зарабатыванию денег на смерти этого Майкла, т. е. отъём денег и жизненной силы у его фанатов. Прошло уже два (!?) месяца, а его ещё не похоронили... Какую славу нужно было заработать при жизни, чтобы после смерти к тебе так относились? Как же нужно было не уважать других, чтобы так не уважали тебя?

Но особенно меня удивляют наши СМИ, которые из этого полного морально-физического с вечно отваливающимся носом уроды сделали для молодёжи супергероя для подражания. После смерти его преподносят почти как святого, а обвиняют во всём его врача... Но всем ведь известно, что Майкл был закостенелым наркоманом и умер просто от передоза, а не от чего-то другого. Показали по ТВ также и церемонию отпевания Майкла с гробом посередине зала, чтобы люди жалели этого «бедного» Майкла...

При этом даже взрослые образованные люди, и те сочувствовали неплохому парню Майклу.

Но ты не все! Поэтому подумай, зачем тебе навязывают такие «шоу» и для чего? И включи СВОЮ ВОЛЮ!

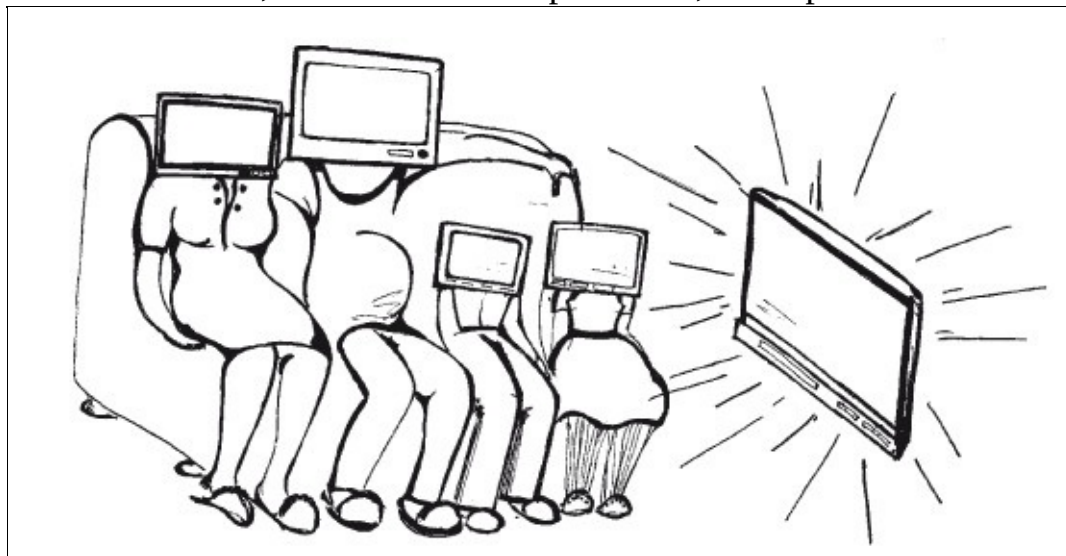
P. S. Говорят, что о мёртвых или хорошо надо говорить, или никак. Считайте, что я говорю «никак», потому что это не критика, не очернение покойного, а констатация обычных действий в его жизни.



## Кому нужны такие фильмы

*Новиков Владислав*

Совсем ещё недавно, когда я включал телевизор и случайно попадал на какую-нибудь очередную малобюджетную мыльную оперу, я про себя думал: «Кто же смотрит такую чушь, т. е. для кого это показывают? Ведь большая часть населения, наверно, сразу же выключает телевизор, как только видит подобный примитив». Моя точка зрения резко изменилась, когда я регулярно стал обедать и пить чай с коллегами на нашей заводской кухне, где установлен телевизор. Взрослые семейные люди, с хорошим образованием и большим жизненным опытом, буквально «поедали» на кухне все самые пошлые, развратные и убого-криминальные телесериалы, идущие в дневное время по основным телеканалам, таким как «Россия», «НТВ» и «ТВ центр». Особенно сильно работники нашего предприятия любят посмотреть криминальные новости. А за чайком посозерцать, кого и сколько убили и ограбили в Москве. Но это больше любят мужчины. Женщины же за обедом говорят о тяжёлой судьбе героев телесериала «Понять и простить», идущего по Первому каналу. Когда я посмотрел вместе с ними и то и другое, то даже не смог сказать, что «жестче»: криминальные новости, или «Понять и простить», или просто новости...



Ну, новости, в том числе и криминальные, вы, наверное, смотрели и представляете, что это такое, поэтому приблизительно понимаете, что несут эти передачи. А вот про «безобидные» телесериальчики типа «Понять и простить» я бы хотел поговорить. Коллеги объясняют мне, что

они смотрят всю эту муть, потому что в этом случае их «мозг расслабляется». Я бы сказал, что под воздействием этого информационного мусора их мозг активно разжижается и деградирует, что способствует не только развалу их психики, но и семейной жизни.

Приведу один особо мне запомнившийся пример из телесериала «Понять и простить».

Сюжет следующий. Муж с женой из «нормальной» российской семьи хотят завести ребёнка, но у них это не получается. И вот жене приходит «гениальная» мысль завести ребёнка от соседа, у которого уже есть двое замечательных детей. Муж немного посомневался, поторговался с совестью, но согласился. Взял бутылку водки и пошёл к соседу. С соседом они выпили, и сосед за оговоренную сумму согласился «оплодотворить» жену друга. После трёх месяцев регулярных походов соседа к чужой жене с целью «оплодотворения», жена нашего героя так и не забеременела, и муж заподозрил неладное. Он начал своё расследование и выяснил, что его сосед бесплодный, а дети у него чужие, т. е. от любовника его жены. Дальше не хочу продолжать повествование этой истории. Скажу только, что там «полная жесть», и у всех, кто на кухне в тот момент обедал, «волосы на затылке зашевелились» от таких «безобидных житейских историй». Надо ли что-то комментировать? В этих сериалах дети предают и ненавидят своих родителей, супруги изменяют друг другу, и вообще показывают все пороки людей, какие даже невозможно представить. Причём используются такие приёмы, что подобные «безобидные» сериальчики иногда пронимают «до глубины Души». Пронимают своей удивительной мерзостью и уродством.

Как же такое могут показывать по нашим центральным каналам?! Уважающая себя организация просто от стыда бы сгорела от такого показа. А мне лично стыдно за наше государство и обидно за народные деньги, на которые центральные государственные телеканалы снимают такую пошлятину. И возникает вопрос, как вообще такое может быть вполне официально и законно?

А ведь люди когда смотрят эти фильмы кушают... И не только у нас на работе. Ведь люди, когда едят, обычно смотрят телевизор. Правильно, за ужином, за обедом. А в это время пища впитывает их эмоции, и эти эмоции вместе с пищей закрепляются в их теле. И я думаю, что это плохо для их здоровья и жизни вообще. Вот, например, процент разводов среди молодых пар в Москве ежегодно растёт. А представляете себе, какие ситуации человек к себе притягивает, когда ежедневно смотрит криминальные новости, в которых рассказывают об убийствах, ограблениях и

насильниках? Коррупция, благодаря усилиям СМИ, вообще уже считается чем-то нормальным.

Я считаю, что подобные телепередачи – это просто информационная война против населения. И ведётся данная война с целью уничтожения этого населения. А поскольку показывают такие телепередачи по государственным телеканалам, то я могу предположить, что именно государство и ведёт войну против своего собственного народа.



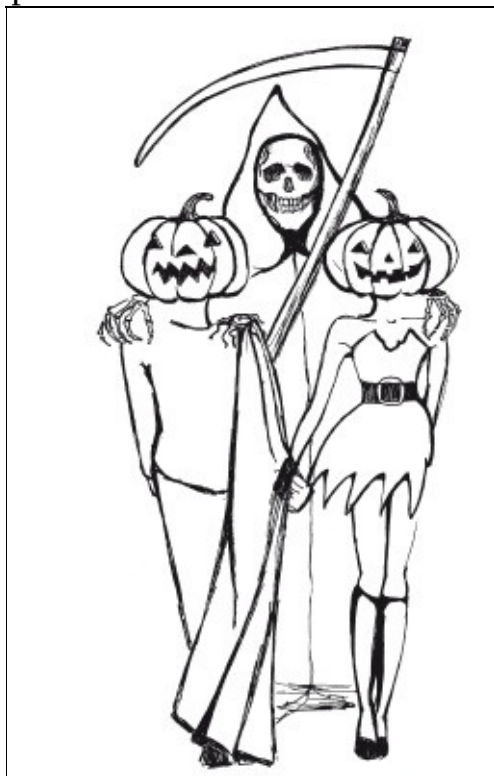
Люди, зачем вы смотрите эту муть? Вам что, не хватает проблем в жизни? Вы хотите больше болеть и страдать?

Хотите, чтобы у вас разрушалась семейная и личная жизнь? Хотите встречать маньяков и убийц на улице через одного? Поймите, не бывает безобидных мыльных опер и криминальных новостей. И когда вы их смотрите, они имеют свойство воплощаться в реальность.

Или всё-таки вы хотите жить счастливо, чтобы в вашей жизни было много радости, любви и гармонии? Тогда какое должно быть телевидение и какие передачи должны показывать по телевизору в обществе счастливых людей? Давайте вместе начнём мечтать о новом телевидении, и оно скоро появится. Ведь на наш запрос обязательно появится предложение...

## Кому нужен этот «детский праздник» Halloween

*Новиков Владислав* Вчера вечером, когда я возвращался домой, моё внимание привлекли девушка и два парня в очень странной одежде. Одежда в принципе обычная: толстовка, джинсы и футболка, – вот только спереди и сзади нарисован высохший скелет трупа. Их лица тоже украшал «трупный макияж» белого, чёрного и красного цветов. При этом люди были не совсем трезвые. Группы таких молодых людей с 1 по 4 ноября, я думаю, встречались многим, так как празднование Дня Народного Единства в России совпадает с празднованием Halloween – англо-американского праздника поклонения мёртвым.



Этот праздник имеет очень древние корни и происхождение его в Европе связывают с древними языческими праздниками друидов, которые в этот день общались со своими умершими предками. Также есть версия, что на формирование праздника оказали влияние древние греки, которые поклонялись Гекате – *богине мрака, ночных видений и чародейства*. Точку в его формировании поставила христианская церковь, сделав ночь с 31 октября на 1 ноября праздником всех святых. Под святыми понимаются все

мученики, погибшие за веру. Считается, что в этот день граница между миром Мёртвых и миром Живых исчезает, и мёртвые приходят в физический мир «терроризировать» живых.

По старому английскому календарю ночь с 31 октября на 1 ноября считалась Новым годом. Вот как описывает этот обычай Данвич в своей «Языческой книге Хеллоуина»:

*«Ирландцы сохранили элементы верования кельтов и их касты священников – друидов. Их обряды включали в себя сексуальные оргии и ритуальные убийства. Считается, что друиды сжигали пленников и преступников в «святую» ночь. Иногда, как жертвоприношения, живьём жаривались так же лошади, быки и, особенно, коты. Целью было не просто ублажить бога мёртвых, но и предсказать будущее по тому, как умерла жертва.*

*По одной легенде, каждые семь лет люди с тёмной кожей воровали детей и приносили их в жертву своему богу. По другой, от людей, живших в городах, требовалось, чтобы они предоставляли одну треть детей города богам каждое 1 ноября».*

Только представьте себе – убивать на Новый год каждого третьего ребёнка! А потом оплакивать весь год невинно погибшие Души. И сегодня нам говорят, что это очень милый, весёлый детский праздник. Ну что тут такого? Нарядятся маленькие детишки мёртвыми, походят, попугают чуть-чуть родителей, конфет попросят, ну ещё кровавых ужастиков посмотрят, что такого особенного? Чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало. Но вам любой психолог скажет, что детское восприятие образное, очень яркое и понимает всё буквально. Представляете, что откладывается в психике вашего ребёнка?

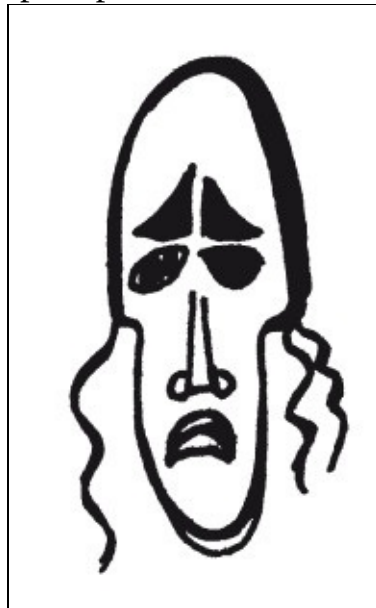
Многие авторы указывают также на прямую связь культа мёртвых и праздника Halloween с современными поп- и рок-культурами. Да это видно и без научных изысканий. Очень многие группы используют в качестве символов черепа, скелеты, монстров, уродов... Сейчас уже даже обычная одежда продаётся с черепами трупов.

Разврат в современной культуре также имеет древние корни, связанные с культом мёртвых. Шаманы, чтобы захватить внимание толпы и вытянуть энергию из людей, использовали тела полуобнажённых молодых девушек. Шаман доводил людей до дикого невменяемого экстаза, а выделенную при этом психоэмоциональную энергию использовал в своих целях.

По сути, на современных культурно-развлекательных мероприятиях и вы превращаетесь просто в пищу для мира Мёртвых. Приблизительно то

же происходит, и когда вы «невзначай» увлекаетесь порносайтом или журналом с соответствующим содержанием.

У вас не возникает вопрос, почему при таком многообразии прекрасных праздников, которые несут радость и любовь – день Земли, день Весны, Лета, Цветов, Солнца и т. д., у людей больше праздников, посвящённых мёртвым? И кому это надо? Когда можно жить, радоваться, любить, – а не пить по 100 грамм водки за каждого умершего на Планете, ускоряя своё движение к могиле. Неужели вы думаете, что приятнее лежать и гнить в могиле, чем ходить по Земле и дышать свежим весенним воздухом? Выходит, что всё это больше на руку мёртвым, чем живым? Да и неизвестно, на руку ли? Возможно, им бы Бог ещё одну жизнь подарил, а так они вынуждены вас терроризировать в Halloween.





## Новое экологическое сознание, или каким должен быть наш быт

*Новиков Владислав*

Каждый из нас, живя в сегодняшнем «обществе потребителей», так же как все, потребляет материальные ресурсы. Электричество дома и на работе, газ и уголь для отопления, бензин, еда, одежда, строительные материалы, бытовая химия... Неконтролируемое потребление всех этих ресурсов наносит большой вред природе нашей Земли. К примеру, каждый из нас, покупая бумагу и мебель, срубает по несколько десятков деревьев в год; используя бытовую химию, парфюмерию и косметику, отравляет несколько сотен кубометров воды. Люди, которые едят мясо и покупают по много шуб и пар обуви из ценных животных, уничтожают целые экосистемы, нарушая природную гармонию в мире животных. Попробуйте сами для себя посчитать примерный объём ущерба природе, который лично вы ежегодно приносите окружающему миру своим образом жизни. Ужас, правда?



Я прекрасно понимаю, что совсем отказаться от потребления и уйти в лес, чтобы жить, как древние предки, в наше время не очень адекватно, так как при таком подходе, оставаясь пассивными, мы просто принимаем все происходящие разрушения. Кроме того, естественно, что технократическая цивилизация застигнет нас и в лесу, как бы глубоко мы ни забрались.

Человек, имеющий собственное достоинство, уважает и ценит Природу. Он стремится восстановить экологию Земли, поэтому, безусловно, должен жить активной социальной жизнью. Для этого необходимо стать лидером и затем, например, направить работу министерства тяжёлой промышленности со всеми его огромными производственными ресурсами на восстановление экологии. Разрабатывать и внедрять новые машины, которые будут работать без отходов, собирать и перерабатывать мусор в полезные для общества продукты, а не оставлять после себя радиоактивные свалки...

Но даже если мы не станем министрами, то всё равно можем внести свой вклад в восстановление экологии. Для этого необходимо пересмотреть свои потребности и рационально организовать свой быт. Можно бережно относиться к вещам, использовать их аккуратно, и тогда они гораздо дольше прослужат.

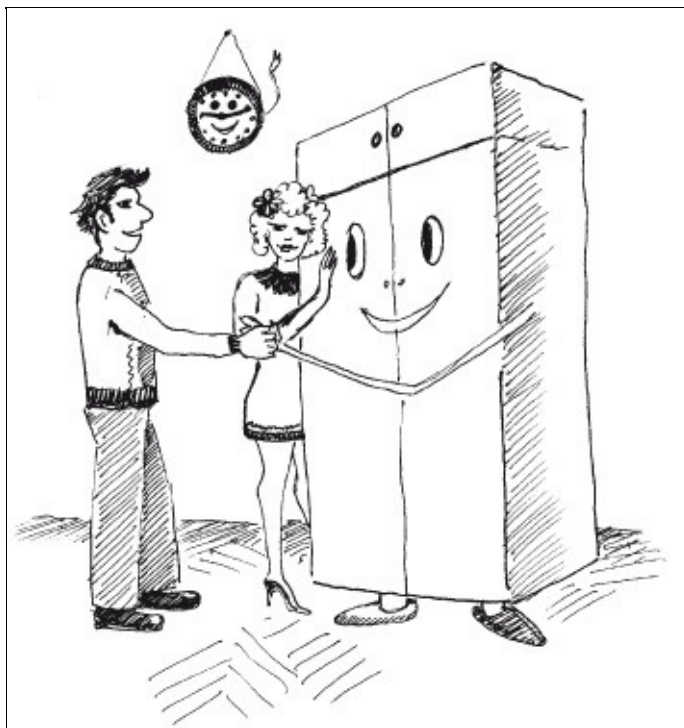
Можно покупать только самые необходимые продукты, чтобы не выкидывать в конце месяца половину тех, которые не смогли съесть.

И покупать только действительно необходимые вещи, всегда размышляя, можно ли обойтись без этой покупки. Где и от чего можно адекватно отказаться и что можно заменить более экологически чистым продуктом, а также что можно использовать повторно.

Из статистики известно, что если бы люди не выкидывали использованную бумагу, а сдавали её во вторичную переработку, то на Планете ежегодно сохранялось бы от вырубки несколько миллионов (!) гектаров леса...

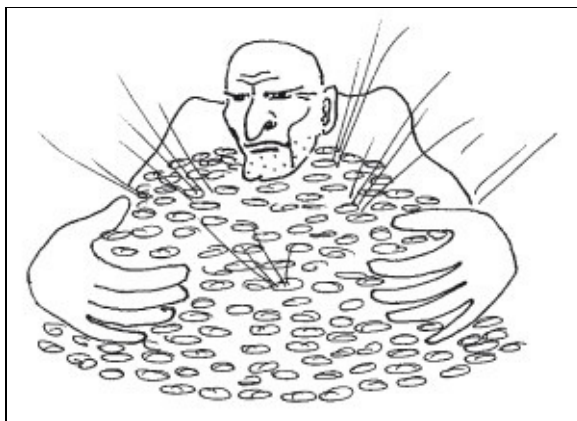
Вообще экология – это вопрос этики поведения каждого человека, и важен любой, даже самый малый, ваш вклад.

Приведу свой собственный пример. Мы сняли квартиру, которой требовался ремонт. Сначала я хотел всё старое выкинуть и купить всё новое. Но оказалось, что у родственников нашлись хоть и старые, но вполне приличные обои и старый холодильник, который собирались выкидывать, у друга – краска, которая осталась после ремонта, и он не знал, куда её деть. Так потихоньку мы собрали всё необходимое для ремонта. Что-то, конечно, пришлось выкинуть и купить новое, но что-то я подремонтировал, помыл, почистил и подкрасил, а также придумал, как из старого сделать новое, и получилось очень даже прилично. Да, у нас не особо шикарная квартира, но сколько ресурсов нашей Планете мы сохранили! И внутреннее чувство морального удовлетворения оказалось гораздо важнее удовольствия от излишнего материального комфорта, полученного ценой уничтожения части бесценной Природы.



Хочу сказать также о культуре денег. Недавно я видел передачу про игровой бизнес и развлечения богатых. Известнейший в мире игрок в покер хвастался, как он выиграл на чемпионате мира большую сумму денег и что эти деньги для него ничто, поэтому на следующий день он все их потратил на всякую ерунду. Чувствуя себя «крутым», он может позволить себе всё, хоть даже выкинуть деньги в унитаз. На мой взгляд, это просто идиот, который не только зря транжирит свою жизнь, но и вообще не знает, зачем живёт. Среди моих коллег немало людей, которые восхищаются таким «подходом» к жизни. Да и я сам раньше хотел иметь деньги именно для того, чтобы «повыпендриваться». Сейчас я понимаю, что так поступают только духовно и физически ущербные люди, не уважающие никого вообще и прежде всего себя.

В передаче про игровой бизнес показали невероятно дорогой ночной клуб в Лондоне, в который иногда ходят и президент США, и принц Англии.



По одному из центральных каналов ТВ рассказали на всю страну, как наша «элита», несмотря на кризис, покупает сотнями вертолёты, самолёты, тоннами скупает драгоценности, транжирит деньги на самых дорогих курортах и т. д. Следом в сводке криминальных новостей рассказали, что количество уличных нападений увеличилось в 30 (!) раз, что тысячи людей уволили с работы и теперь они пошли грабить, потому что им нечего есть и негде жить. Грабить, конечно, это не выход из ситуации... Но какое надо иметь отношение к людям, чтобы показывать такие контрасты? А люди считают это нормой и даже образцом и стремятся стать более «крутыми» потребителями, соглашаясь на то, чтобы и их потребляли ради сверхудовольствия «элитного» меньшинства. В результате – наша страна разваливается, народ деградирует, а экология на грани катастрофы.

Понятно же, что общество потребителей сверх антиэкологично...

Я считаю, больше так продолжаться не может! Каждому надо сделать выбор! Иметь чистую Совесть перед Природой и Обществом или наращивать потребление ради смутного шанса попасть в абсолютно идиотскую «элиту», сжигая свою жизнь, чтобы оставить детям, если они вообще будут, невероятные этические долги...

И призываю вас всё-таки пересмотреть свой быт по законам человеческой этики! Сделайте его экологически более чистым и человечным! Тогда вы увидите суть вещей и зачем они вам по-настоящему нужны. Вы поймёте, что каждая вещь имеет магический смысл, и научитесь с ними взаимодействовать.

Я думаю, вас ждёт много интересных находок и открытий, может быть, вы даже изобретёте что-то новое и станете миллионером, да ещё и принесёте пользу Природе. А уже тогда вы будете здоровы и радостны, да и с Совестью у вас будет всё в порядке. Древняя мудрость гласит: «Свобода – это чистая Совесть».

Желаю вам Свободы!



## Глава 2 Наши настройки

...Мы вышли в поле среди  
дубрав...

*Кононова  
Татьяна*

# Создание идеального образа (авторская редакция)

*Самойлович Наталья*

Эти упражнения помогают снять стресс, очистить голову от мыслей, улучшить фигуру и осанку.

## ***Упр. 1. Осанка***

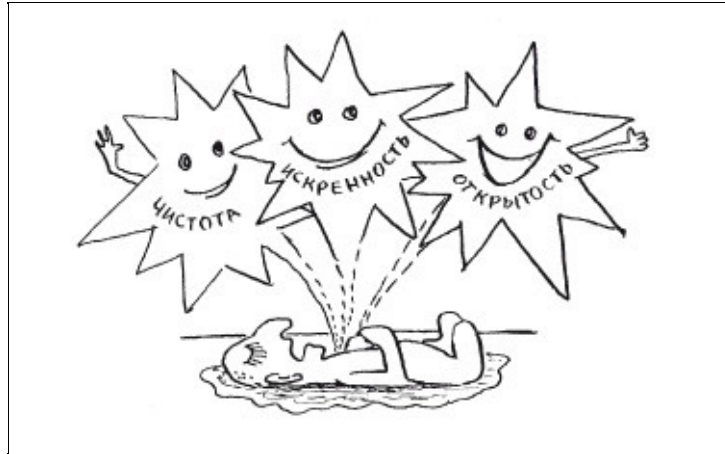
Сидя в позе со скрещенными ногами, затылок держите вертикально, расслабленным и свободным. Голова при этом становится легче. Точку затылка из вас тянут вверх за макушку, а из копчика – вниз. Дыхание свободное, расслабленное, естественное. В области затылка – прохладный ветерок.

## ***Упр. 2. Цветок лотоса открывается Солнцу***

В позе ноги на ширине плеч, копчик стекает на сиденье. Плечи опущены вниз, назад. Руки без напряжения скрещены на высоте плеч. Подбородок расслаблен, рот приоткрыт. Дыхание свободное. Представьте, что от обеих высших точек ушных раковин у вас идут нити к венечной точке, где они привязаны к золотой нити, на которой подвешена голова. Тянут голову в небо. Вдох и выдох. Растягивают позвоночник, затылок становится лёгким и длинным. Голова невесомо парит на шейных позвонках. Плечи отпадают назад. Мышцы лица расслабляются всё больше и больше. Отвисает подбородок, уголки рта... Глаза уходят глубже во впадины. Во лбу нет никакого напряжения.

## ***Упр. 3. Красота и Выносливость***

Скосите оба глаза на переносицу. Закройте глаза, продолжая косить ими. Наблюдайте за лучами энергии, пучком выходящими из глаз через переносицу. Теперь раскачивайте эту точку, двигая её крохотными восьмёрками к небу. Закройте глаза! Теперь вы видите себя в виде светящейся фигуры. Видите, как ваш световой образ выпрямляется. В голове и затылке лёгкость...



Представьте себе цветок лотоса. Его гладкий стебелёк движется сквозь ил и воду, стремясь к водной поверхности. На восходе солнца лотос открывается и тянется к небу.

Представьте, что бутон нежного подснежника, вывернутый спиралью, без труда пробивается сквозь твердокаменную мёрзлую почву. Он прорастает маленькой, хрупкой спиралью прямо сквозь препятствие. Каждый раз перед вашим внутренним взором будет возникать эта картинка, настраивающая вас на Выносливость и Красоту.

Помните, что проделывая эти упражнения, вы делаете важнейший шаг к тому, чтобы сохранить энергию, молодость, красоту и выносливость на всю жизнь.



## Сновидение о стране восходящего Солнца

*Лаврова Любовь*

*Если вам кажется, что вы знаете, что ничего не знаете, значит, вы древнегреческий философ Платон (вообще-то Сократ – от ред.). Если вам кажется, что вы знаете всё, значит, выученик старшего курса нашего Центра. Если вам уже ничего не кажется, то вас можно поздравить – вы уже инструктор нашего Центра!*

Я открываю страничку лекции, чтобы повторить урок, и вдруг... «серебристый дождик рассыпается перед моим взором и падает на мою голову, лицо, шею, руки, ласково стекает вниз по моему телу и убегает в голубую даль, в ласковом вихре танца унося меня за собой. Неведомая волна подталкивает меня, я оборачиваюсь и спрашиваю: «Кто ты?» И слушаю ответ: «Я твоё Безмолвное Знание». Я совершаю низкий поклон и благодарю Бога Любви за Знание, которое мне посылается. «А что мне с тобой делать?» – спрашиваю я. И получаю ответ: «Это Знание не каждому даётся. Донеси его до окружающих, чтобы оно было в сердце каждого...»

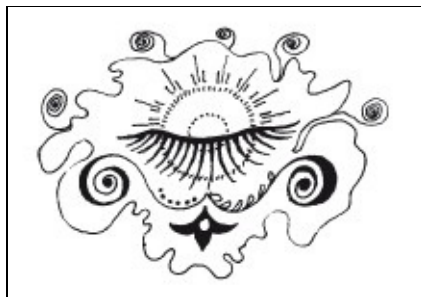


В вихре танца меня продолжает уносить всё дальше, я уже парю в облаках, сердце наполняется радостью, я растворяюсь в Безмолвном Знании и ощущаю счастье от того, что живу на этой планете Земля, потому что я – человек и стремлюсь к совершенствованию. Я желаю всем своим родственникам и знакомым счастья, радости и добра. Я принимаю себя такой, какая есть, и горжусь, что я – женщина. И если я на работе, то нахожу положительные черты характера у сотрудников и прощаю им их

недостатки. К деньгам у меня особое отношение – я открываюсь силе Денег и позволяю деньгам равномерно приходить в мою жизнь. Я учусь видеть Любовь вокруг себя...

Вот уже и серебристый дождик переходит в мелкие звёздочки, которые трансформируются в маленькие вулканчики и рассыпаются в цветные звездопадики. «Что это?» – опять задаю вопрос. «А это Любовь рождается в сердце каждого...»

«Настройка закончена, благодарим Бога Любви и всех присутствующих здесь», – слышится голос Учителя. Низкий поклон всем и спасибо за проведённое занятие. С Новым годом вас! Счастья, Любви, Радости и крепкого Здоровья всем!



## Поэт и муза

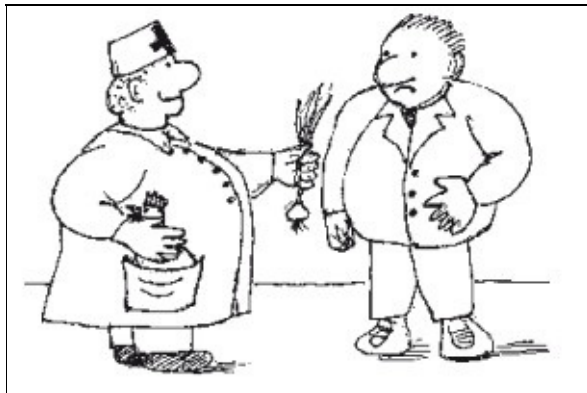
Стоял чудесный летний день,  
И солнце ослепляло...  
Я, мокрый весь, присел на пенё,  
Укрывшись одеялом.  
Затем я в руки взял блокнот,  
Настроил свои мысли,  
И ощутил, как надо мной  
Стихи мои зависли.  
И снова я открыл глаза  
И сделалось мне странно...  
Узрел я музу над собой  
Парящей над поляной...  
Вокруг – чудесный летний день,  
И солнышко стояло...  
Я – мокрый, подо мною пенё,  
А рядом – одеяло...



## Плодоотрастие (настройка на блаженство и полноту жизни)

*Половников Дормидонт*

А вообще, вы когда-нибудь ели персики? Не спешите с ответом! Вас спрашивают не о тех жёстких «персиках» недозрелого цвета \_ и вкуса арбузной корки, а о персиках **настоящих**. Настоящие персики можно попробовать только там, где они растут. Спелые персики, сорванные с дерева, не переносят дальней дороги, поэтому их не бывает в Москве. Но зато вы, возможно, будете в Средней Азии, и уж тогда... Ведь персик – это даже не фрукт, это мечта любого гурмана и сластолюбца, не говоря уже просто об обычном Человеке.



...Итак, вы собрались поестъ персиков.

Под палящим южным солнцем глина вашего желания стала совсем мягкой, вы понимаете, что пора вертеть гончарный круг замысла и лепить из этой глины кувшин своего намерения. Наполнив его до краев пьянящим напитком решимости сполна оттянуться неясными фруктами, вы направляетесь на базар и долго ходите вдоль рядов огромных тазов, на которых пирамидой сложены персики. Янтарные, налитые солнцем, чуть красноватые, круглые или плоские (да-да, есть и такие персики. Их форма напоминает сильно увеличенный эритроцит), слегка пушистые или гладкие (так называемые лысые), но все источающие тонкий неповторимый аромат. Соблазнительная красота разноцветных плодов, одурманивающие запахи, нескончаемый, базарный гомон и выкрики: «Эй, брат! Попробуй!» – не могут поколебать вашей каменной невозмутимости. Вас не проведёшь, ибо вы знаете, чего хотите. Вот, наконец, вы чувствуете, что нашли самые вкусные. Запомните – самые вкусные персики не обязательно будут

самыми красивыми. Самые вкусные персики почти невозможно выбрать по внешним признакам. Только регулярные тренировки своих вкусовых рецепторов путём съедания достаточного количества персиков, позволяют выработать такой уровень чувствительности, что даже при беглом взгляде на несколько рядом стоящих тазов с отборнейшими плодами, вы по неуловимым признакам выберете самые вкусные.

Что же значит «самые вкусные»? Просто вкусные персики – это когда вы едите и говорите: «Как же вкусно!» Довольно-таки вкусные персики – это когда вы уже ничего не говорите, а испытываете где-то в области горла специфические спазмообразные ощущения, когда «горлышко само хочет», оно прямо-таки втягивает сочную нежную мякоть, и вы не в силах этому противиться. А очень вкусные персики – это когда вы уже не можете их есть с открытыми глазами. Ваши глаза непроизвольно закрываются (физическое тело, испытывающее наслаждение, такого уровня, просто не в состоянии отвлекаться ещё и на зрительное восприятие), горло жадно пульсирует, и только звук «м-м-м-м» способны выдать в этот момент ваши речевые органы.

Но не будем отвлекаться.



Вы ещё не купили предмет вашего вожделения? Да, вы уже заметили то, что вам надо, и как бы безразлично подходите к хозяйке, берёте один персик, рассматривая его поближе, и небрежно спрашиваете: «Канча?» или «Ничпуль?», что в переводе на нормальный узбекский язык должно изображать местное слово «почём?». «Иигирмабеш» – отвечает узбечка, и

вы понимаете, что это двадцать пять сумов, что в переводе на наши деньги составляет две с половиной тысячи. Ваше лицо изображает удивление, переходящее в недоумение и скепсис. Вы качаете головой, говорите: «Э-э-э-э!» и, как бы оправившись, наконец, от шока, выбрасываете три пальца и уверенно выдаёте: «Уч кила – йигирмасум!», что означает, что вы собираетесь брать аж три кило по двадцать тугриков за каждый.

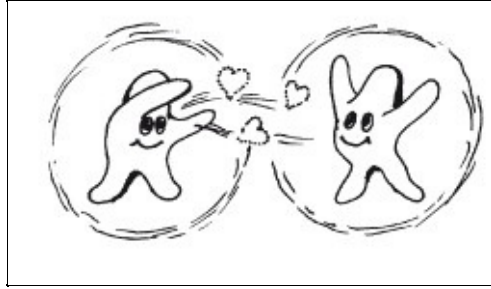
Не будем описывать дальнейший процесс купли-продажи, ибо слюна уже начала выделяться, а руки и шея вспотели от нетерпения. Наконец, сломленная тётенька, которая ещё недавно думала, что живой не сдастся, машет рукой и ставит на весы гирь на три кило, а вы начинаете на другую чашку свою собственной рукой отбирать персики. Чашка с персиками вскоре перевешивает, вы, послонив палец, отсчитываете радужные бумажки и аккуратно перекладываете персики в свою тару... Пусть внешние обстоятельства – время и место вашего скромного фруктового завтрака – останутся за рамками нашего очерка. Остановимся на Процессе.

Персики не моют. Их чистят. Вы, как можно более нежно, берёте персик заскоруждыми пальцами левой руки, а двумя пальцами правой, чуть поддевая ногтём, начинаете легко снимать пушистую кожицу, которая с почти неслышным мягким звуком сходит лоскутками, сладострастно обнажая сочащуюся янтарную мякоть. Наконец, персик очищен. Вы подносите его к носу и губам и закрываете глаза. О, блаженный миг предвкушения! Однако сил сдерживаться уже нет, вы сглатываете слюну и вонзаете зубы в нежнейшее нечто, наполняющее всё ваше существо ощущением блаженства и полноты жизни.

Дальше происходит то, о чём мы уже писали в лирическом отступлении о вкусе. Сок течёт по рукам, капая на пол, вы мычите и притопываете ногой, с хлопаньем отделяя очередной кусочек персика и проглатывая его. Непередаваемое ощущение свежести, нежности и мягкости наполняет рот и нёбо, проникает в горло и спускается дальше в желудок. Здесь слова кончаются. Их теперь просто нет.

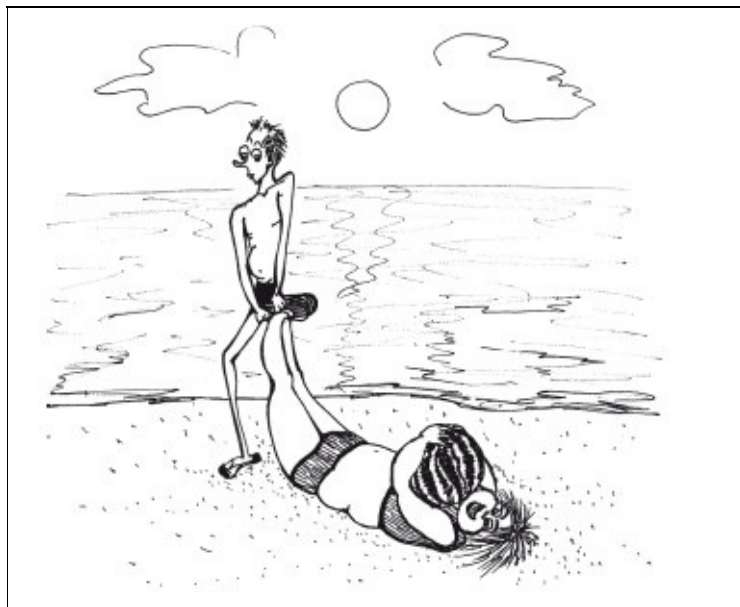
Вы ещё не проглотили последний кусочек, как вдруг замечаете свою пятерню, хищно нависшую над следующим плодом. Далее процесс повторяется. А потом вы опять идёте на базар и повторяете весь цикл.

А на следующий год вы приедете снова, потому что воспоминание о Персике не оставит вас теперь уже никогда...



## Посвящается Таньке и арбузу

Сидим, едим арбуз, пыхтим,  
На воду вовсе не глядим.  
Три килограмма надо съесть,  
Чтоб не подняться и не сесть.  
Всё тяжелее сладкий груз...  
Сегодня праздник наших пуз!  
Глаза навывкате давно —  
И это вовсе не смешно!  
Вот подошёл к концу арбуз,  
И Танька тянется до шуз.  
Умыться б к морю доползти,  
Но попа слиплася в пути.  
Ещё рывок, ещё сильней!  
Да, жадность – лучший чародей!  
Уткнулась носом прямо в дно,  
Но встать не может всё равно.  
Тащу за ноги – тяжек груз..  
Не ешьте, братцы, вы арбуз!





## Груша (настройка на изобилие)

*Половников Дормидонт*

Представьте грушу. Это большая, спелая груша. Вымытая, в капельках воды, она лежит на тарелочке. У неё приятный жёлтый цвет. Солнечные лучи, падающие на стол, как будто подсвечивают грушу, и она отливает янтарным, солнечным теплом, её хочется подержать в руке.



Протягиваем руку и берём грушу. Ощущаем её. Она источает приятный, тонкий аромат. Вдыхаем его, нюхаем грушу, чувствуя, как возникает желание откусить, во рту появляется слюна.

Разглядываем грушу, держа пальцами. Её поверхность неровная, в маленьких бугорках, впадинках. Мы видим, что это как раз самый сочный и вкусный сорт. Чувствуем грушу пальцами. Она спелая и мягкая. Запах, прикосновение и вид груши вызывают непреодолимое желание попробовать её на вкус. В сладком предвкушении, сдерживая всё возрастающее нетерпение, подносим грушу ко рту и кусаем её. Откусываем сочный кусок, втягивая сок, и чувствуем его во рту. Ощущаем, какой он нежный, вкусный, сладкий, сочный, как он касается языка, нёба, зубов. Сделав несколько жевательных движений, проглатываем сок и остатки кожицы.

Благодарим грушу за те приятные ощущения, которые она нам доставила. Благодарим окружающий мир за то, что в нём так много

прекрасного! Кладём грушу на тарелочку и прохладной водой споласкиваем сладкие пальцы.

\*\*\*

### *Половников Дормидонт*

В потоке бурном, мутном и  
живом,

Принесшим с гор их ледяную  
свежесть,

Кружат в водовороте щепки,  
Игриво брошены рукою  
шаловливой.

Не каждая из них войдёт в  
стремнину сразу,

Иную на берег обратно кинет,  
И там так и оставит, блин.

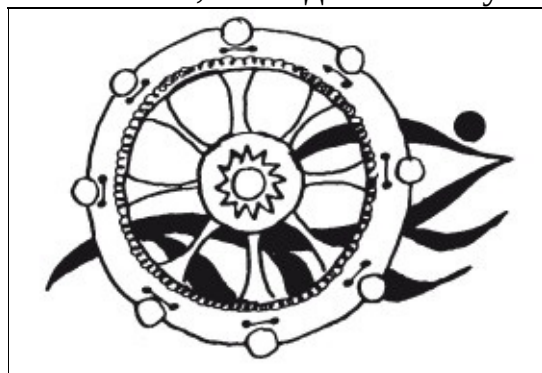


## Умиротворяющий автобус (где найти уют и спокойствие)

*Мирзаянц Нателла*

Мы садимся в автобус и едем из города. Слышим, как работает мотор. Видим, с какой скоростью проносятся мимо автобуса дома, люди, деревья... Чутко ощущаем мягкие резиновые колёса и каменистый асфальт...

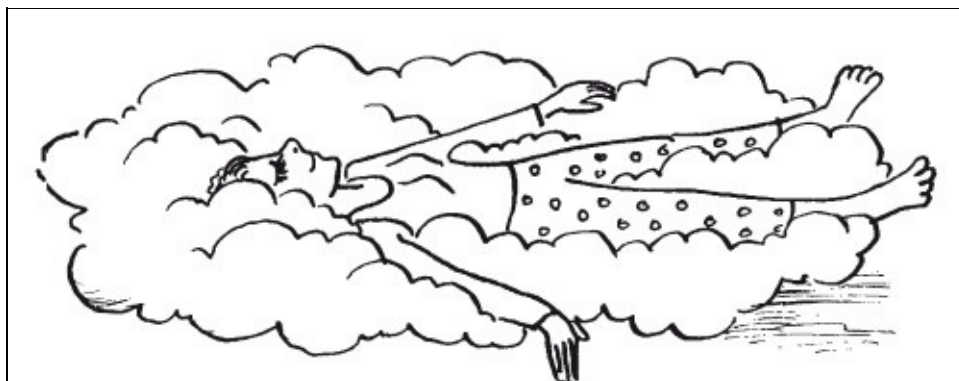
Чувствуем запах переработанного и не совсем бензина, аромат от спутников..., тесноту, мягкость и тепло окружающих тел. Уют и спокойствие втекают в наши члены, и мы достигаем умиротворения...



## Воздушные игры (релаксация)

*Нуретдинов Фарид*

Сначала поясню, что такое релаксация. Это переход в полностью расслабленное состояние тела. Итак...

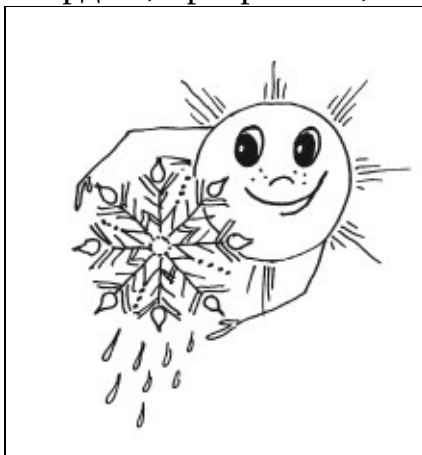


Представьте себе, что каждый из вас – надутая воздухом кукла из очень тонкой резины. И вот вы легли на спину. Ни о чём не думаете. Глаза закрыты. Представляете себе, что из вас постепенно выходит воздух – голова становится пустой, никакой силы в ней нет, лежит она неподвижно... Затем выпускаете воздух из шеи..., потом из рук..., из туловища..., из ног..., всё тело становится мягким и расслабленным. Не чувствуете ничего..., лежите в полусонном состоянии..., ни о чём не думаете... Так лежите 10 минут. Затем представляете себе, что в вас потихоньку начал входить воздух..., тело постепенно заполняется воздухом..., становится упругим..., потянулись..., медленно начинаете двигать руками, ногами и остальными частями тела. Встаёте...

## Льдинка (настройка на Любовь)

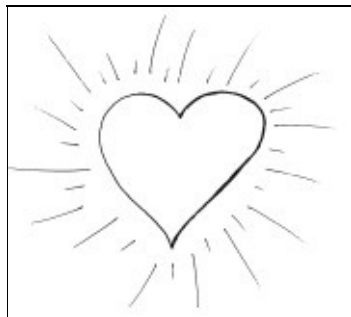
*Овсянникова Ирина*

Мы видим небольшую Льдинку. Протянем ручку, возьмём её и положим на ладошку. До чего же она прозрачна, эта холодная Красавица! Всматриваемся в её прозрачное тело. Видим, как Волшебница-вода ловко может менять своё тело. Летом эта Льдинка была маленькой струйкой тёплой речки. А сейчас она твёрдый, прозрачный, холодный кусочек...



Солнечный Лучик тоже заинтересовался этим чудом. Бережно поглаживая Льдинку, он проникает в неё. От Счастья и Радости Льдинка начинает светиться. Тёплый Лучик проникает в самое её сердце и зажигает там свой огонёк. «Настало время перемен», – лукаво говорит он, и тепло разливается по телу Льдинки. Радость Солнечного Лучика растапливает холод Льдинки, и маленькие капельки воды, как счастье и восторг, стекают в нашу ладошку и проникают в наше тело.

Тепло наших рук, наших сердец помогает впитать Радость Льдинки. Капелек становится всё больше и больше. И вот у нас в ладошке уже лужица... Умоем этой водичкой своё личико. Впустим в себя состояние Любви к Жизни, подаренное Льдинкой и поблагодарим^ её за общение с нами...



\*\*\*

Мне радостно сегодня отчего-то.  
Быть может, от того, что из окна  
Я вижу, как восходит Солнце,  
И шлёт лучи свои сквозь облака.  
И мне так хочется от радости  
великой  
По снегу талому прошлёпать  
босиком.  
Хочу, как Солнце, стать  
открытой,  
Всё остальное сделаю потом.



## Бодрый огурчик (настройка на радость)

*Азарова Галина*

Представляем себе среднего размера свежий зелёный огурчик, который только что сняли с грядки.

Сочный зелёный цвет усиливает нашу бодрость. Кожица огурчика поблёскивает. Кожица в пупырышках, но не колется – добрый сорт!



Берём огурчик в ладони, ощущаем его лёгкий вес, прохладу с одной стороны, где была тень и тепло с другой, которая была на солнышке.

Моем огурчик чистой и прохладной водой из родника.

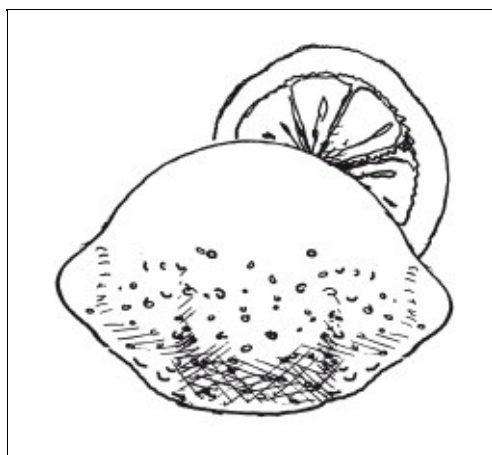
Разрезаем его на две части и чувствуем запах свежести... Давайте лизнём срез, чтобы ещё лучше ощутить вкус свежести. Свежий запах и вкус огурчика вызывают радость, улыбку, чувство бодрости, желание двигаться, бежать или даже лететь вместе со свежим ветром, прыгать или танцевать... У нас прекрасное настроение...

А теперь огурчик можно съесть или поделиться им с братом, сестрой и даже с другом. Поблагодарим же Природу за этот прекрасный зелёный дар!

## Лимонный мир (настройка на счастье общения)

*Аширова Нина*

Закроем глаза и увидим, что оказались в летнем фруктовом саду. Не спеша мы приближаемся к одному из деревьев и видим на фоне зелёных листьев жёлтые продолговатые плоды... Мы догадываемся, что это – лимонное дерево... На нижней ветке замечаем самый большой лимон, который выделяется спелым ярко-жёлтым цветом и своим продолговатым контуром. Одной стороной лимон держится на веточке, а на противоположном его конце выпирает маленький хвостик... Бугристая и в то же время очень гладкая кожура лимона блестит на солнце. Наши зоркие глазки разглядывают затейливый узор из множества точек и бугорков, которые покрывают лимон. Эту блестящую неровную поверхность нам очень хочется потрогать руками, и мы протягиваем свои ладошки к прекрасному жёлтому цитрусу. Затем легонько снимаем нашими чуткими пальчиками лимон с ветки, не срываем, а именно аккуратно и бережно снимаем. Ласково касаемся его прохладной кожуры. Ощущаем вес лимона в нашей ладони. Перекладываем лимон из руки в руку. Своей ладошкой нежно проводим по нему и ощупываем его пупырчатую поверхность. Поглаживая плод, ощущаем каждую ямочку и выпуклость... Чувствуем блаженство...

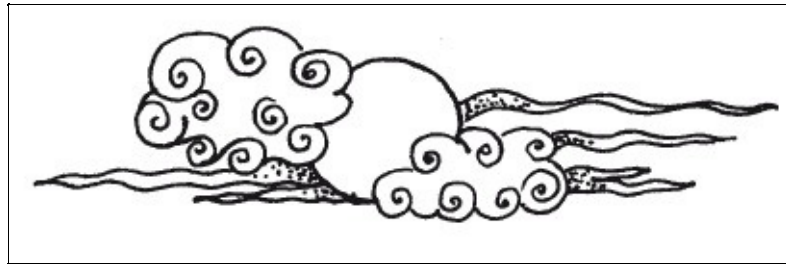


Теперь нам очень хочется увидеть, как выглядит лимон изнутри. И мы с усилиями расковыриваем нашими пальчиками его кожуру до сочной мякоти... И продолжаем обонять его насыщенный цитрусовый аромат. Мы распознаём этот крепкий кислый запах, который нельзя ни с чем



перепутать. В носу слегка щекочет. Зная, какой у лимона сильный кислый вкус, касаемся губами и языком его мякоти. Едкий сок нестерпимо жжёт и сводит скулы, хочется чего-нибудь сладкого... Нас просто сморщивает... По телу пробегает дрожь...

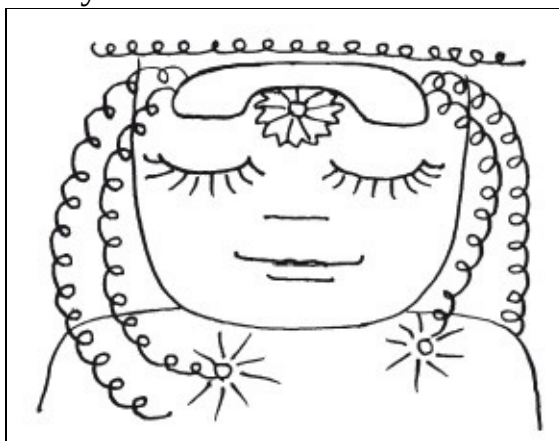
И вот, изучив лимон, успокаиваем бурные ощущения во рту. Под нашими ловкими волшебными пальчиками расковыренная кожура лимона срывается, и он вновь обретает свою форму и целостность. Мы возвращаем его невредимым на родную веточку, и он легко прирастает на место. Мы радостной улыбкой искренне благодарим лимон за подаренное счастье общения с ним.



## Лимонник в полной красоте (настройка на красоту)

*Зимин Дмитрий*

Представьте, что вы находитесь в осеннем лесу в Приморье. Воздух насыщен влагой. Ярко светит солнце. Деревья покрыты разноцветными листьями: красными, синими, жёлтыми, оранжевыми. Вы переходите ручей и поднимаетесь на небольшую возвышенность.

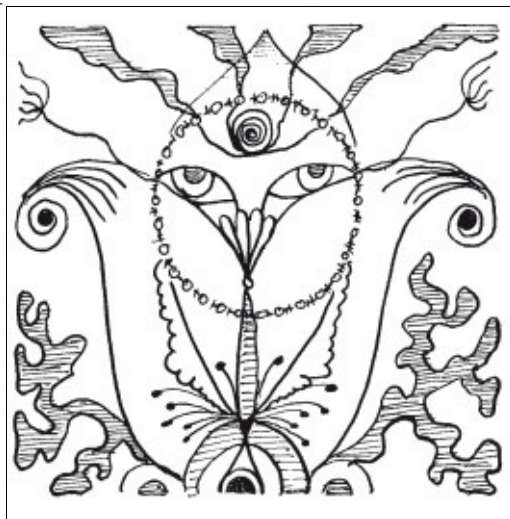


Перед вами находится ярко-красный лимонник. Он свисает с лианы, и весь куст покрыт этими красноватыми гроздьями. Мы протягиваем руку и срываем небольшую веточку лимонника. Рассматриваем её и ощущаем гармонию аромата и красоты...

## Апельсиновый сад (настройка на порядок и развитие)

*Павлова Елизавета*

Закройте глаза. Возьмите в правую руку апельсин. Ощутите его круглую форму, вес, шершавую поверхность кожуры. Накройте апельсин сверху своей левой ладонью. Ощутите в своих руках плод, у которого есть своя история и порядок развития...



Представьте себя в большом апельсиновом саду, в южном, жарком краю. Здесь также ярко светит солнце, как и у нас в самые солнечные и жаркие дни, и даже ещё сильнее. Кому-то уже захотелось снять обувь и, мягко ступая босыми ногами по нежной, сочной траве, походить между деревьями. Всё легко осуществимо в нашем саду. Выберете понравившееся вам дерево и подойдите к нему. Оно защитит вас от палящего солнца и в трепетном шуршании листвы поведаст вам свою историю. Вы видите, как из крохотного зёрнышка, проходя по порядку стадии нежного маленького росточка, небольшого коренастого юного деревца, выросло, зрело и крепко ваше апельсиновое дерево. А одним прекрасным летом оно сумело набрать столько Силы и Любви, что на нём появились апельсины – маленькие, рыжие солнышки, которые вы сейчас держите в своих руках.

А теперь попрощайтесь со своим деревом и поблагодарите его за то, что оно поделилось с вами своей тайной.

Возвращаемся из апельсинового сада на свои места, чувствуя, что апельсины ещё находятся в ваших руках. Давайте, прежде чем мы растворим воображаемые апельсины в воздухе, осознаем, что в любом

растении, овоще и фрукте есть его история и порядок развития.  
Спасибо! Открываем глаза.

## Животворящая клубничка (настройка на жизнерадостность)

*Семёнова Елена*

Закрываем глаза и берём в руки большую, тёмнокрасную, спелую клубничку. Чтобы представить себе её форму ощупываем клубнику пальцами со всех сторон. Клубника имеет форму сердечка. Перекатывая её с руки на руку, чувствуем нежную и упругую кожицу, тёплую шершавость зёрнышек и приятную наполненность ягоды.

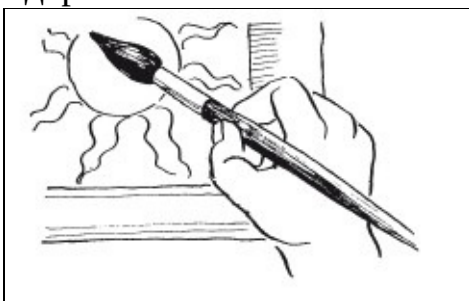
Подносим клубничку к лицу и вдыхаем аромат её свежести, запах лета... Кладём ягодку в рот и медленно-медленно давим на неё языком, постепенно впитывая восхитительный кисло-сладкий вкус клубничного сока. Не торопимся его проглотить, а наслаждаемся этим чудесным даром Земли и Солнца. Всасываем их животворящие силы, которые слились в этой ароматной ягоде. Благодарим клубничку за то, что она поделилась с нами своей силой и жизнерадостностью.



## О гладком и мягком (настройка непонятная, но эротичная...)

*Залипаев Константин*

Мы сидим на мягком ковре и собираемся рисовать красками. В руках держим кисточку. Обращаем своё внимание на этот маленький предмет и ощущаем, что деревянная ручка этой кисточки лёгкая, но не гладкая, а бархатная. Она быстро воспринимает тепло от наших рук и долго не охлаждается... Её приятно держать...

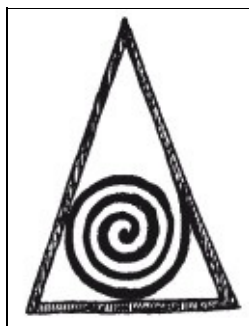


С другого края на ней крепится мягкая, гладкая, но упругая кисточка. Если слегка надавить на кончик кисточки пальцем, то волоски её немного упираются, а затем расходятся. Но стоит только их отпустить, как они тут же собираются вместе и принимают прежнюю форму. Приятно рисовать такой кисточкой!

## Ребристая круглая... пирамида (настройка в стиле коана...)

*Мирзаянц Андрей*

Закрываем глаза. Правую ладонку держим перед собой, и на неё ставим небольшую прозрачную, как стёклышко, пирамидку. Ощущаем её тяжесть.



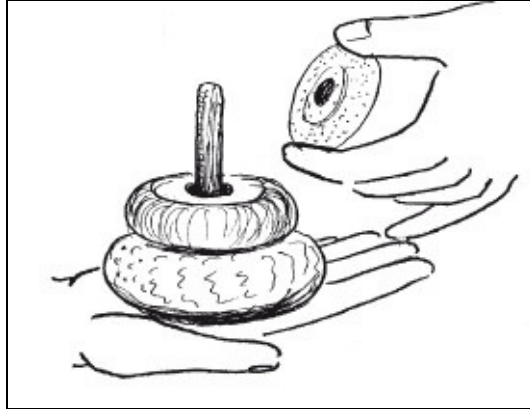
Левой ладонкой аккуратно притрагиваемся к одной из граней, затем проводим пальчиками по кругу и считаем, сколько у неё рёбрышек. Трогаем вершину. Она острая, как иголочка. Переворачиваем пирамиду вверх основанием и тихонечко дышим на неё. Затем берём острую палочку и сверху до самой ладонки вставляем её в пирамидку...

У нас есть краска, и мы своим пальчиком аккуратно проводим вокруг вершины ярко синюю полоску. Потом окунаем пальчик в краску и середину разукрашиваем в жёлтый цвет. И теперь прозрачным у нас осталось только основание... Окунаем пальчик в зелёную краску и разукрашиваем основание...

Получилась детская пирамидка с сине-жёлто-зелёными колечками на стержне... Посмотрите, какая она яркая и праздничная!..

Берём левой рукой эти колечки и по одному снимаем со стержня. Сначала синее... Остались жёлтое и зелёное. Затем снимаем жёлтое, остаётся зелёное колечко и стержень. Снимаем зелёное...

Убираем правую ладонку, а стержень сам висит в воздухе! Теперь одеваем назад колечки. Сначала зелёное, потом жёлтое и, наконец, синее... А пирамидка-то сама висит в воздухе! Заканчиваем!.. Открываем глаза...



\*\*\*

*Комиссарова Ольга*

Сколько было стихов о весне!  
Сколько лету с зимой  
посвящалось!

Сколько чувств, обращённых к  
тебе,

В рифмы мною пока не  
слагалось...

В резонансе восстали сердца!

И улыбки в глазах потемнели...

И кольцо, что мне дал, без  
конца...

Но развития нету в постели!..





## Гармония с чашечкой (усиление женственности)

*Овсянникова Ирина*

У каждого в доме есть чашка, с которой вы очень хорошо знакомы. Чашка служит вам, и её форма идеально соответствует её цели: напоить вас. Возьмём в руки свою любимую чашечку и ощутим её.



Мы прикасаемся к ней бережно, как к хорошему другу. Ощущаем её гладкую прохладную поверхность, рассматриваем рисунок. С любовью проводим пальчиком по краю чашечки и ощущаем округлую форму её горлышка. Просовываем пальчики в ручку чашечки и чувствуем, как удобно её держать. Подносим чашечку ко рту и понимаем, что и пить из неё очень удобно. Осознаём также, что и форма чашечки находится в полной гармонии и с формой нашего тела, и со строением наших пальчиков, и даже нашего ротика...

# Радость и свежесть кочана капусты (настройка на благосостояние)

*Овсянникова Ирина*

Перед нами кочан капусты. Возьмём его обеими руками, подержим на ладонях, ощутим его вес и силу. Прочувствуем крепость кочана капусты и его упругость. Про такую капусту говорят: «Она налитая...»



Оставим лежать кочан на одной ладошке, а другой ощупаем поверхность капусты. Ощущаем круглую форму кочана, чувствуем, как плотно прилегают листочки друг к другу, образуя гладкую поверхность. Рассматриваем ярко зелёные верхние листочки. Отгибаем один и видим под ним другой – он чуть светлее. А под ним ещё и ещё...

А теперь мы чуть-чуть потрём капусту ладошками, слушая приятный хруст листочков. Слышите? Так смеётся капуста! Каждый её листочек – это волна радости, которую капуста дарит нам. Радость проникает через наши ладошки в наше тело, и мы улыбаемся...

Посылаем зелёной Волшебнице волну нашей человеческой Любви и благодарим её за общение с нами...



# Гостеприимство

*Петренко Екатерина*

Прошу вас, гости дорогие,  
заходите,

Как дома будьте, но...

Смотрите, на паркет не  
наследите,

Не открывайте в комнате окно.

К серванту не протягивайте  
руки,

Там угощенья вовсе не для вас.

Пульт от ТВ не мучайте от  
скуки,

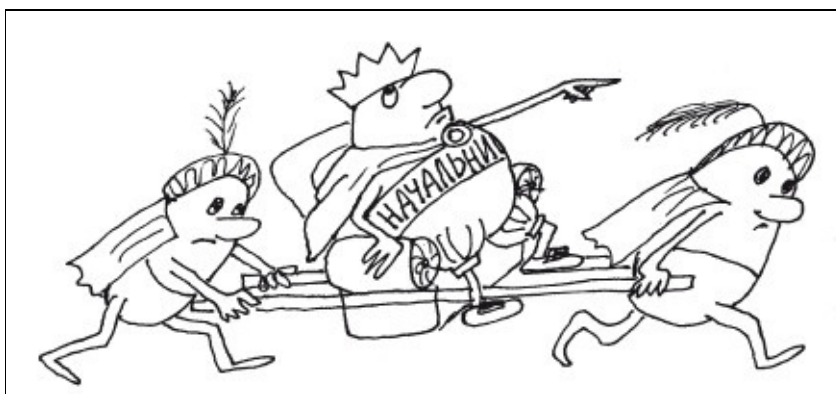
Вот лучше выпейте  
позавчерашний квас...



## Розовый Мишка (настройка на вторую половину)

*Резниченко Людмила*

Давайте представим, что перед каждым из нас находится мягкая игрушка – большой розовый Мишка. От того, что он розовый, смотреть на Медвежонка очень приятно. Рассматриваем Мишку. Замечаем, что нас начинает наполнять нежность к этому Медвежонку. Хочется прикоснуться к нему, погладить. Так и делаем – нежно, ласково гладим Мишку. Чувствуем, какая у него мягкая шёрстка. Наши пальчики утопают в его мягкой розовой шубке.



Ощущаем, что от Мишки нам передаётся и начинает нас наполнять мягкость... Мягкость и нежность... Теперь обращаем внимание на то, какие у Медвежонка симпатичные глазки-бусинки. Он смотрит на нас так весело и радостно, что мы начинаем улыбаться. И вместе с ним радуемся, что у нас есть такая чудесная игрушка – Мишка, и рядом с ней мы...

Мишка – это большая игрушка. Его голова находится на уровне нашей головы. Он сидит на согнутых задних лапах. Переднюю лапу Мишка слегка поднял вверх, приветствуя нас. Ощущаем, какой он добрый и притягательный. От возникшего чувства у нас появляется желание обнять Мишку.

Бе-е-режно обнимаем Мишку. И в этом состоянии ощущаем, как нас наполняет большая сила доброжелательности.

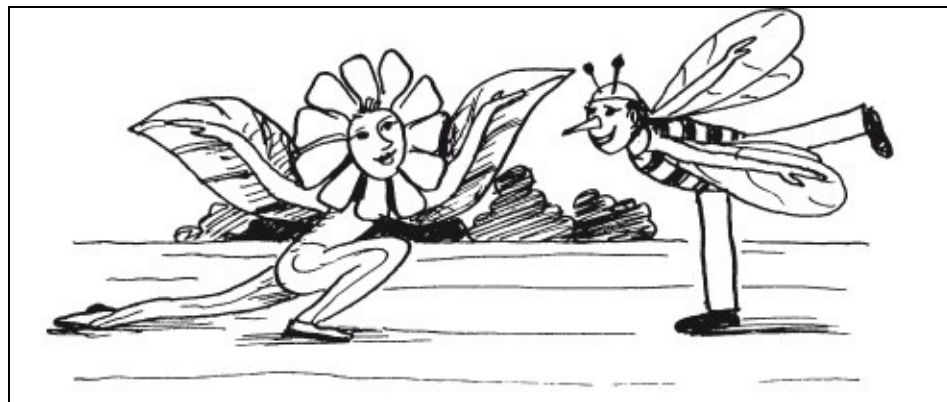
Постепенно отпускаем Мишку. Ещё раз рассматриваем его и ещё раз ощущаем ту нежность, мягкость, радость и доброжелательность, которые подарил нам этот большой розовый Медвежонок.

Поблагодарим Мишку, улыбнёмся ему ещё раз и отпустим.

## Хрустальная ваза с радостно сияющими боками (сложная настройка на мир и дружбу)

*Резниченко Людмила*

Представьте, что перед вами стоит хрустальная ваза, освещённая солнцем.



Смотрите, как она играет с солнечными лучами!.. Почувствуйте, как радостно она подставляет свои бока-стеночки лучикам, принимает их и весело отражает... И лучики весело переливаются разными цветами радуги... И ваза приглашает вас пообщаться с ней!

Примите же приглашение! Подставьте под лучики, льющиеся из вазы, ваши ладошки. Ощутите, как зайчики-блики взбираются по вашим рукам... Ощутите тепло их прикосновений. Смотрите, вот уже они заглядывают в ваши глаза... И вам становится весело... Вы радостно улыбаетесь. И ваша улыбка становится всё шире и шире... Улыбайтесь же лучикам, вазе, Солнцу и друг другу. Видите, как от ваших улыбок ваза засияла и засверкала ещё ярче...

Прислушайтесь... В ней звенят тоненькие, хрустальные колокольчики. Они вызванивают песенку, которой ваза приветствует вас и благодарит за отзывчивость. Для каждого из вас звучит отдельная песенка про самый любимый цветок. Слушайте!..

Вместе с песенкой из вазы мягкими волнами разливаются приятные ароматы ваших любимых цветов. И вы уже ощущаете эту мягкость... Эти приятные лёгкие цветочные ароматы всё больше наполняют ваше тело... Вдыхайте их! От запахов в теле появляется лёгкость...

Теперь дотроньтесь до вазы своими пальчиками. Потрогайте её гладкие, слегка прохладные стенки. Они такие чистые и прозрачные, как капельки росы... Пальчиками нарисуйте на стеночках вазы тот цветок, аромат которого больше всего наполняет вас и о котором поют хрустальные колокольчики...

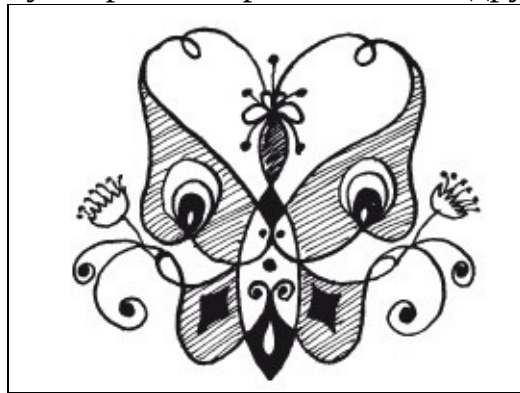
Рисуйте! Вы замечаете, что цветы под вашими пальчиками оживают!..

Поместите ожившие цветы в глубину стеночек вазы. Наблюдайте, как цветы радостно устремляются в этот новый хрустальный мир...

А теперь пальчиками отделите от хрустальных стенок прохладные и чистые капли росы. Создайте много капелек! Наблюдайте, как капельки сливаются в тоненькие, чистые, полные свежести ручейки. Прикоснитесь к этим ручейкам. Ощутите свежесть и чистоту, направьте их к цветочкам. Ощутите, как цветочкам хорошо в этом сказочном мире вазы. И вам тоже очень хорошо и приятно. Тихонько уберите руки от вазы...

Знайте, что созданные вами цветы Радости долго и счастливо будут жить в этой хрустальной вазе. Ваза расскажет всем другим хрустальным вазам, какие замечательные дети живут в нашем городе. Как они умеют радоваться и делиться своей Радостью со всеми детьми Планеты...

Благодарим нашу вазу, мир, в котором живём, и друг друга!..



\* \* \*

Ощущения, звуки, виденья  
Щедры смешаны мягкой кистью.  
Ненаписанные стихотворенья -  
Песни ветра в зелёных листьях.  
В чашу эту воздушно-хрустальную  
Вновь ладони свои погружаю,  
Красотой наполняюсь, и тайные

Я покровы приподнимаю...





## Глава 3. Наши размышления о развитии

\* \* \*

*Дубров Валерий*

Сижу, молекулу смотрю.  
Ко мне в затылок солнце светит.  
И знаю, что последнюю мысль  
Оно мне в голове сейчас  
засветит...

## Записки полусталкера

*От Комиссарова Андрея*

*Дорогие друзья, Комиссаров Андрей отрещивается от этих записок, которые сам же и принёс нам. Говорит, что не он писал, а кто – не отвечает... В общем-то причины понятны... Но стиль его – согласны? И читать интересно... – от ред.*

Вычитал, что все люди делятся на Воинов, Охотников и Паразитов.

Интересно, какой паразит дал это определение? После не долгих раздумий твёрдо решил стать на путь Воина. Прямо завтра!

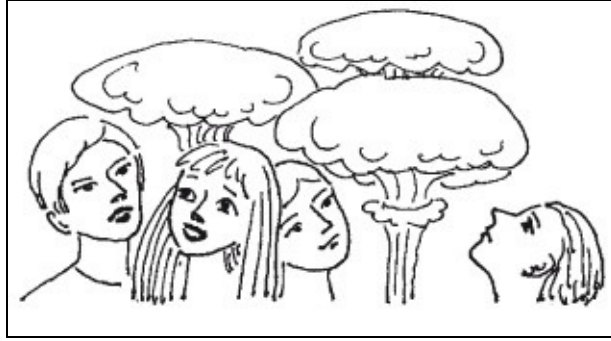


Читал Карлоса Кастанеду. Тяжело. Мне посоветовали начать с третьей книги, но я думал – прикалываются. Это всё равно, что смотреть «Кошмары на улице Вязов» с третьей серии. Прочитал через силу первые две книжки. Не уловил две вещи – чего люди так тащатся от этого откровенного бреда? И где взять этот кактус?

Говорил с человеком, зачитывающимся Кастанедой. Спросил его про кактус. Он ответил, что кактусы – фигня, а вот грибы – сила! Я попытался разузнать про эти грибы подробнее, но он молча дал мне на два дня книжку какого-то Пелевина.

Прочитал Пелевина. Раньше таких людей сажали в дурдом, а теперь они писатели. Вот какие времена. Когда возвращал книгу, много беседовали.

Решил всё же попробовать эти грибы. Парень шёпотом сообщил, что у него есть как раз 30 штук. Я заплатил требуемые 50 долларов и, получив инструкции, отправился домой. Приехал поздно. Положил грибы в холодильник и лёг спать.



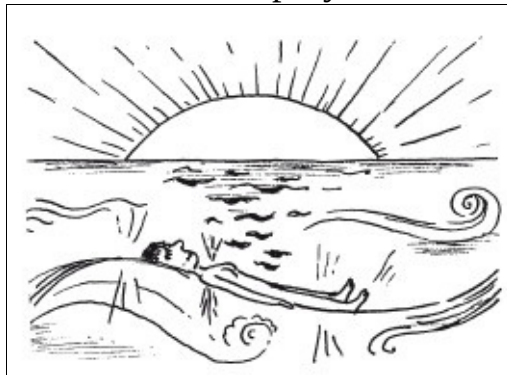
Утром проснулся от запаха жареных грибов. Мама похвалила меня за то, что я купил рыжиков, и усадила завтракать. Съели всё. Ни меня, ни маму не «вставило». Странно...

Ел суп. На последней ложке вдруг вспомнил, что хотел попробовать есть осознанно. Забыл. Решил выследить, о чём это я собственно думал. Оказалось, что я решал, стоило ли беспокоиться в конце прошлого месяца о том, выключил я утюг или нет, когда ложился спать. Решил, что стоило. А вдруг был бы пожар? Или ещё чего вдруг.

Решил заняться неделанием. Перечитал пару книг, вроде уловил. Это когда не делаешь то, чего обычно всегда делаешь. И делаешь то, чего обычно не делаешь никогда. Пока догонял, захотелось пить.

Ага, вот оно! Обычно, когда мне хочется пить, я иду и пью. Значит, неделание в данный момент – это не пить, а делать то, чего никогда бы не делал. Вот чего бы я не делал, так это не ел бы соль. Тем более в такой момент. Тем более ложкой. Пошёл на кухню за солью, но решил, что это тоже делание. И тогда пополз на кухню. Задом наперёд. Наелся соли. Кто только придумал это дурацкое неделание!

Целый день охотился за Силой – безрезультатно! Пил много воды...



Прочитал про перепросмотр. Пробовал. Не выходит. Как это – вспоминать прожитый день задом наперёд? Это всё равно, что думать задом наперёд. Кроме того, я даже не помню, что пару часов назад было. Памяти мало почему-то...

Вычитал в какой-то умной книге слово «Индивидуален». Понравилось.

Задумался.

Написал на листике:

«Я – такой как все,

Но не совсем.

И этим я индивидуален».

Лёха сказал, что это – настоящий японский танк! Я не совсем понял, что он имеет в виду, но было приятно. Хотя эти строки я посвятил себе, а не какому-то там танку.

Мастера Дзен спросили: «В чём суть вашей практики Дзен»?

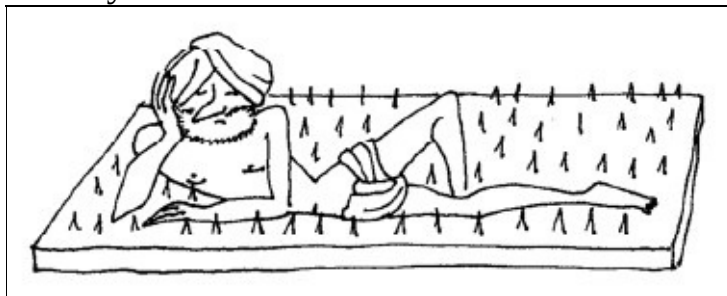
Он ответил: «Когда я хочу есть – я ем. Когда хочу спать – я сплю».

Неплохо! Я решил попрактиковать, но спать совершенно не хотелось, а есть было нечего.

Сегодня важный день в моей жизни. Я нашёл УЧИТЕЛЯ. Да, настоящего живого Учителя. Как и писалось в мудрых книгах, его не надо было искать по Тибетам и Алтаям. Он работал всё это время рядом со мной. И никто даже не догадывался, что он мудрый и просветлённый Учитель. Вот какие они скрытные, Учителя! Я спросил его – в чём смысл жизни? На что он хмыкнул и ушёл в столовую. Сильно!!!

Сегодня советовался с Учителем. Я спросил его: «Как перестать беспокоиться и начать жить?» Он посоветовал отстать от него и почитать какого-то Карнеги. Ура! Он таки учит меня!!! Сегодня был тяжёлый урок. Я спросил Учителя – как всегда поступать правильно? На что он ответил: «Ты меня уже ДОСТАЛ! Какого чёрта, спрашивается, ты ко мне прицепился???» Второй день пытаюсь осознать скрытый смысл его иносказательного выражения...

Прочитал Сидерского про Йогу. Очень понравилось. Легко закинул ногу себе за плечо. Снять не смог. Хорошо, что через 6 часов пришла мама. Нет, Йога – это не мой путь!



Пытался делать Тенсёгрити. Запутался. И зачем придумывать такие сложные движения? Узнал, что Козьма Прутков совсем не Козьма Прутков, а Алексей Толстой и братья Жемчужниковы (аж трое!). Во дурят народ!

Читал про творческую визуализацию. Название уж больно мудрёное.

Оказалось, надо просто ярко представить себя в руках с тем, что тебе необходимо. Долго думал, чего бы такого пожелать... так и уснул.



Прочитал про фен-шуй. Интересно. Переставил в квартире всё по книге. Мама очень злилась, когда пришла. Бардак, говорит. Ничего она не понимает в фен-шуйе. Целый вечер ругались и спорили. Это, судя по фен-шуйе, энергетика в квартире плохая. Скорее всего, где-то что-то неправильно поставил. Хотя всё по книге. Странно...

Пытался стереть личную историю. Тонкая вещь, тяжело понять. Слава богу, в гости заглянул новый участковый. На его вопросы я гордо ответил, что у меня нет имени, нет родителей, нет биографии.

В камере я познакомился с необычными людьми. Они спросили, за что меня взяли, и я ответил, что стёр личную историю.

До ночи я подробно рассказывал, что именно я стёр, вспоминая все тонкости своей биографии, пока не пришла мама и не забрала меня домой. Опять сильно ругалась. Нет, явно что-то с фен-шуйем в доме не в порядке...

Читал про первое и второе внимание. Странно, я не помню у себя подобных ощущений. А про нулевое внимание ничего не написано...

Пришёл к выводу, что Жизнь находится всегда справа, на расстоянии вытянутой руки. Её рука лежит у тебя на плече. В момент, когда она уберёт свою руку – тебе кранты.

Услышал по телевизору, что какой-то «Моменто мори» – самое жизнеутверждающее выражение. Поискал в англо-русском словаре. Не нашёл. Наверное, словарь старый.



Смещал точку сборки. Поймал кучу глюков, даже сон наяву видел, а точку сборки так и не сместил. Придётся её расшатывать. Знакомый посоветовал для начала выучить японский язык, делать перепросмотр не только задом наперёд, но и вверх ногами, и чаще заниматься неделанием. Я вот уже думаю – и сдалась мне та точка сборки?

Сегодня размышлял, где может находиться точка разборки.

Поссорился с Лёхой, после того как он ни с того ни с сего обозвал меня «Светящимся яйцом». Хам!



Узнал, что ОРЁЛ питается осознанием. Странно. Если бы от Орла хоть что-то зависело, все бы, по идее, давно путешествовали и варились в куче разнообразных приключений. Выходит, Орлу по барабану. Есть осознание – хорошо. Нет осознания – тоже неплохо.

Размышлял, как правильно писать – эманации или эмманации. В

словаре нашёл только страуса эму.

Размышлял что такое путь с сердцем. Пришёл к выводу, что путь без сердца меня не устраивает. Знакомый патологоанатом сказал, что, пока я жив, мне это не грозит.

Читал Симорон. Очень несерьёзная книга. Одни хиханьки-хаханьки. Я, взрослый деловой человек, должен обзывать себя каким-то «Розовым слонёнком, подбрасывающим листики совочком». Несолидно... А ритуалы какие дикие? Стоять спиной к ванной, нести полную околесицу и бросать через левое плечо в воду кусочки вермишели. Хорошо хоть, никто не видел.

Ездил в город. Транспорт словно с ума сошёл. Не успеваю подойти к остановке, тут же появляется именно тот, что мне нужен. Как сговорились. Контролёры меня совершенно игнорировали, как будто меня и нет совсем. Обидно...

День прошёл как по маслу. Всё сделал, везде успел. Ни сучка, ни задоринки. Неплохо, но скучновато.

Ходил на семинар «Курсы сталкеров». Недорого, всего 40 долларов с человека. Пришло человек пятьдесят. Мастер рассказал, что все люди – стадо, пасущееся в загоне социума. А путь воина – это путь одиночки. Дальше я не помню, но суть такова, что он сейчас собрал всех, кто хочет идти по пути одиночки, и проведёт нас всех вместе кратчайшей дорогой. Судя по его выражению лица, дорогу он знал. После этого он немного почитал нам Кастанеду. И сказал прийти завтра в это же время и не опаздывать.



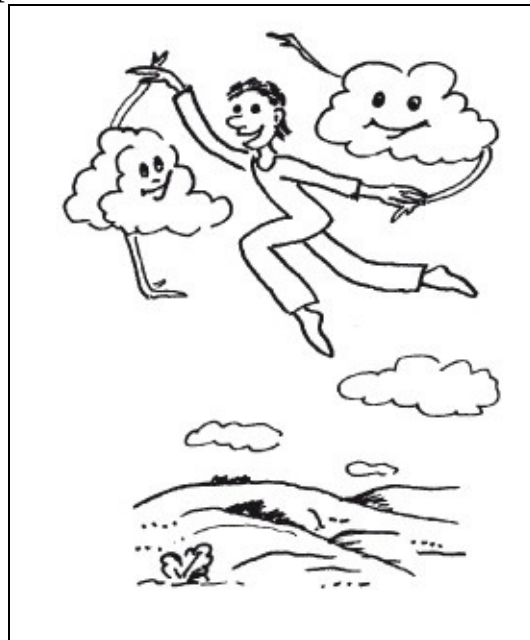
Сегодня мастера не было. Директриса бегала по холлу и ругалась, что этот сукин сын не заплатил обещанную аренду. Разве можно так про людей? Может, у человека случилось чего? Злая она. И людей делила неправильно. Не на воинов и охотников, а на каких-то лохов и аферистов.

Решил бороться с чувством собственной важности. Прочитал много рецептов. Например, выгуливать утюг вокруг дома, когда во дворе много людей. Не, мне это не подходит. Ещё подумают, что я дурак какой-то...

Никак не получается осознать себя во сне. Понимаю, что видел сон, только когда просыпаюсь. А во сне всё принимаю за чистую монету. Даже глупости всякие кажутся чем-то само собой разумеющимся.

Читал Кастанеду. Он пишет, что надо увидеть свои руки во сне. Чудак человек. Как же я увижу там свои руки, если не догадываюсь, что это сон?

Достал книгу Теуна Мареза. Сплошные термины, запутаться можно. Если выкинуть всю эту терминологию, останутся две вещи. Первая – что Теун Марез намного круче Кастанеды и вторая – что очень нужно купить остальные книги Теуна Мареза. Лёха анекдот рассказал. Приехал Теун Марез в Россию, зашёл в книжный магазин по магии, а там все полки забиты его книгами. Он так обрадовался, приосанился и спрашивает продавщицу – а где книги других воинов? А продавщица говорит: «Да их покупатели сразу разбирают».



Сегодня снился странный сон. Иду по какой-то улице, а на заборе огромными буквами написано: «ЭТО ТВОЙ СОН!» Приснится же чушь такая...

Целый день размышлял, индугирую я или нет. Пришёл к выводу, что вряд ли.

Где-то вычитал: «Это всё пройдёт». Расстроился.

В голову вдруг пришла шарада:

«Всё или ничего! Победа или смерть! Ноль или один! Инь или Ян!»

Искал место силы. Не нашёл. Глаза болят.

Пробовал управлять намерением. Вычитал определение: «Намерение – это неотступное всепоглощающее ожидание чётко сформулированного

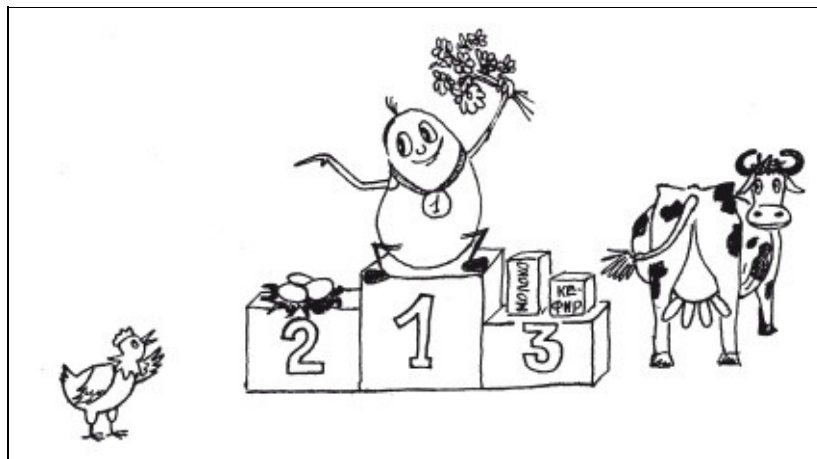


события, при полном отсутствии сомнений в необходимости его получить». Опять долго думал, чего бы такого пожелать. Так ничего в голову и не пришло. Да ну его, это намерение.

Опять снился этот мерзкий сон. Какой-то придурок уже третью ночь гоняется за мной и орёт, что это сон и что я должен посмотреть на свои руки. Достал уже!!!

В гости заглянул Лёха. У него дома компьютер. Сказал, что разместил мой Японский Танк в интернете, в библиотеке какого-то Мошкова. И теперь моё произведение на первом месте в рейтинге. На втором какой-то Булгаков.

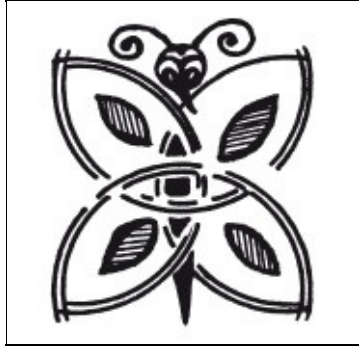
А Пелевин вообще на третьем. Я же говорил, что он странный какой-то...



\*\*\*

*Перфильев Виктор*

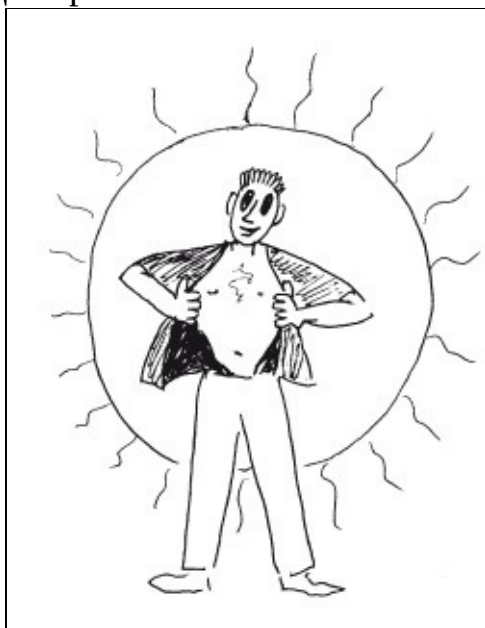
С небом я в ладу с рожденья —  
Вот и всё моё значенье.  
А значение небес —  
Повышать мой интерес.



## Я – Воин Духа! (призыв к развитию)

*Новиков Владислав*

Прежде всего, нужно найти Духовного Учителя и обратиться к нему с просьбой взять в ученики. Встретив Духовного Учителя, ни в коем случае не попадаться в эгоистическую ловушку: «Я ещё не достоин учиться у Духовного Учителя. Я почти ничего не делаю из того, что он мне говорит. Пойду-ка лучше на занятия попроще, например на физкультуру, йогу или кунфу..., а через пару лет вернусь другим человеком, и вот тогда...» Если ты так сказал, то через пару лет точно вернёшься с разросшимся в десять раз эгоизмом, если вообще вернёшься...



К тому же будет только ещё труднее учиться.

Это я написал из своего опыта. Я ушёл на пару лет «подразвиться, потому что считал, что не достоин». Ни к чему хорошему это не привело, только потратил время, да и тело постарело... Чем заниматься пустым индальгированием, как говорит Дон Хуан, лучше найти какое-нибудь полезное дело. Если даже ты считаешь себя ни на что не способной тупой биомассой, всё равно делай что-нибудь полезное – работай дворником, почтальоном, отвечай на телефонные звонки, карандаши затачивай, воду носи и т. п. Рано или поздно ты наберёшь силу и перейдёшь из состояния просто тупой биомассы в состояние тупой, но слегка работоспособной и в чём-то полезной биомассы. Это уже что-то, от чего можно оттолкнуться. Самое главное, на мой взгляд, когда нашёл Духовного Учителя, всё время

находишь с ним в «контакте» (*Интернет тут ни при чём – прим. ред.*). Он всегда поможет и направит в нужное русло, а там уж – держись в русле как можешь! Делай хоть что-то. Как я понимаю, если с тобой что-то не так, то Духовный Учитель сам тебе скажет об этом и посоветует, как быть и куда идти заниматься.



Показательным случаем здесь является методика учения Дона Хуана Матуса. Некоторые его ученики были полумёртвыми бомжами на грани жизни и смерти с неудачно сложившейся жизнью. Когда к ним пришёл Дон Хуан, у них просто уже не было выбора – или они через час-другой должны были умереть, или последовать учению древних магов и стать Воинами Духа. Не знаю, стали они Воинами-Магами или нет, но они не то, что выжили, а вообще забыли про свои проблемы: их стало волновать, как набрать силу, чтобы стать бессмертными! Неужели ты хуже бомжа-алкоголика и считаешь себя недостойным Духовного учения?

На мой взгляд, у всех, кто живёт на Земле, есть шанс. И каждому даётся возможность его реализовать. Дон Хуан, сделав из отребья Воинов Духа, наглядно это продемонстрировал. Но ведь ты-то не отребье, у тебя-то шансов гораздо больше!

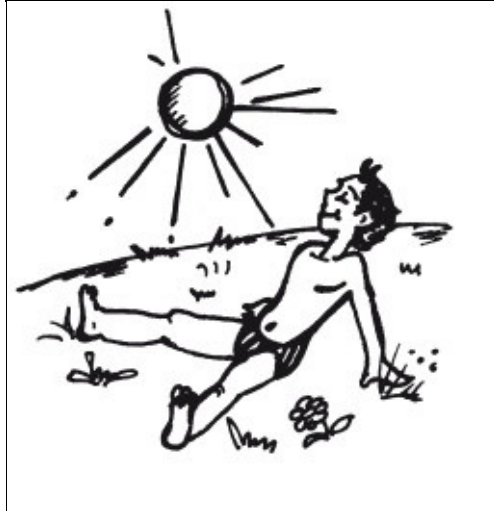
Большинство же людей или слишком сытые и довольные своей жизнью, или считают себя недостойными чего-то большего. Сильно менять свою жизнь трудно – надо много размышлять и работать, спрашивать и получать «в репу», совершать «трудные» поступки по совести и снова получать «в репу», потому что многим это не нравится. Да и зачем такие трудности?



А, на мой взгляд, есть ради чего суетиться! Секс, наркотики, пьянки, море денег, гламур, власть и т. д. не дают такого притока радости и удовлетворения, которое даёт успешно реализованный, пусть даже маленький поступок, сделанный по Зову своего Духа.

Например, опоздал на работу, хотел наврать, что пробки, семейные обстоятельства и т. д., но подумал и сказал правду, что просто проспал, как разгильдяй. Получил заслуженный нагоняй, но совесть не мучает. Пришёл на занятие, тебя спрашивают, сделал ты домашнее задание или нет. А ты не делал и очень стыдно, и хочется защищаться и говорить, что немного как бы делал... Но ты смело говоришь, что было лень и ничего не делал. Очень трудно сказать, но чувствуешь себя по-человечески!

Я не критикую никого, я сам такой! Мне, например, трудно вставать рано утром, делать качественную зарядку, на работу я чаще всего опаздываю. Когда иду по улице один или с девушкой, всё время боюсь, что кто-нибудь начнёт материться, курить в автобусе, захочет отнять у меня деньги и т. д., и мне придётся в ответ или набить ему лицо, или... как-то всё-таки решать ситуацию. Очень трудно говорить: «Не матерись, пожалуйста, и не кури при моей девушке», но, тем не менее, я это говорю, хоть и не всегда успешно. При всём при этом каждое утро я обливаюсь холодной водой, зимой в проруби купаюсь, стараюсь не пропускать тренировки и всё-таки работаю! Уже есть от чего отталкиваться и куда двигаться.



Мне видится, что нужно хорошо запомнить: пока я жив, всё можно исправить. И даже если я окажусь вдруг не жив, всё равно не всё ещё потеряно. А потому нет вообще ни одной безвыходной ситуации, и даже если я поступаю не так, то я могу написать об этом и помочь другим не попадать в такие ситуации. Отсюда следует, что всё, что бы я ни делал, нужно и полезно для меня и окружающего мира, потому что я – Воин Духа!

\* \* \*

*Кудряшов Василий*

Я ль не воин в центре битвы,  
В сердце рати, в гуще сечи?!  
Ай, не я ли длань Господня,  
Ярость боя, Вихрь Победы?!  
Мне ль бояться супостата,  
Душегуба, кровососа?!  
Его встречу звонким смехом,  
Громкой песней, буйной  
пляской!

Тут же он умрёт от страха  
Или станем мы друзьями!  
И пойдём работать вместе,  
Созидать, растить и сеять,  
Связи укреплять с Китаем,  
Возродить страну родную,

Наполняя Мир Любовью...  
Будем семьями дружить...  
Воплотим мечту в реальность,  
Будем классно вместе жить!



## Исследование своего «Я»

*Залипаев Константин*

Многие считают, что процесс развития и совершенствования заключается в изучении человека, его способностей и возможностей. И целью их жизни становится познание других людей.

Я же, определяя своё «Я», выделяю себя из окружающего мира как точку, отдельно стоящую от других точек. И чтобы не оставаться простой маленькой крупницей, затерянной среди множества других, серых и блёклых, я обязан развиваться, становиться больше и ярче. По сути, конечно, я думаю, что это самоутверждение. И возможно, этот процесс приведёт меня к внешнему противоречию между моим собственным «Я» и окружающим миром. Во внешний же мир наряду с Природой входит и социум, т. е. все остальные люди и вы в том числе. Ведь моё «Я» надо выстраивать, укреплять, создавать, и чтобы выделить его ярко, необходимо ещё и сохранить какие-то границы. А положение реальности подразумевает, что окружающий мир эти границы не сохраняет, а более того – размывает.



В результате наряду с внешним появляется и внутреннее противоречие. На каком-то этапе анализа собственного «Я» я и начинаю чувствовать свои добродетели и пороки, способности и слабости. На



практике это проявляется так: будто я хочу одного, а делаю совсем другое. Хочу быть честным, а обманываю, хочу быть здоровым, а болею, хочу быть гениальным, а остаюсь посредственностью, хочу долго жить, но почему-то уже почти умираю...

Таким же образом моё собственное «Я» заставляет меня преодолевать построенные им же самим препятствия: давить на других людей, ломать обстоятельства, если это ещё возможно. Ломать обстоятельства мне приходится, чтобы самому не быть раздавленным этими людьми или обстоятельствами. Изначально благородная идея совершенствования и развития, пройдя «чёрный ящик» собственного «Я», превратилась для меня в самоутверждение.

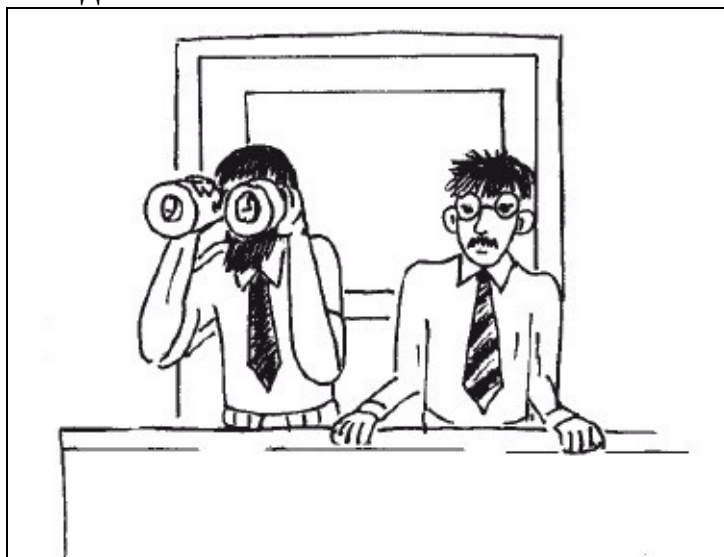
Как же выйти из тупика взаимоотношений с собственным «Я»? Неповторимые решения присущи лишь индивидуальности...

## Философские размышления о «Я»

Рогов Вячеслав

Человек подошёл к двери Возлюбленного и постучал. Голос спросил: «Кто там?» Человек ответил: «Это Я». Голос произнёс: «Здесь нет места для меня и тебя». Дверь осталась закрытой. После года одиночества и лишений человек вновь постучался в дверь Возлюбленного. Голос изнутри спросил: «Кто там?» Человек сказал: «Это ты». Дверь открылась ему...

Трудно определить, где наше начало и конец. Мы не являемся закрытой системой. Внутри и вокруг нас всё находится в движении. Мы не знаем, где начинается и заканчивается наше «Я». Случается, наше «Я» появляется только тогда, когда мы задумываемся над тем, кто мы. Или кто Я... Сам по себе ответ возникает в виде образа, в который включаются наиболее приемлемые для нас описания своего «Я».



Наше «Я» может в данный конкретный момент размышлять о пище, но может и играть с противоположными концами безграничной Вселенной. Оно может существовать в качестве неопределённой души с момента появления собственно времени, но может стать, что мы сами создали его минуту назад.

Создав своё «Я», мы закрепляем в себе конгломерат качеств личности. И затем чем чаще произносим мы слово «Я», тем всё больше и больше изливаем в тело стереотипов поведения.

Наше ощущение собственного существования в действительности

является определённым способом мышления, с помощью которого мы привыкли ежедневно поддерживать своё существование. Всё наше ощущение индивидуальности не более чем посыл разума, ставший привычкой. Постоянное соотношение себя с окружающими предметами есть ни что иное, как привязка своего «Я» (образа) к этим предметам. Причём происходит это как бы само собой, так как контроль за этим процессом отсутствует.

Ничто в нас не может быть использовано в качестве абсолютного «Я». Все явления внутренне пусты, и мы пусты вместе с ними. При остановке внутреннего диалога во время медитации может возникнуть ощущение странного погружения, в котором не работают привычные модели ощущений. При этом мы не найдём слов, чтобы описать это состояние даже себе, не говоря о других. В этом состоянии мы не существуем ни в количественном, ни в качественном измерении, поэтому дать реальное определение бесконечности невозможно. Если мы рассеем свою привязанность к физическому телу, разуму и т. п., то сможем ощутить пустоту любого явления.

И тогда мы станем одним целым с бесконечностью, а бесконечность не может ограничить себя образом наших мыслей. Таким образом, у нас появляется чувство иллюзорности собственного «Я».

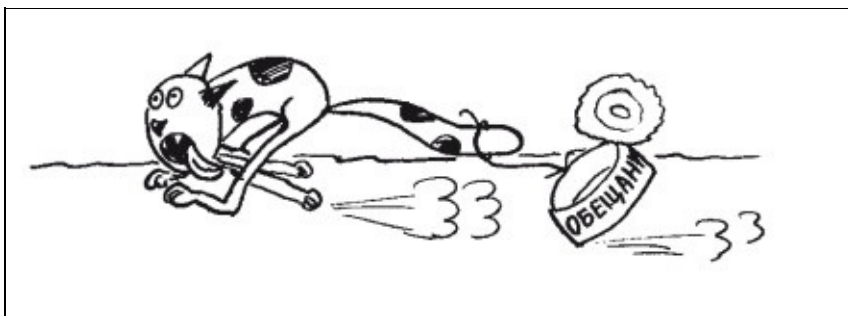


Отсутствие «Я» усиливает слияние с Абсолютом. На этом фоне возрождается наша истинная внутренняя природа. Приходит понимание, что не имеющий собственного «Я» не может умереть, а в силу этого невозможна и жизнь после смерти, а также перевоплощение и карма. Нет «Я» – и нечему переживать эти странные вещи. При отсутствии собственного «Я» мы перестаём проецировать свои чувства вовне, так как грань между ним и миром стёрта. Мудрец без «Я» неуязвим...

## Песня бедных странников

Наденем мы свой колокольчик  
безоружный...

*Рогов  
Вячеслав*



Мы все застыли здесь,  
В сей плоскости. Остановилось  
время.

Окно разбито. Кровь по каплям  
льётся,

И мы стоим. А кто-то там  
смеётся...

Кому-то крылья, а кому-то пыль,  
Кому-то ветер, а кому-то смерть  
в дороге.

И нам лететь бы надо напрямик,  
Но мы не люди и совсем не  
Боги...

И хочется, чтоб факел был в  
груди,

И вера бы в сияющую вечность,  
Но выпала нам каждому в пути  
Лишь долгая дорога в  
бессердечность.

Нам дождь в лицо и дробью  
сверху град,

Нам стены без проходов и сомненья,

Нам мрак вдали и узкие врата...

Убиты горем мы от самомненья.

Надев свой колокольчик безоружный

Идём мы в поисках отхода в мир иной.

Давайте же пойдём скорее, дружно

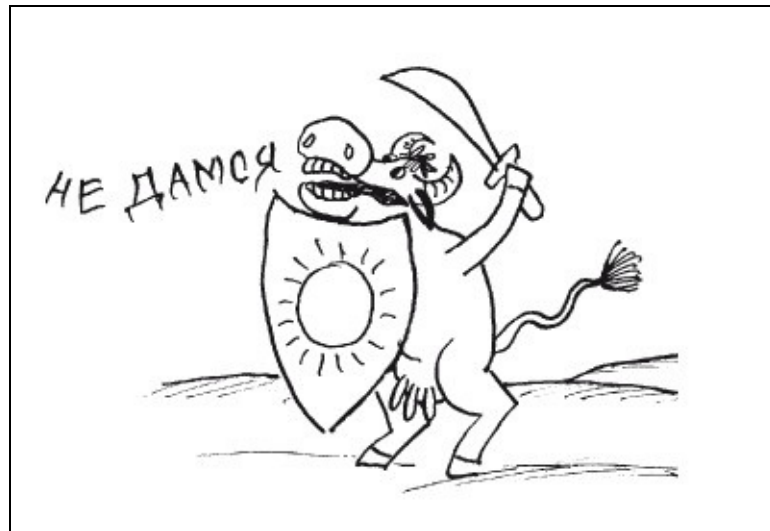
И путь мы проторим совместно гурьбой...

Ничто из ничего и что-то из чего-то...

Лишь ветер будет к нам стучать в окно.

Вернуться или нет? Но такова Работа...

И это жизнь, а не обман кино...



# Моя работа над собой

Савенков Александр

**Смысл моей Жизни:**

изменить этот мир, повысить его вибрационную частоту до Божественного уровня. Земля станет планетой, воспитывающей Магов и Творцов. Земля станет светиться Божественной Любовью. А я накоплю энергию для дальнейшего Пути – во Вселенную, в другие Миры. Я должен одухотворить этот Мир и Реальность!



**Мои задачи на текущий период:**

- Обрести Бессмертие.
- Изменить Россию, сделать её страной, воплощающей Божественные Законы.

**Мои выводы:**

1. Понял, что дальше так жить нельзя. Надо что-то делать.
2. Для воплощения своих целей я обозначил, кто и какие дела будет выполнять по дому.

Моя жена, **Арина**, **отвечает за:** уборку квартиры, приготовление пищи, мытьё посуды, стирку, глажку, поддержание порядка.

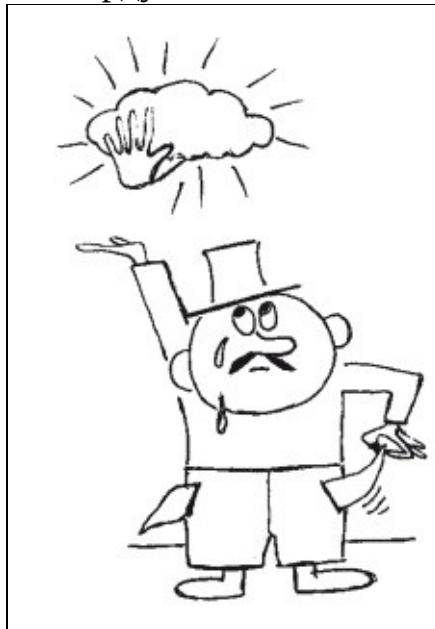
**Я отвечаю за:** поддержание всех систем в рабочем состоянии, добычу материальных и технических средств, перемещение тяжестей по квартире (мебель), эргономизацию и организацию пространства квартиры, контроль за выполнением распорядка дня и обязанностей, забивание гвоздей и пр.

3. Понял, что очень важно решать правильно негармоничные ситуации, поэтому составил из них список и начал проработку.

**Список негармоничных ситуаций, которые были по жизни:**

1. Ссора с другом в Хмельницком.

2. Уделанные колготки в детском саду.
3. Мать выставила за дверь нагишом.
4. Ссора с Иваном.
5. Случай на турнике.
6. Батя надавал по голове.
7. Мама надавала ремнём.
8. Лёха и Женька в кустах.
9. Конфликт на почве орденов со старшеклассниками.
10. Ссора с татаринном в наряде по столовой.
11. Толкотня на вечерней поверке.
12. Женщины (интимные отношения): Наташа Б., Танюшка К., Ира, Настя, казашка, Света Г., Люда, Марина, Наташа Ч., Люба 1, Люба 2 и др.
13. Старый казах вытряхивал деньги.
14. Наркоман из соседнего подъезда.
15. Дима-сосед и колхозные работы.
16. Голубизна в больнице.
17. Наркоманские приходы.
18. Драка в комнате чистки обуви с татаринном.
19. Пьяный летёха набил морду.



### ***Как это было***

***Итак, счастливое отрочество Савенкова Александра*** (Приложение к негармоничным ситуациям)

Приятно вспомнить... Детство и юность я отбывал в самых различных местах, так как по стечению обстоятельств родился сыном офицера. И

езде мне удавалось проявлять себя лично *с самых лучших сторон*. И так, по порядку...

## **г. Хмельницкий, Украина (раньше себя не помню)**

1) Утонченность и чистоплотность натуры начали проявляться совсем рано – в детском саду. Я очень не любил ходить в туалет «по-настоящему». Мол: «не царское это дело», и всегда *терпел* до последнего. Однажды... Ну, не получилось, произошёл случайный выстрел, и мои колготки были безнадежно испачканы. Я стянул их и спрятал под стул, а сам одел шорты. А мои колготки лежали и попахивали под стулом. А я стоял и не знал, что мне дальше делать. Как жить? Было очень стыдно. Чем всё закончилось, не помню...

2) Летом мы жили в частном домике в Книжков-цах. Был у меня друг – соседский мальчишка. Так вот, как-то повздорили мы с ним (вредный был пацан), и он стал со своего двора бомбить меня и наш двор собачьими какашками. Но я решил не сдаваться и ответил ему «добром» на «добро». Как говорится «Кто к нам с... придёт, тот от... и погибнет». (Древняя пословица).

3) Помню, мама меня за что-то (за что, не помню, остаётся только догадываться) выставляла за дверь голышом, и я по этому поводу здорово расстраивался, хотя, в принципе, стыдиться было нечего.

## **Казахстан**

4) Однажды я чем-то не понравился одному пацану – казаху, и он стал задирать меня. Я до того раздосадовался, что затеял с ним потасовку. Так ему и надо!..

5) Даже с другом (правда, бывшим) я побуцкался, так как он был вредителем и продырявил мой дипломат (почти новый). За это я сломал об него руку.

6) А вот ещё забавный случай. На уроке физо мы подтягивались, и один «умник» в момент, когда я болтался на турникете, стянул с меня портки, в результате окружающие (в том числе и девочки), увидели моё «это». Я чуть не сгорел от стыда и, быстро спрятав «это», убежал домой рыдать и обижаться. А в общем, потом у меня с девчонками всегда были хорошие отношения.





7) Мои родители меня иногда лупили «для воспитания», а папа один раз так треснул по голове кулаком, что мне удалось увидеть свет в конце туннеля. Мама тоже любила хлестать меня ремнём по всей поверхности моего юного тела, а я смеялся ей в лицо, а потом плакал в подушку. А вообще родители у меня очень хорошие.

### ***Курская обл., деревня***

8) Один парнишка в школе мне всё время угрожал и запугивал, а я боялся и запугивался, как мог, так что всё было очень гармонично.

9) Женщин, нам, пацанам, в деревне не хватало, и дело дошло до того, что мы в кустах с ребятами играли в женщин и мужчин. Но, слава богу, у нас ничего не вышло, т. е. ни до чего не дошло.

10) Вообще, дальше у меня во взаимоотношениях со сверстниками начались неполадки, они обзывались и косо смотрели. Я был для них «ЧУЖОЙ».

11) Тогда-то и открылась во мне жила коммерсанта. Я начал раскручивать в школе бизнес по торговле фотками, значками, брелками (я их сам делал) и орденами. Старшеклассники этого выдержать почему-то не смогли и сказали, что оторвут мне голову, если я буду скупать ордена.

### ***г. Серпухов, Высшее военное командное инженерное училище***

12) В училище я стал совсем «плох». Оторванный от материнского подола, я совсем «пал духом», что тут же заметили мои «боевые» товарищи-сокурсники. Любители посамодутверждаться (мои непосредственные начальники) избрали объектом своего внимания меня, и я им в этом всячески помогал активным несопротивлением. Они объедали меня (что было самым обидным) и всячески издевались. Так что скучно мне в армии не было.



13) Параллельно с этим мои взаимоотношения с женской половиной начали заметно улучшаться, в результате чего у меня образовался приличный список не совсем гармоничных контактов определённого рода с неопределёнными последствиями, которые потом пришлось капитально прорабатывать (тема отдельной пресс-конференции).

**Оренбургская обл., г. Ясный**

Приехав на «службу», я также успел нажать себе и друзей (а в основном, подруг), и недругов.



14) Из-за одной такой подруги мне дал в глаз местный хахаль, который потом хотел со мной разобраться, а я почему-то совсем не хотел с ним разбираться и прятался дома. Я нашёл себе «крышу», которая, в конце концов, вытрясла из меня деньги, но не все, а только половину, так что всё было даже не совсем плохо. Вот такая вот запутанная история вышла.

15) Ещё из меня удалось вытрясти деньги на водку бывшему местному бандиту «на пенсии» и выпросить магнитофон соседу-наркоману, который он потом благополучно не вернул, променяв на наркотики.

16) Были ещё частые наркоманские приходы к нам домой и днём, и по ночам (я жил с товарищем, общавшимся с наркоманами). Так вот, они

ломились к нам в дверь круглосуточно, и это мне жутко не нравилось, мягко говоря.

17) Случился и пьяный приход сослуживцев на квартиру, с битьём лица и вытрясыванием денег на водку. До сих пор жалею, что не дал тому Лёхе для отрезвления сковородкой по голове.

18) А ещё, помнится, когда я был достаточно маленьким, я лежал в больнице в одной палате с пацаном с не совсем нормальной психикой-половой ориентацией, который всяческими способами вынуждал одного мелкого пацана ублажать его. Фу!..

### **Москва, ПТУ**

19) Здесь мне пришлось повстречаться с ещё одним ужасным человеком, а точнее – тёткой. Имя ей – «**физичка**». Даже звучит кошмарно. Так вот, когда мы проводили занятия с молодёжью, она вступила в ожесточённую схватку с нами, утверждая, что мы – зомби страшной секты, в результате мы стали её зомби и легли под неё, в самом, что ни на есть, худшем варианте.

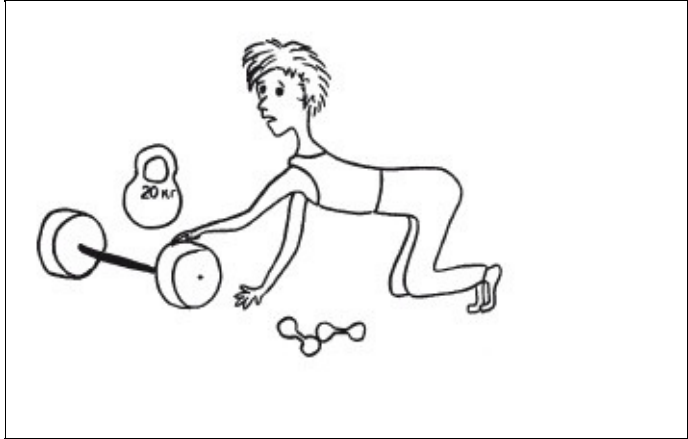


Так что за жизнь свою повстречал я много интересных и разнообразных людей. И получил **уроки**. За что всем им **огромное спасибо** \ УРА! ОМ!

# Сын-дебил

*Егоров Тимофей*

Кроха-сын к отцу пришёл,  
И спросила кроха:  
«Папа, правда, я дебил?  
Это, папа, плохо?»  
«Нет!» – ответил папа в раз, —  
«Это, сын, отлично!  
Потому что и дебил —  
Тоже, сына, Личность!»  
«Что такое Личность, пап?» —  
Сын спросил, терзаясь.  
«И не спрашивай, сынок, —  
Дьявол её знает!..»  
«Дьявол – это хорошо?» —  
Вопрошал сын папу.  
«Дьявол – плохо, Дьявол –  
зло!» —  
Был ответ внезапный!  
«Значит, Знание, папа, зло?» —  
Сын не унимался.  
«Знание – это хорошо...» —  
Папа растерялся.  
«Ничего не понял я!  
Сложно как-то очень!»  
«Ну, вот то-то и оно!  
Ты ж дебил, сыночек!»



## Моя работа над собой (дневник развития)

*Лемещенко Галина*

Я решила вести дневник своего развития и записывать всё самое важное, что со мной происходит.

**День 1.** Сегодня я обратилась к Божественным силам с просьбой помочь в работе с Подсознанием. Просила сферу Подсознания выделить мне кусочек энергии, с которым я сейчас могла бы поработать.



У меня появилось название: «Осуждение, переходящее в язвительность». Я попросила показать образ этой силы. Появилась змея. Спросила её, что она хочет? «Учить и жить», – сказала она. Я спросила: «А хотела бы ты развиваться, преобразовываться и жить с радостным юмором?» Она согласилась. Я насытила золотистой энергией эту змейку. Она стала светлеть. Я продолжила насыщение змеи золотистой энергией, пока не почувствовала лёгкость в теле, за что и поблагодарила Божественные силы.

**День 2.** Сегодня я опять работала над Подсознанием. Появился загон и слова: «Меня потребляют». Я пропустила золотой свет. Стало как-то легче работать. Всё идёт как бы само собой, загон исчез, появился зелёный луч. Стало радостно и захотелось взлететь, за что я и поблагодарила Божественные силы.

**День 3.** Сегодня я обратилась к Божественным силам с просьбой помочь в работе с Подсознанием. Жду ответа. Золотистый свет увеличивается. Попросила Подсознание выделить мне кусочек силы, с которой я сейчас способна поработать. Сначала ничего не было. Потом ещё раз обратилась к Божественным силам и к Подсознанию с просьбой помочь в работе.

Появился деревянный столбик. Спрашиваю: «Кто ты?» –

«Соперничество», – отвечает он. Предлагаю преобразоваться в уважение к мужчине и прислушивание к нему. Получаю согласие. Направляю золотую энергию на этот столбик и преобразовываю его.

Становится легко дышать и появляется радость.



**День 4.** Продолжаю работать.

Появилось тёмное пятно. Я спросила, что оно хочет. Ответ: «Двигаться вперёд, развиваться». Оно обижено на меня, что я не обращаю на него внимания, давно ждёт и готово преобразовываться. «Кто ты?» – спросила его.

«Неуважительное отношение к своему мужчине», – отвечает оно. Появилась плоская тарелка, тёмная притом. Затем на ней появились острые края.

Попросила Божественные силы помочь растворить эту энергию. Острые края обломались, и пошёл золотистый свет в середину тарелки. Преобразовала в уважение и любовь к мужскому началу. Стало легко и весело.

**День 5.** Работаю дальше над собой. Сначала появилось словосочетание «прямолинейная дура» и обвилось вокруг шеи. Непонятно: то ли это чёрный шнур, то ли змея. Спросила его: «Будем развиваться и преобразовываться, или как?» Получила ответ: «Да». Насыщала шнур золотым светом. Со змеи сошла шкура, и она стала светлой. Она изгибалась, извивалась, но всё-таки растворилась. Появилось спокойствие, и тут раздался свисток. Надо продолжать дальше работу!

**День 6.** Решила стать человеком. Подсознание сначала не соглашалось. Я убеждала Его: хочу быть молодой и красивой, сильной и стройной – Оно согласилось. Выплыл сказочный камень, как на распутье. Спросила, как он называется. Получила ответ: «Закрытость». Решила преобразовать в искренность, так как её всегда не хватает. Заполнила камешек золотым

светом. Работала очень долго. Завтра продолжу.



**День 7.** Сегодня выплыл твёрдый, полый цилиндр. Спрашиваю, что это за энергия. Оказывается, чувство вины. Спрашиваю, хочет ли развиваться? Получаю утвердительный ответ. Хочу преобразовать эту энергию в уверенность. Стала пропускать золотой свет. Съела только половину. Продолжаю пропускать золотистый свет. С трудом растворяю этот цилиндр. Появился луч, который разбил цилиндр пополам, и он начал растворяться и таять. Ощутила радость и спокойствие. Решила, что работа закончена. Прошла боль в левой лопатке.

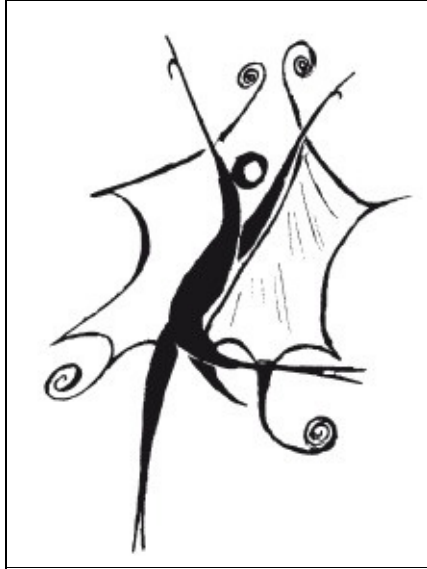
**День 8.** Сегодня наконец-то выявилась сила старения в образе тёмного потока реки, льющейся вниз с горы. Спросила, хотела бы она быть молодой, красивой и чистой?

- Надо подумать, – сказала она.
- Кто ты? – спросила я у реки.
- Я-твоя утекающая жизненная сила, – был ответ.
- А чего ты хочешь?
- Жить, – был ответ.

– Но если ты хочешь жить, то надо преобразовываться и остановить этот процесс утекания. Предлагаю тебе жить с радостью и Любовью. Согласна ли ты преобразовываться?

– Да! – получила ответ. Появилась мысль, что радость течёт в нашей кровеносной системе. Пропустила золотистый свет, и тёмная река преобразовалась в спокойную реку, текущую по равнине, но я почему-то видела её издалека. Значит, работу нужно продолжать. Вода исчезла, и появился поток густой сели с камнями. Он тёк медленно. Работала с ними, сколько могла. После этого появились ступеньки вверх, затем всё это опустилось вниз, и образовалась плоская равнина.

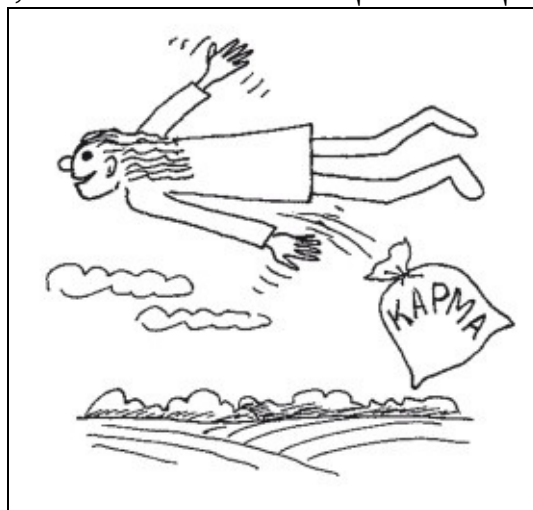




Вдруг пробился родник, и такой сильный!.. Струя шла вверх фонтаном и опускалась веером во все стороны, разбрызгивая золотистые капельки. Стало легко и радостно.

**День 9.** Пытаюсь понять: «**Кто я?**»

Выясняю, что я – «**Тихоня**», неуверенная в своих силах, отсюда и пассивность. Сказалось воспитание дома и в школе, а затем отношения с людьми на работе. Я всё время жду, чтобы меня кто-то подтолкнул, но боюсь этого... Этот стереотип «Тихони» закрепляется старыми вещами, которые мне нравятся, и я думаю, что они ещё пригодятся. Поэтому, чтобы избавиться от стереотипа, я выкинула все старые вещи, даже антикварный инкрустированный перламутровый столик 19 века (а могла бы продать!), и ощутила себя уверенной, активной и настоящей Женщиной.



**День 10.** Сегодня у меня философское настроение. Я ощущаю, как поток сознания льётся через моё тело. Человек – это маленькая Вселенная,

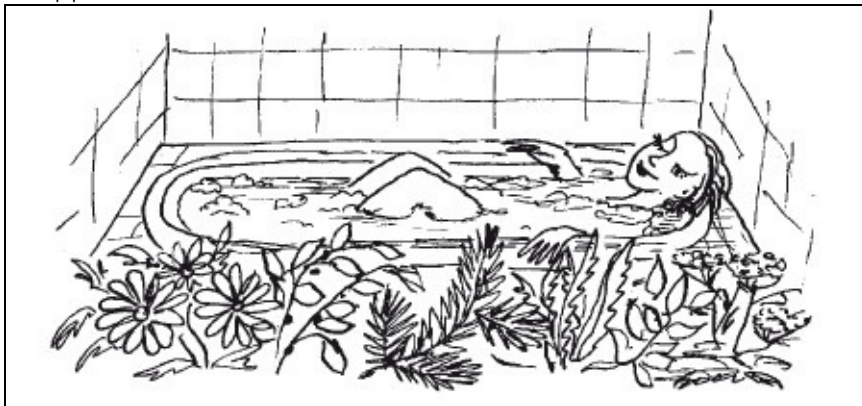
которая может и умеет любить. Об этом надо помнить всегда и делать это всегда. Но я часто забываю об этом и живу сама по себе, увлечённая социальными делами. Я не по-человечески отношусь к мужчине. Проявляю много недовольства и претензий. К тому же я думаю, что Божественные знания придут сами собой. Хотя знаю, что Божественные знания – это Этика, т. е. человеческие отношения с окружающим миром, но обычно настаиваю и делаю так, как не нужно, и забываю об Этике. Должно быть, по-настоящему человеческое отношение к миру – это умение договариваться с любыми силами. Приняла решение отслеживать и воспитывать в себе Человеческое поведение! А также поступать так, как подсказывает Сердце, т. е. с Любовью.

***День 11. Моё отношение к развитию и совершенствованию.***

Я боюсь взять на себя ответственность за изменение себя и своего бытия. Думаю, что мне не хватает сил, а также воли. Создаётся впечатление, что когда я совершенствуюсь, начинает рушиться всё привычное и надёжное.

Я приняла решение усиливать Жизнь на Земле!..

***День 12.*** Сегодня я выяснила, что ***пренебрежительно отношусь к своему телу.*** Недостаточно люблю его. Забываю о нём, пока оно само не напомнит о себе болью. Иногда чрезмерно нагружаю его и одновременно жалею. Это всё началось ещё с детства. Была болезненным ребёнком. Меня жалели родственники, а окружающие говорили: «Ох, до чего хиленькая да худенькая!» А тело – это инструмент, при помощи которого мы живём на Земле. Поэтому его надо ***беречь, любить и проявлять к нему понимание.*** Изучать его, тренировать и нагружать в меру. Делать его крепким, красивым и молодым!



***День 13.*** Нас с детства учили, что ***семья – это ячейка общества,*** которая должна участвовать в строительстве светлого будущего. А у меня семья появилась поздно. Не было необходимости её строить. Жила для

себя, считала семью лишней обузой: надо варить, стирать, ухаживать за всеми и т. д. Не пойдёшь туда, куда хочешь. Да и не видела вокруг настоящих мужчин. Мама говорила, что мне не надо выходить замуж. Знакомые говорили: «Погуляй ещё, наживёшься, наплачешься...»

Но всё-таки в один прекрасный момент я решила обзавестись семьёй. И стала жить по принципу: «Вот я всё делаю по дому для вас, как домработница, а вы не замечаете». Я ждала, чтобы меня все хвалили, одобряли и благодарили. А меня просто даже и не замечали. Вот и появилась внутри **обида**. И до сих пор мне не удаётся внушить себе, что труд в семье является радостью и **не надо ждать никакой благодарности**, что семья – это Счастье, Радость, Любовь и т. п.



А мне в семье хочется командовать и указывать. И я предъявляю претензии и раздражаюсь, когда мужчина делает не так, как мне хочется. Растёт неуважение к мужчине, потому что он всё делает, по моему мнению, не так. Я, конечно, хочу изменить своё отношение к мужчине и хочу проявлять к нему уважение, поэтому уже приняла решение культивировать в себе женские качества – терпеливость, нежность, ласку и Любовь. Я решила видеть в мужчине только настоящие мужские качества и чаще его хвалить.

**День 14. Моё отношение к детям.** Я потакаю в семье потребностям сына. Стараюсь всё для него сделать, а он говорит: «Если ты делаешь всё для меня, то почему бы мне не попользоваться тобой?» Но ведь он мой единственный ребёнок. Я хочу, чтобы он жил лучше нас. У него должно быть всё, что он захочет. В результате выполняю за него различные дела, которые он мог бы сделать и сам, но ему лень. Я, конечно же, испытываю жалость к нему, потому что он устаёт на работе. Думаю, что нужно создать такие условия, чтобы у сына возникла необходимость в проявлении самостоятельности. **Надо женить его! Пусть строит**

**семью!..**

**День 15. Моё отношение к родителям** построено на жалости к ним, особенно когда вижу, как они болеют и стареют. Делаю всё за них, и они становятся капризными. Но я знаю, что о родителях надо заботиться, так как они вырастили меня, отдали мне свою молодость. Я сожалею, что они не обладают такими знаниями, как я. А дело-то простое: надо им всё простить, поблагодарить их за всё и послать им свою Любовь.

**День 16.** Мои выводы в работе над собой.

Я решила, что вместо самомнения должно быть взаимопонимание и сотрудничество **с любимыми людьми.**

Мне необходимо совершать **целесообразные поступки**, позитивно мыслить и говорить. Уметь слушать и слышать других людей.

Ещё больше **стремиться** к развитию и совершенствованию!

Общаться с людьми с открытым сердцем.

Быть искренней и правдивой.

Достичь Гармонии со своим мужчиной **любой ценой !**

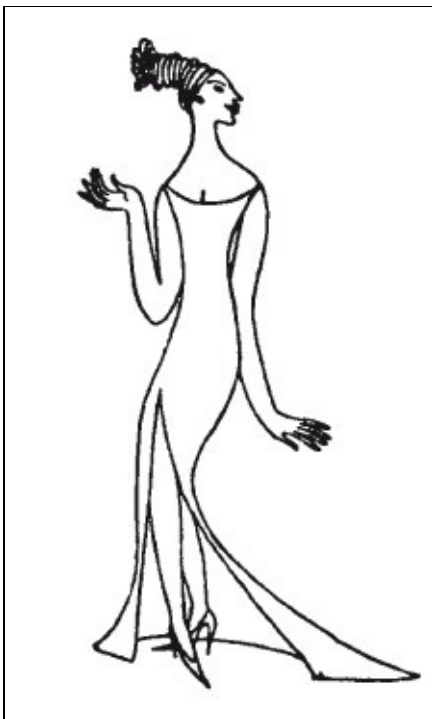


Излучать Любовь, преобразовывать и созидать Новый Мир и Новую Реальность. Жить по-человечески, тем самым усиливая Жизнь на Земле!

## Дневник развивающейся девушки

*Корнеева Юлия*

**Вс., вечер:** Внутри ощущаю сильное напряжение, которое передаётся в руки. Вижу, будто за спиной канал, в котором много мёртвых, рвущихся меня засосать. Всё очень вязко и мрачно. Пробую вытягивать канал вперёд. Напряжение перед глазами становится светлее.



**Пн., утро:** В теле опять сильное напряжение, которое снова передаётся в руки. Снова вытягиваю канал вперёд. Стало спокойнее и светлее. Иногда чувствую, что само дыхание помогает, и на выдохе всё сзади протаскивается вперёд.

**Ср.:** Появилось ощущение, вся работа идёт в обратной последовательности, т. е. как будто с критической точки я постепенно отматываю всё назад, проходя через то, что привело меня постепенно к ней. Зато появилось новое ощущение в виде желаний сопротивляться всему, ничего не делать и от всего отбрыкиваться. Такое, конечно, бывало и раньше, но я старалась не реагировать на эти «не хочу».

Вечером вдруг позвонила мама и сказала, чтобы я вернулась домой. Потом названивал папа, но я ему не отвечала. Последняя sms-ка от них была в 23:00. Мама обещала мне жениха. Продолжаю вытягивать канал вперёд. Стало немного сложнее, ощущения расплывчатые, иногда негатива

нет и неплохо нащупываю канал.

**Чм.:** Сегодня исчезли ощущения «сопротивления», но стала ощущаться половая сфера, как некая полость от низа живота и далее вниз. Почему-то видится матка из учебника по анатомии – особенно видны два яичника матки и, в целом, тянущее ощущение. Плюс появилось расслабление в голове, как некая сонливость, т. е. непонятный «дурман» в области висков и вокруг головы...

**Пм.:** Сегодня мама не звонила, названивал папа. Я ответила ему sms-кой, поинтересовалась, что он хочет. Он ответил, что хотел узнать, как дела, и попросить вернуться домой. Я написала, что мне уже ничего не интересно, что мама меня не любит, хотя я сделала всё, как она хотела. А ещё поинтересовалась, зачем я им нужна. Папа написал, что всё это не правда, что мама меня больше всех любит и волнуется и что я какую-то чушь говорю про то, что она меня не любит. Написал, что в жизни бывают всякие трудности и надо уметь их преодолевать. И снова просил вернуться. Отвечать я не стала. Больше звонков и sms-ок не было.



Снова представляла, что сзади из канала всё вытягиваю вперёд.

**Сб.:** В голове по-прежнему ощущаю «расслабленность» (что-то типа балдежа или похоже). Вновь стали периодически появляться неприятные ощущения в виде чего-то вязкого и мрачного, желающего оттащить в старое и чахнувшее. Стараюсь на работе работать, даже когда появляются

такие ощущения.

Родители не звонят и не пишут. Вечером поняла, что веду себя как мама. По-прежнему продолжаю ощущать половую сферу, особенно при работе с каналом.

**Вс.:** С утра ощущала напряжение. Поработала – стало полегче. Но напряг всё-таки стал появляться чаще, как волны: то одна – туда, то другая – сюда... При этом – непонятная расслабленность, желание лечь поспать и ничего не делать. На работе представляла детство и попробовала всё, что туда тянет, вытягивать сюда, вперёд...



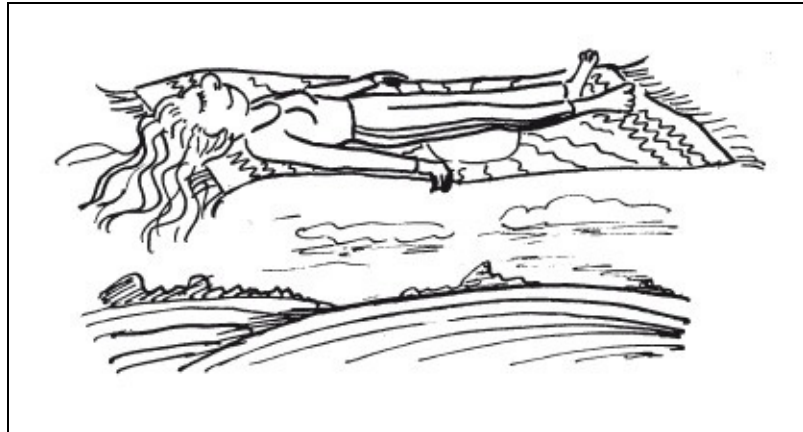
\* \* \*

### *Цирковая Светлана*

Лёжа тихо на диване  
Или даже в тёплой ванне,  
Трудно что-нибудь развить,  
Чтобы Бога удивить.  
Нужно точно что-то делать...  
Взять как минимум тетрадь  
И план действий написать,  
Осознать и созидать...  
Чтобы эту взять тетрадь,  
Надо лишь с дивана встать...



Но ведь если нету плана,  
Чтоб сегодня встать с дивана,  
Очень срочно взять тетрадь  
И план действий написать...  
Буду лёжа на диване  
Сладко думать я о плане...



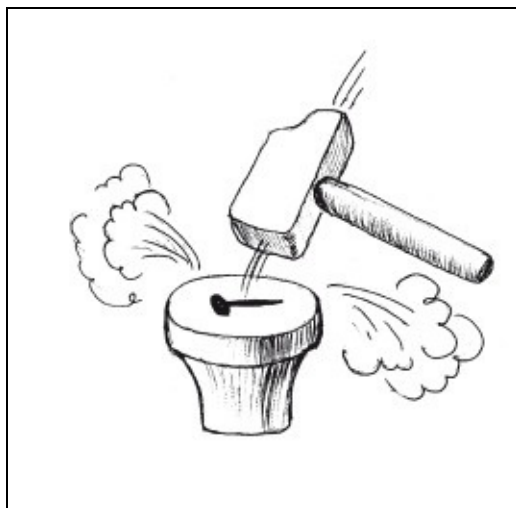


## Начинающим ратникам, желающим преобразовать мир

*Романова Анна*

*Если ты чувствуешь себя абсолютно здоровым, бесконечно добрым, отдавшим все долги и переработавшим все свои негативные качества – значит, ты уснул на лекции инструктора. Попроси соседа тебя ущипнуть, и все эти симптомы блаженства как рукой снимет.*

Я обязательно возьму и сделаю всё так, как надо, ведь больше некому, ведь если не Я – то кто?



Я построю! Я сделаю! Ну и что, что я молоток в руках держать не умею – вот же он, молоток, главное его взять! То, что силы не хватает – это ничего, я же очень хочу это сделать! То, что глаз косой и по гвоздю не попадаю... да, неудобно получается... Наверное, надо с чего-то другого начать!

А вообще, как дома строят? Наверное, начинать надо с плана. Потом фундамент надо сделать. Только у меня ни сил, ни времени на это нет. Ладно, обойдёмся без всего этого. Что у нас тут есть? Брёвна, доски, гвозди. Ну, бревно я одна не подниму, будем из досок.

А-а-а, вы говорите – привлечь ещё кого-то к строительству?.. Надо, но кого? Вот эти не могут, а те, кто могут – у них своих проблем хватает!



Ах, вы говорите, что там все жить смогут, если хорошо построим? Ну, так здорово, я для всех и построю!!!

Зима скоро, не успею?

Успею, потому что должна!

Опять не так всё делаю?!

Советоваться? А с кем? С теми, кто знает? Так они же все заняты, у них свои дела!!!

Не буду же я их отвлекать своими проблемами. Это же дело они сами и поручили мне, значит, могу и должна решить его я самостоятельно!!! Я и решаю. Что получится? Что надо, то и получится...

Да не надо мне помогать!!! Ну, вы же тоже строить не умеете!!! Да, не знаю я, как всё организовать! Но советоваться?.. Раз надо делать, то и буду делать, как уж могу! В конце концов, я не просто так здесь оказалась!

Учиться? Некогда мне учиться! Мне строить надо! Руководить!

Да, я ещё не начинала! Ну и что?! Здесь всё так сложно и так запутанно! До сих пор ведь не построили?! Это потому что меня здесь ещё не было!

Не трогайте мои доски! Я за это взялась – я до конца и доведу!.. Я лучше всех знаю, как надо! Да, я не поняла, почему в прошлый раз не получилось! Ну и что?! Строить-то всё равно надо!!!

*Захарова Людмила*

Жилище построил себе человек,  
Копил долго деньги – в труде  
изнемог.

Вздыхнул с облегченьем – теперь  
заживу!

Пришло наводнение – пошло всё  
ко дну...

Он снова напрягся, построил  
свой дом.

С тобой, дорогая, мы в нём  
заживём!

Гроза налетела и гром загремел,  
Ударил молния, домик сгорел...

Последним усилием домишко  
собрал,

Но в щепки его ураган разметал.

За что же мне, Боже, такая  
судьба?

Да просто, мужик, не люблю я  
тебя...



## О бессмертии

*Баранов Евгений*

Размышляя на тему бессмертия, я поначалу думал, что оно мне совсем и не надо. Я рассуждал, что душа, пройдя свой путь в данном теле, т. е. прожив данную сейчас жизнь и накопив больше «положительного» или «отрицательного», соответственно преобразуется в следующей жизни. Она приобретёт тело с большими возможностями и способностями, или будет существовать в виде животного, растения и даже минерала... Но для чего всё это моей душе, я, честно говоря, даже и не думал.



Но совсем недавно все крупницы информации о душе собрались во мне воедино, и я осознал следующее. Если собирается группа одинаково мыслящих, делающих и стремящихся к единой цели существ, то затем, не важно в какой точке Земли находится одно из этих существ или сходное с ним, но оно также начинает делать то же, что и вся данная группа... И это учёные доказали, причём на обезьянах. Пример, конечно, очень примитивный, но для себя я понял, что совершенствоваться можно каждую долю секунды, «никуда не уходя», т. е. не уходя в пещеру или монастырь. А изучая себя, можно изменять мир и людей, а также помогать тем, кто осознаёт себя на Пути. А когда наберётся достаточно осознающих, то можно будет «создать» и новую расу людей – творцов счастья, радости и жизни. И тогда будут счастливые и здоровые дети, мир и гармония во всей Вселенной! Вот в это русло я и направил все свои силы, и тут бессмертие было бы кстати...

## Листок из дневника

Настало утро, солнце встало,  
Моя спина лежать устала.  
Я встал, пошёл и сел на пень,  
И там я встретил новый день.  
Потом пошёл я на обед,  
В трусы и тапки был одет.  
Там за столом сидел мой папа,  
Одет он был в очки и шляпу.  
Когда закончил я обед,  
Помчался быстро в туалет,  
Потом я вышел на простор.  
Там в вышине гудел мотор.  
Я прану тихо повдыхал,  
О светлой жизни помечтал,  
Потом вернулся на кровать,

Настала ночь и время спать.



## Размышление об изобилии

*Тюрчев Владимир*

Изобилие приходит в разных видах. Изобилие – это не всегда деньги.

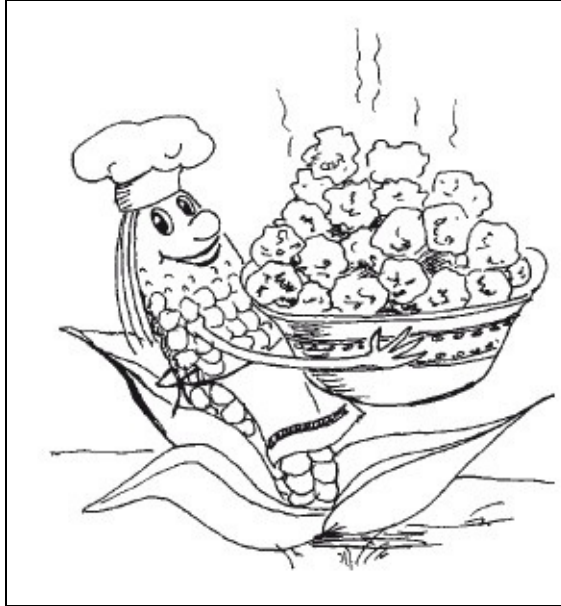


Изобилие может быть изобилием радости. Это может быть изобилие красоты, но также это может быть и изобилие чего-то такого, чего вы вовсе не хотите. Изобилие – это изобилие. Вы достигаете изобилия, когда живёте, ориентируясь на свою Суть. Чем больше вы сливаетесь со своей Сутью, тем большего изобилия вы достигаете.

Изобилие приходит в самых разных «упаковках». Деньги – часть нашей жизни, поэтому нет причин не иметь также изобилия денег. Изобилие не обязательно означает миллиард долларов. Но оно означает возможность свободно распоряжаться деньгами, а также иметь деньги, чтобы позволить себе то, что вам хотелось бы иметь.

Деньги не падают с неба, хотя иногда это случается: например, вы можете выиграть в лотерею. Но это для развивающегося человека не является обычным способом достижения изобилия.

Я говорю не о таком изобилии. Я говорю об изобилии, которое растёт в вашей жизни. И если ваша работа приносит вам определённое количество денег, может оказаться очень трудным увеличить это количество.



Однако многие из развивающихся людей начинают работать не по найму. Их стиль жизни меняется, а сами они становятся очень творческими и изобретательными.

Я не хочу сказать, что каждый должен создавать своё предприятие. Просто открывается возможность делать разные вещи и расширяться во всех направлениях.

Но если же вы работаете на кого-то другого, то вас, естественно, сдерживает политика, проводимая компанией.



## Скромность

Не пишу о себе громких фраз,  
То не значит, что юмор угас,  
И не значит, что мысли тугие —  
Обо мне пусть напишут  
другие...

## Глава 4 Наши страдания

\* \* \*

*Баранов Антон (14 лет)*

Пустые звуки... Пустые дни...  
Пустые люди... Пустые огни...  
И ты выходишь из дома прочь,  
И некому кроме тебя, тебе же  
помочь.

И ты идёшь по улицам вдвоём с  
собой...

И некому кроме тебя же идти с  
тобой.

А ты всегда теряешь друзей...

Может быть, стоит уже завести  
сыновей?

А если прямо ты согласишься на  
жизнь свою,

То скажешь тогда: «Ну и мать  
твою!..

Сколько же я уж прожил зря!..

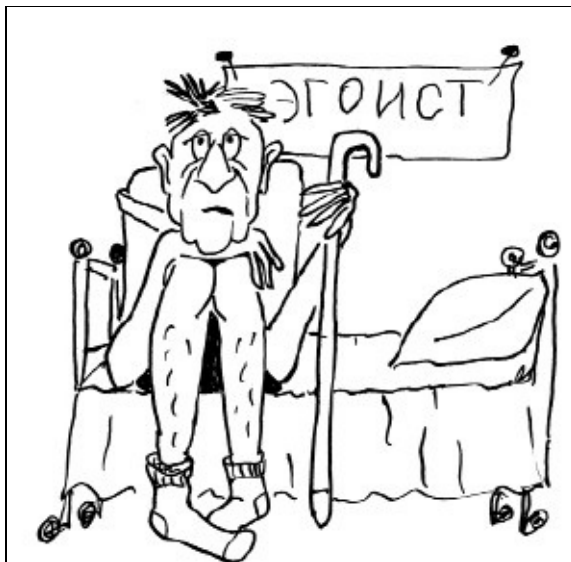
Ты же видишь это! Отвечай,  
свинья!»



## Размышления об эгоизме

*Новиков Владислав*

Всегда хочется, чтобы в жизни было... так начинает внутри себя думать эгоист. И всё бы ничего, пока дело не доходит до отношений. Отношений к окружающему миру, к людям, близким и родным, даже любимым.



Так уж сложилось, что для эгоиста, человека с огромным чувством важности и самозначимости, а также с комплексом неполноценности и всеми вытекающими отсюда последствиями, не существует взаимоотношений, а есть только Он Сам с Его наиредчайшими чувствами, необыкновенным мировоззрением и уверенностью, что Он всё уже знает, всё умеет и жизнь Его удалась во всех отношениях – и семейных, и личных.

Но личные отношения эгоиста строятся на выгоде: «Как бы не прогадать!» А после того, как «прогадал», идут уже отношения более «высокого плана» – «купли-продажи», ты мне – я тебе. При этом эгоист считает эти отношения совершенно «чистыми» и самыми «искренними».

Мужчина в таких отношениях или, лучше сказать, особь мужского пола, постоянно ищет повод, чтобы самоутвердиться перед женщиной, доказывая ей, что он «больше имеет в себе женского». И выражается это в том, что он считает, что она не так себя повела, не то сказала, не так моет полы и посуду, а главное – совершенно не чувствует Его потребностей и запросов. Просто ужас какой-то! Да и вообще я обознался, когда познакомился с тобой! Я сам себя вполне удовлетворял по всем

показателям! Всё было очень удобно – когда нужно – я мужчина, а когда нужно что-нибудь ещё – я и «женщина» тоже.

Женщина же в таких отношениях представляет собой самодостаточную, но ненасытную особь женского пола, для которой мужчина является просто кошельком, домашней мебелью, растением или животным, которым всегда можно похвалиться перед своими «подругами».

Он же ещё ко всему прочему может быть и надувным манекеном для удовлетворения физиологических потребностей, выгуливателем собачек или почти кухонным комбайном с увеличенным диапазоном функций.

Сами же отношения не выстраиваются, а каждый день выясняются. А их «сокровенные чувства» никто не может понять. И что же это за чувства такие, которые никто не в состоянии понять?

И я не понимаю, почему все вокруг смотрят на меня как волки и всё время чего-то от меня хотят. А раз так, то вот и нате вам улыбчивую маску безразличия, доброжелательства, а также насмехательства. Вы же всё равно меня не знаете! А раз так со мною поступаете, то и не узнаете никогда!..

Конечно, я понимаю, что меня грызут внутренняя обида и раздражённость, но я их вам никогда не покажу! Я буду терпеть, а значит и врать, и выжидать, чтобы отомстить за неудавшегося себя! А мстить я буду всем, потому что уже не помню, с чего всё началось, но я твёрдо знаю, что насмехались надо мной Все и Всем будет хана!!!

## Полезный совет

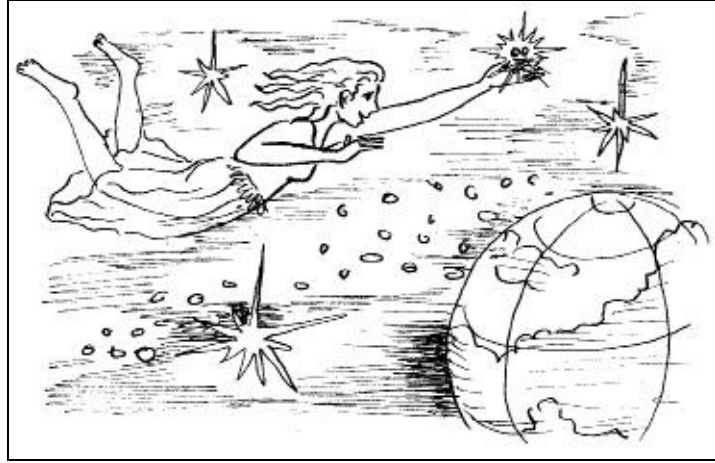
*Леонтьева Татьяна*

Если руки в синей краске,  
Ну, конечно, акварельной,  
Если пятки в чёрной глине,  
Что лежит на дне купальни,  
Если шорты в жирных пятнах  
От вчерашнего борща,  
Если в спальнике колючки,  
Если в сердце перебои,  
В голове такие мысли —  
Вслух не скажешь без стыда,  
Встань под струи водопада,  
Кинься в омут с головою,  
Выпей литров семь компота.  
Вот тогда-то и поймёшь —  
Как прекрасно это место,  
Удивительны просторы,  
Замечательные люди  
И сама ты – просто прелесть!  
Любят все тебя вокруг!

\* \* \*

*Дубров Валерий*

Я посмотрел вокруг себя  
И ужаснулся...  
Жизнь – страшный беспредел.  
О! Братцы!  
Ведь можно отдаваясь –  
отдавать,  
А можно отдаваясь – отдаваться.



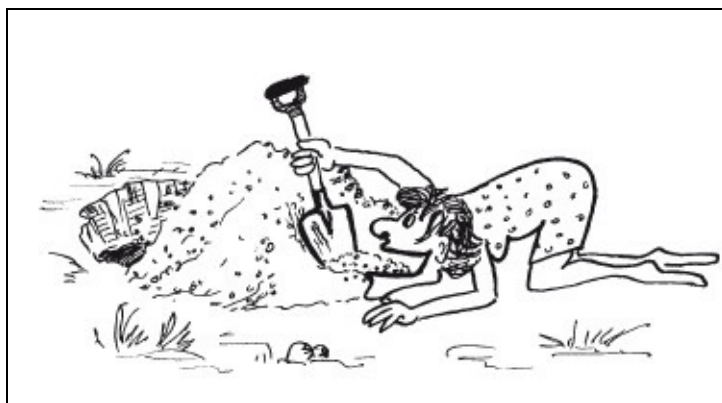
## Мои страдания

**Корнеева Юлия**

Я буду описывать конкретные состояния, которые часто у меня возникают.

Могу сказать одно, что **состояния возникают постоянно**. Другой вопрос – взгляд на них...

Но всё по порядку. Возможно, мои описания найдут у кого-нибудь созвучие и помогут...



Итак, у меня существует конкретное состояние, которое базируется на страдании. Оно часто возникает, не проходит и недели, чтобы оно не проявилось. Кто-то говорит о том, что надо всё время молиться. Да, наверное, в идеале всё так и есть, но у меня другой случай и **конкретно бывает так...**

Вот сижу я одна где угодно – дома, на работе... И раз!!!... Я вдруг понимаю, что моё внимание перемещается куда-то... Ладно, сижу, наблюдаю, что происходит дальше, а оно начинает всё время находиться где-то «там»... Это привычное восприятие или привычный взгляд, который бывает обычно (когда внимание не в сердечном центре). И у меня возникают мысли... Сначала они никак не влияют, а потом становятся всё больше и непрерывно крутятся, и круг сужается... Например, что я не вписываюсь в коллектив, потому что я не общительная, и кончается тем, что я начинаю считать себя никчёмной, неаккуратной и, мало того, воспринимать себя потребляющим существом. Я перестаю нравиться себе и всё больше загружаюсь в эти размышления, прокручивая их с утра до вечера...

А ещё включается и внутренний поиск: откуда взялись эти мысли? И начинают приходить образы...



Вот, совсем недавно было опять: ощущаю, как возникает страдание от того, что я хуже всех, что я не умею общаться... хотя до этого представляла, что общаюсь с людьми, и вот я «парюсь»...

А дальше состояние ухудшается от того, что я врежу, т. е. наношу вред людям, проецируя на них всё это плохое состояние...

У меня это состояние ещё сопровождается мрачным ощущением такой тёмно-тёмной бездны... Я ассоциирую её с образом пустоты, в которой находятся люди, а точнее эгоисты, которые общаются через зависть, обиды, ревность и постоянные зацепки за какие-то состояния... И я вижу, что эти люди находятся в бездне, неприятно-вязкой, как болото, потому что там нет дна, а есть одно «месиво» вот этих состояний, людей и прочее... И мне становится очень страшно...

И мне хочется просто поесть и поспать, т. е., думаю, попотребительствовать...

И это состояние бывает почти всё время...

И вот... звонит муж моей маме, чтобы поздравить её с праздником... А она оказывается страшно обиделась на меня за то, что я не стала с ней разговаривать в 5.00 утра. По правде сказать, это был выходной день, поэтому в это время я только что проснулась, а она обиделась, а я чувствовала себя целый день никчёмной и хуже всех...



В общем, опять влипла...

А что же делать, если ничего уже не помогает?

Вот и страдаю...

\*\*\*

Корнеева Юлия

А по стеклу скользит слеза...  
Пылает сердце молодое,  
Но не в любви, а в страшном  
горе...

И на душе опять гроза...  
И – воплощенье чистоты —  
Нашла не розы, а кресты,  
А недоступностью своей  
Влекла и взрослых, и детей...  
Теперь вот гордо у окна  
Сидит печально-холодна  
И в утончённых кружевах  
Рука стирает опыт в прах...  
И, став похожею на тень,  
Не ведает, что с ней случилось...  
Огромная большая Леня  
На женственность её свалилась.  
И в пышном кресле  
Наблюдая за днями ушедших  
чередой,  
Она, страдая, исхудала  
Не видя света пред собой.  
И синь очей остекленела  
От всех ужасных перспектив,  
В груди потухло всё, что тлело,  
Остался только боли крик...



## Философские стихи

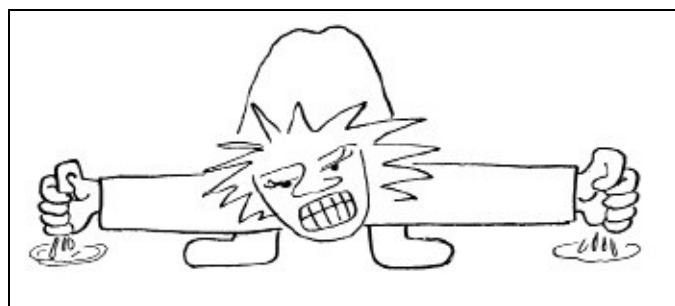
*Дубров Валерий*

Рвать волосы, ломать с размаху  
мебель,

Крушить посуду можно, но  
вопрос:

На чём тогда сидеть и где  
обедать?

Да и зимою зябко без волос...



## Исследование за пределами отчаяния

*Баранова Анастасия*

Да уж... занесло так занесло...

Судьбой посчастливилось мне попасть на самое бездонное дно...



Как-то проанализировать происходящее довольно сложновато, со съехавшей крышей-то и полным отсутствием всякого присутствия...

Поэтому буду просто описывать происходящее.

Дна там нет...

Чувствую как всё тихо-тихо и конкретно съезжает крыша...

Всюду мерещатся чудища...

Состояние такое, что физически просто вырубает, и уже не знаю, что и от чего зависит... Всё рушится...

Во сне всё время снится, как негуманоиды делают мне разные операции, внедряют свои состояния и качества... Просыпаясь, я понимаю, что за время сна ещё больше всё ухудшилось. Продолжается расхождение между остатками разума и ощущениями...

Головная боль такая, что тухнет горизонт и совершенно невозможно ухватиться за реальность, и я уже конкретно чувствую, что схожу с ума...

Во время молитвы уже ничего не ощущаю, зато везде вижу огромных пауков, шевелящиеся клешни и чьи-то когтистые руки.

При этом сохраняется ещё какой-то самоконтроль, потому что я понимаю – у меня началась шизу ха...

...Дна там нет... Можно опускаться и опускаться. И если в глубинах отчаяния ещё можно от чего-то оттолкнуться; например, от страха потерять

любимых людей, ужаса от содеянного и т. п., в результате появляется желание найти выход, то за пределами отчаяния дна нет и нет даже точки, от которой можно оттолкнуться. При этом присутствует полное отсутствие всяческих эмоций. И когда я смотрю внутрь, то вижу там просто механизм, типа насос, который совершенно не по злому умыслу, а своего предназначения ради, выкачивает из меня абсолютно все живые энергии.

*«Души давно уж нет,  
А плоть не помирает.  
Тех, кто не держится за жизнь,  
Господь не прибирает...»*

Господи, ну пожалуйста! Ну хоть одну эмоцию!!! Как это неправильно! Так не должно быть! Я так не хочу! Не хочу!

Нельзя так!



Ну хоть от чего-нибудь оттолкнуться! Никаких чувств к людям, даже и дорогим... А ведь я так хотела быть полезной этому Миру!...

Конечно, всё внутри раздирается и хоть как-то, немножко начинает ощущаться место внутри тела, где должен бы располагаться сердечный центр. По моим наблюдениям, у негуманоидов там глухо, как в танке. Через эти страдания хоть как-то проходит внимание на эмоциональный план. Причём эмоции, способные как-то взбудоражить, на этом уровне могут быть только страдательного характера, и это как-то оживляет, что ли.

Ура! У меня появился некий азарт по исследованию этого места, где я сейчас нахожусь!

Осознаю, что я ещё страдаю, но уже чувствую какую-то радость...

## Откровение

*Кудряшов Василий*  
*Всем беспробудно спящим*  
Люблю родные пепелища —  
Отечества люблю гробы:  
Люблю погост, где ветер свищет,  
Где ночью странные огни...  
О, кладбище! Родное место.  
Приют уставшего в пути.  
Там, где оградкам ржавым тесно,  
Легко отраду обрести.  
Я к милым прислонюсь надгробьям,  
Вдохну их дивный аромат...  
Пусть не сейчас, пусть не сегодня,  
Но рядом был прилечь бы рад!  
Да, здесь немного тесновато —  
Сюда ведь многие идут.  
Но место не бывает свято,  
Когда в нём пусто... Ну а тут!..  
Какое ж, Господи, раздолье:  
Тебя положат – ты лежишь!  
И не тревожимый, спокойно,  
Ты беспробудно спишь и спишь.  
Здесь все равны, здесь все – скелеты,  
Без украшений, без прикрас;  
Здесь пылью все одной одеты  
И простотой ласкают глаз.  
И если уж с тобой случится —  
Бессмертье часом обретёшь,  
То плачь, презренный, ты – тупица!  
И в Вечный Сон не попадёшь!



## **Никто меня не любит, никто не приголубит...**

*Баранов Евгений*

Меня одолевает Стрдание... Я так страдаю... так страдаю... из-за того, что я никчёмный и никому ненужный человек, ненужный даже самому себе... а зачем я себе такой? Всё окружающее меня в моей жизни меня ОКРУЖАЕТ и пугает. Не знаю, как быть с этим состоянием... всегда и во всех вопросах себе на уме...

Ни с кем не советовался, потому что совет всегда расценивал как то, что мне абсолютно не надо... Всегда лучше всех знал, как делать, что делать и зачем делать, но не делал, потому что знал – моё делание никому не нужно!!!... И я чётко знаю – я плохой и никчёмный неудачник! Да шло бы всё... лесом...

И мне ничего не хочется и ничего не нужно. Даже эмоции не нужны. А зачем они? Чтобы кто-то через них мог мне сделать больно? Да вот фиг вам!

И я очень хочу улечься и умереть... Но мне не дают!.. Или я сам не хочу? Может быть!?!...

Да... жалко себя... и ОЧЕНЬ... И это правда!...

(идёт осознание)... Вы ведь заботитесь, помогаете всегда и поддерживаете такой поддержкой, которую я даже и представить себе не мог, потому что и не верил никогда...

И я горько плачу от этой жалости к себе и ещё от того, что меня никто не только не понимает, но и понять-то не хочет!..

А я что, шмакодяфка какая-то, что ли? И меня никто не любит! А я-то при одном Её взгляде каждый день растаивал и чуть сознание не терял. Теперь-то уж точно конец! Пишу об этом, потому что терять уже больше нечего и скрывать ЭТО больше нет сил!...

А Ей разве можно угодить? И то, что я делал, всё равно Ей было не так и не то... не в то время и не в том месте... Я ночи не спал, всё нёс Ей, а Она: «Да ты такой-сякой намазанный и как ты смел не туда запятую поставить? А эта точка? На что она похожа!?» А я, изобразив, что потерял, засунул всё под кровать... И до сих пор считаю, что всё безупречно делал, то есть без напряжения. Да, а Ей что ни скажи – всё невпопад... К тому же я, как собака, в нужный момент ничего и сказать-то не могу, особенно



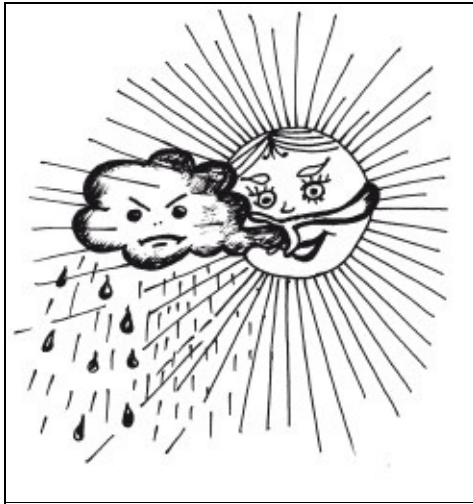
конкретно... иногда только слова из книжек могу повторить, но от этого и жить-то не хочется и, наверное, не только мне...

И вот сейчас уже устал...

Уж холодеть стал...

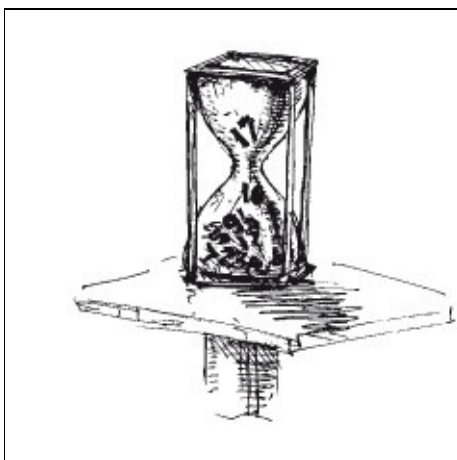
А никто не идёт, никому я не нужен, никто меня не любит и даже кофе мне никто не подаст...

И не надо... Я уж начал... остывать...



## Жалость к себе

Ненужным оказался я —  
Потёртый старый тапок,  
Затерянный во тьме.  
В чулане жизни нет.  
Какой позор на склоне лет!  
Судьбой отринутому нужно ль  
Былые годы вспоминать?  
Меня затем ли создавали,  
Чтобы топтать,  
топтать,  
топтать?...



# Мрачное пророчество

*Мирзаянц Андрей*

Мокро-серый асфальт  
Норовит в лобовое стекло.  
И оконною крошкой  
На обочину снежная слякоть.  
Вентилятор шумит,  
Гонит в ноги от печки тепло.  
Отчего же Зиме  
Нынче часто так хочется  
плакать?



## Ответное слово на мрачное пророчество

Твой Дух вструбил, пробившись  
ввысь,

А на обочине всё слякоть...

Как вентилятору не плакать?

Хозяин с Духом не слились!

Но нет! Не мыслишь ты  
раздельно!

Зачем летишь ты на асфальт?

Развитие – не Бухенвальд!

Зачем же бредить запредельно!?

Проснись! Галактика права!

Не будем спорить, гнать и  
мучить...

Ведь не картошку же окучить

Пришёл ты с лунного двора?

Зима – зимой, а правда где?

Твои раздумья сожалений,

Искристость брызг твоих  
сомнений

Всё не наскучили тебе?



## Один из семи способов покончить с собой (по-студенчески)

*Романова Анна*

На втором курсе института я решила, что жизнь моя больше не имеет смысла, поэтому её можно смело заканчивать. К тому же я рассталась с молодым человеком, осознав, что второй половины, т. е. того, о ком всегда мечтала, никогда уже не встречу, потому что её просто нет. На это указывал весь мой жизненный опыт, и ситуация чем дальше – тем хуже... Я поняла также, что стать, кем хотела в жизни, тоже не удастся, так как я поступила не в тот институт, в который хотела, а сил перепоступить уже нет... Да и вообще я поняла, что вся моя жизнь абсолютно бессмысленна...

И чтобы уж и дальше никому не мешать своими проблемами, я в один день собралась с вечера и написала записку – что вот так и так, просто уж незачем мне жить, а посему простите...

Наутро проснулась и порадовалась, что это моё последнее утро. Было довольно солнечно. В приоткрытое окно пахло, а может быть, и веяло весной... Я не пошла в институт. В комнате как раз никого не было – соседка ушла учиться. Я заперлась изнутри. Сходила в душ. Посмотрела последний раз в окно.

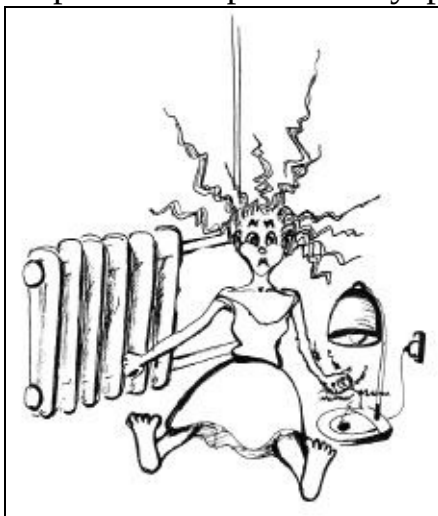
У меня была ночная лампа. Я взяла ножницы и, аккуратно отрезав провод у самого абажура, зачистила его до металла. Затем принесла в комнату тазик воды и вылила на пол около батареи. Потом ещё раз сходила в ванную и облилась вся, чтобы кожа хорошо проводила электричество. Пришла в комнату. Взяла провод. Положила на стол. У меня были какие-то мысли, но я твёрдо решила покончить с собой, поэтому просто ни о чём не думала. Воткнула вилку в розетку. Встала на середину лужи и потянулась к проводу. Несколько секунд смотрела на него, потом резко схватила. Меня сильно дёрнуло за руку. Больно. Я упала на пол, попутно сильно ударившись рукой и виском о край стола. Провод отлетел в сторону и повис у стены. Сердце бешено колотилось. Через какое-то время я осознала, что очень замёрзла, так как сидела голой на мокром полу, и что очень болит лицо. Я перебралась на кровать и завернулась в одеяло. Но больной висок и скула не давали уснуть.

Я поняла, что покончить с собой мне не удалось, и таким способом это вообще не получится. Да и запал как-то кончился. Мне было грустно,

больно и холодно... Потом в ванной я долго мочила холодной водой разбитую багровую скулу. А далее в ведро собирала с пола воду тряпкой...

А так как мне никого не хотелось видеть, то я на полоборота повернула ключ в двери и, когда пришла соседка, то сначала она, пытаясь открыть дверь, долго стучалась, а потом куда-то ушла. После этого я вернула ключ в нормальное положение и легла.

На следующий день я уже решила, что кончать с собой бессмысленно, но и жить по-прежнему я уже не могла. Тогда я решила уйти в монастырь. Хотя я и не знала, что для этого надо, но зато знала, где находится этот монастырь, и, недолго думая, поехала туда. Рассказала о том, зачем пришла, и меня отвели к матушке, которая спросила, почему я хочу в монастырь. Я не помню, что ей отвечала, помню только, что очень хотела, чтобы меня взяли. Матушка сказала мне прийти завтра к семи утра с вещами.



Я поехала домой, собрала какие-то вещи, потом пошла гулять. Решила утром встать пораньше и на свежую голову собрать ещё что-нибудь. А потом я долго не могла уснуть. Мысли текли хоть и ни о чём, а всё равно не спалось.

Утром я проснулась в 9.30. А меня ждали к 7.00, т. е. я проспала... Ну как начинать новую жизнь с такого?! Да и какая у такой, как я, может быть новая жизнь, хотя бы даже и в монастыре? Ходячее недоразумение... И с чего я решила, что мне там будет лучше? И я никуда не поехала...

А на следующий день я пошла в институт, а потом просто гулять. А вечером решила немного поучиться... Соседка же с её подружкой смотрели на меня косо. Ну и пусть идут лесом...

Так что покончить с собой у меня не получилось, а в монастырь я проспала!!! Поэтому придётся как-то жить. Да и вообще, по-моему, как-то глупо всё это получилось...

## Ситуация «правильно-неправильно»

*Романова Анна*

Я боюсь, что меня выгонят, заменят кем-то, кто лучше меня. И я уйду с огромным долгом, вернуть который у меня не будет сил, и от этого начну ненавидеть всех, кого сейчас даже где-то как бы люблю...

Я боюсь, что если меня выгонят, то я не смогу жить своей нормальной жизнью. Жить так, как все – я не хочу и не могу, поэтому, скорее всего, это и будет мой конец!..

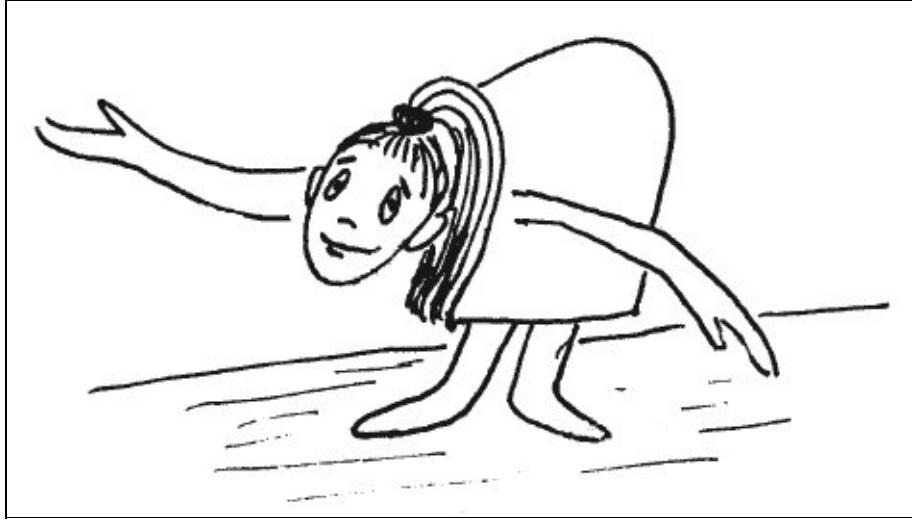
Всё – «финита ля комедия», как говорят умные люди!



И чтобы этого не произошло, я стараюсь всячески всем понравиться, постоянно думаю о том, во что одеваться, как лучше макияж на тело наносить, какие духи..., чтобы, не дай Бог, не выдать чего-то неприличного, поэтому постоянно думаю о себе и о том, правильно или неправильно я всё это делаю...

Исходя из моих представлений о правильности и неправильности, совершенно не могу принять никаких решений, потому что постоянно в них сомневаюсь. А в результате не могу думать ни о ком, кроме себя самой, которая должна всем нравиться. Но нравлюсь ли я всем – определить не могу.

И все свои поступки я оцениваю с этой позиции, и оцениваю постоянно.



Но для меня действительно важно – нравлюсь я всем или нет.

Постепенно это становится важнее всего: важнее жизни и здоровья, как своего, так и близких, важнее того дела, которое я делаю, важнее людей, которые меня окружают, важнее всего на свете. Поэтому всё, что менее важно, должно служить выполнению самой важной задачи – сохранению меня на том месте, где мне надо быть, где я всем могу нравиться.



И хоть я понимаю, что в результате получается важность, помноженная на важность, но всё-таки есть ещё что-то необъяснимое, что, наверное, важнее и этого. Но что бы это могло быть???



## Разговор с подсознанием

*Мастюкова Светлана*

**Вопрос:**

Что-то я погрязла в лени,  
Доконал радикулит,  
Неприличный скрип в коленях.  
Вот и горлышко болит.  
Всё тоскливо и убого.  
Просто наперекосяк.  
Ну, ответьте ради бога,  
Что я делаю не так?

**Ответ:**

Хочешь бабочкой хвастливой  
Над цветочками порхать  
И фонтан идей красивых  
На прохожих извергать?  
Семимильными шагами  
Всё хотела бы бежать  
Да чужими бы руками  
Жар из печки выгребать?  
Занималась лучше б делом,  
А не праздной болтовнёй.  
И вообще, мне надоело  
Это вечное враньё...  
Просто-напросто работай,  
Может что-нибудь поймёшь.  
И значительное что-то  
По крупицам соберёшь.

## О моём великом «Я»

*Романова Анна*

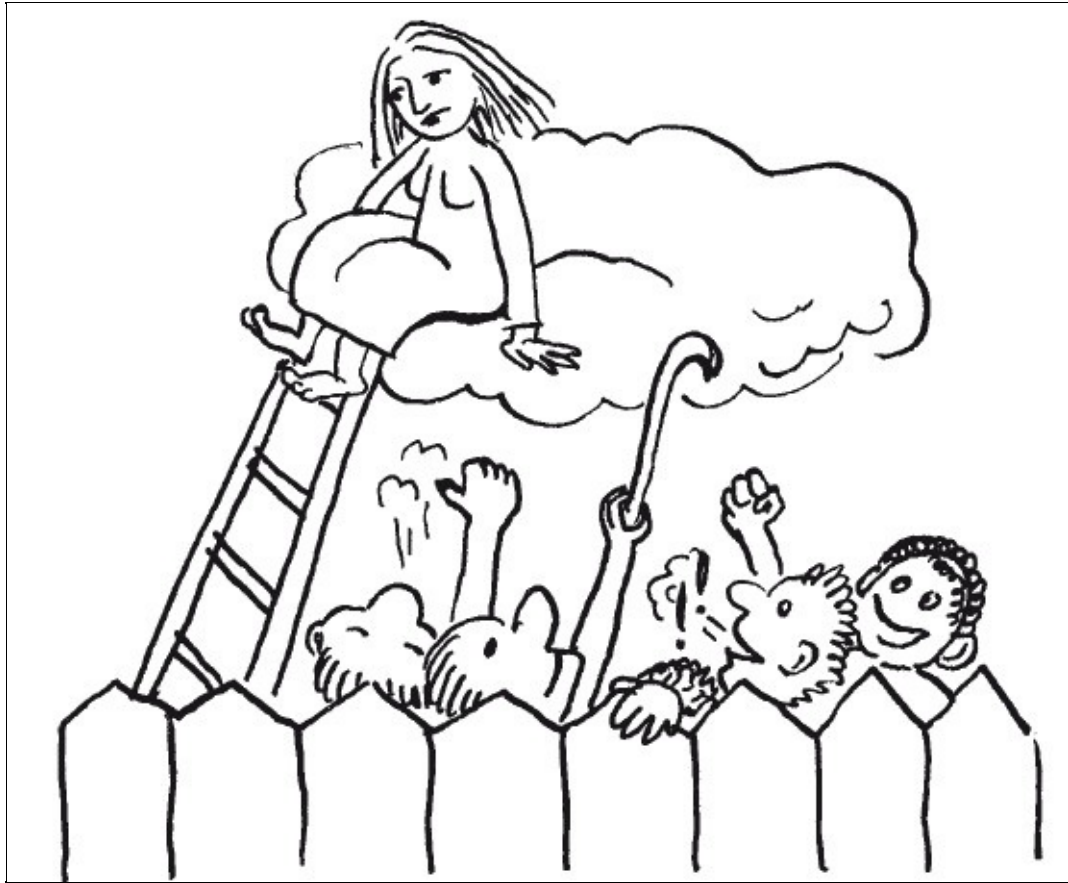
Я Исключительная! Я Совершенная! Я самая Важная и Нужная! Всё, что происходит, зависит от Меня! Я всё могу! Я всё знаю, всё понимаю. Я знаю, как мир устроен, что такое энергии и силы – Я их чувствую и вижу, Мне открыто это Знание...

Я чувствую людей. Находясь рядом с человеком, Я знаю, что происходит у него внутри, какие он испытывает эмоции, о чём думает и как ко Мне относится. Моё влияние на людей судьбоносно для них. Всё зависит от Меня!

Если у человека, с которым Я хоть на миг столкнулась в жизни, вдруг появляется какой-то прогресс, то это Моя заслуга, если вдруг у него что-то не так – то это Я виновата!!! Так же и во всех делах, в которых Я хоть немного присутствую (или хотя бы просто знаю о них).

Я оказываю огромное влияние на события, происходящие в нашей стране и мире, да и вообще на всё!!! Одно Моё присутствие способно коренным образом изменить ситуацию, даже без каких-то особых действий с Моей стороны.

И всё, что происходит плохого в Мире, – это тоже из-за Меня! По большей части Я всё делаю неправильно, загоняя Себя и всех вокруг в безвыходные ситуации и создавая всем неразрешимые проблемы. Я самая плохая на свете! Нет никого, кто был бы хуже Меня, кто делал бы столько всего ужасного! За Мои Великие прегрешения Меня необходимо уничтожить!



У Меня больше всех проблем и все они особенные! Простым смертным просто не понять Моё положение, ведь от Меня зависит не только Моя Судьба, но и ещё Судьба Человечества. К тому же из-за Моего исключительного несовершенства у Меня даже нет шансов что-либо исправить...

Я легко добиваюсь внимания любого человека, но по причине Моего исключительного уродства ни один человек не хочет рядом со мной находиться...

Когда Мне что-то говорят, то Я всё слышу и понимаю. Но ничего нового Мне не говорят, так как всё это Я уже слышала или Сама об этом думала. Да и вообще, все ответы есть во Мне Самой, поэтому Мне никто ничем не может помочь. И если Я до сих пор чего-то ещё не знаю, то это всего лишь по причине Моего ужасающего несовершенства, с которым никто ничего сделать не сможет!..

Чтобы вся вышеперечисленная Моя исключительность могла сохранять правдоподобный вид в непростых условиях жизни, Мне приходится тщательно скрывать Своё невежество и несовершенство, а также и не задавать вопросов, так как полученные ответы разрушают Моё чёткое понимание Мира и Жизни.

Я всё чувствую, но почему-то как мёртвая. Я всё знаю, но почему-то не могу найти ответ ни на один вопрос. Я всё могу, но почему-то ничего не делаю...

\* \* \*

В кругу своих друзей  
Себе я гимн пою.  
О, как прекрасна Я.  
Как Я Себя люблю!  
Лелею и жалею.  
Балую всякий раз.  
Вы только поглядите —  
Не отведёте глаз.  
«Так будь всегда такую.  
Красивой, молодой,  
Весёлой, озорною», —  
Себе я говорю.  
И в вальсе звуков слышу:  
«Я так Себя люблю!»

## Поэма о ничём и ником

*Леонтьева Татьяна*

Всё проходит, и все мы не вечны.  
Но бессмертия лавры не нужны!  
Лишь законы любви человечны,  
А теории мёртвы и нудны...  
О любви рассуждаем от века,  
Но до ближнего нет нам досуга,  
До конкретного до человека,  
Словесами идём все по кругу.  
Вот к порогу приходят люди —  
Не получают они участия.  
Мы в полёте фантазий будем  
Рассуждать о Вселенском  
счастье.

Хорошо, если походя в руку  
Не положим соседу камень.  
И чужую не вылечим муку —  
Ведь своею всяк опечален.  
И врагу перед самой кончиной  
Не успеем сказать мы:  
«Прости!»  
Чтоб лицом заменить личину,  
Душу надо с собой принести...



## Призыв к страдальцам

*Корнеев Сергей*

Человек, не будь пассивным,  
Не надо руки опускать!  
Если вдруг ты обессилел,  
Значит, что-то здесь не так.  
Видно, ты с дороги сбился,  
Видно, сердцем не открылся.  
Это верный знак тебе —  
Свет искать в своей Судьбе.  
Открой своё сердце! Наполни  
любовью!  
Для счастья не нужно  
выдумывать горе!



## **Глава 5 Наши трансформации**

## Любимой газете посвящается...

*Кудряшов Василий*

В «Реальности Новой»  
реальность иная,

Рождение нового – наша задача.

И если порою мы что-то  
рождаем,

То знайте, друзья, быть не может  
иначе.

Рождаем, к примеру, мы новое  
слово,

Что много других слов в себе  
единяет,

Когда воспеваем могучего Шиву,

То он – Бог «тацующий», всяк  
это знает.

Порой при печати в газете  
любимой

В статье вдруг из текста строка  
пропадает;

Несложно понять, что приёмы  
такие

Чувствительность и интеллект  
развивают.

Случайным вообще ничего не  
бывает,

Особенно если статья к юбилею.

И каждый читатель имеет  
возможность

Название дополнить строкою  
своею.

Ошибки – Великая, знаете ль,  
Сила —

Так многому можно у них  
научиться;



Наличие ошибок – симптомы  
развиться,

А также большого желанья  
трудиться.

И сами ошибки хотят  
развиваться,

Желают безудержно в Мир  
проявиться.

И если случились – так лучше  
смеяться,

Чем волосы рвать и в страданиях  
биться.

## Растождествление

*Автор пока не выяснен*

Работу с качествами я делю на стационарную и полевую. Стационарная – это то, что мы делаем на занятиях. Полевая работа имеет свою специфику. Различные ситуации требуют, чтобы реакция была мгновенной, т. е. на уровне рефлексов. И эти рефлексы надо нарабатывать заранее. Во-первых, когда качество накатывает, очень полезно иметь внутри образ или картинку, где вы находитесь в какой-то очень смешной и абсурдной ситуации. Главное, чтобы вам стало весело. За счёт этого можно растождествиться с качеством.

Следующий шаг – расслабление мышц тела, разжатие челюстей и 2–3 полных вдоха-выдоха.

Не допускайте выяснения, кто сейчас прав, а кто нет. Осознайте, что ситуацию силы подсунули именно вам, так как именно вы стучали себя кулаком в грудь и говорили, что хотите поработать с качествами. А все остальные, находящиеся здесь, – просто «жертвы». Это особенно помогает при раздражении.

Часто этого хватает, чтобы внезапно появившееся качество испарилось, а ситуация гармонично разрядилась.



Некоторые, особо настырные качества, имеют свои смешные образы. Например, жадность. Это дракончик из старого мультфильма, который загребает всё своими лапками и приговаривает: «Всё мне, мне, мне и мне». Невозможно, наблюдая со стороны эту картину, не растождествиться с качеством.

Если же это раздражительность или высокомерие, то поможет образ, как вам при жизни устанавливают памятник в полный рост, где вы указываете рукой направление к светлому будущему.

Но не привязывайтесь только к этим образам. Меняйте их так часто, как вам захочется. Как правило, они не придумываются, а просто приходят. Я называю эти методы «скорая помощь или 911». При некотором навыке –

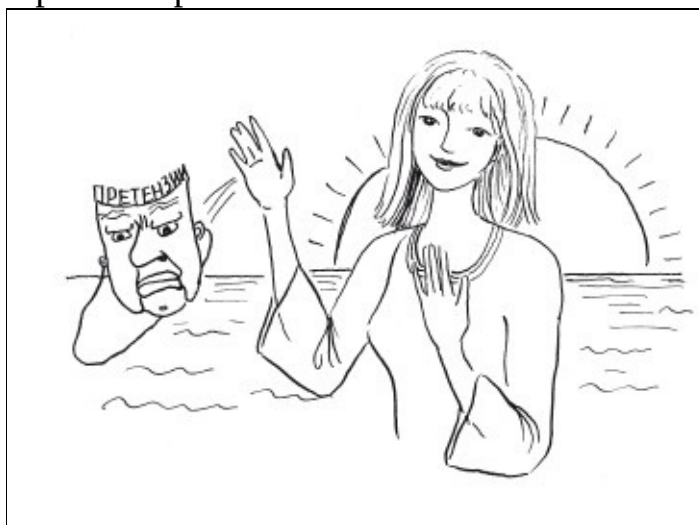
всё, что так долго пишется на бумаге, в ситуации происходит за несколько секунд.

Это весело! А главное – работает. И вы избавляетесь от серой обречённости, а также от образа «болота», который возникает при слове «качество».

## Озарило

*Кочемасова Татьяна*

Как-то (в свободное от актуальных дел время), сетуя на свою прирожденно-женскую неисполнительность, я наконец пришла к выводу, что всё, что ни делается – к лучшему. Начни я своевременно выполнять данное ещё в прошлом веке задание, перечислять негуманоидные качества и методы работы с ними, волей-неволей пришлось бы на изучение довольно объёмного труда отнимать драгоценное время у инструкторов, занятых истинно творческой работой.



Но благодаря результативному анализу отрицательных качеств я полностью осознала их отсутствие у себя. Например, мне стало ясно, что:

**Лень** – явно положительное качество, являющееся функцией защиты от переутомления.

**Злопамятство** – чудодейственное лекарство от склероза, так как сохраняет возможность возврата потерянной энергии.

**Жадность** – отработанный механизм сохранения собственного благосостояния.

**Себялюбие** – начальная стадия проведения в мир энергии любви.

**Тупость** – бесконфликтный способ разрешения тупиковых ситуаций.

**Пустая болтовня** – великолепная гимнастика для языка.

**Красноязычность** – сохранение мудрых мыслей для потомков.

**Раздражительность** – активная помощь окружающим в осознании их недостатков.

**Важность** – помощь себе и коллегам в самосовершенствовании и

наглядное создание правильной положительной визуализации себя.

**Жалость к себе** – первые шаги проявления неформального внимания к людям и окружающему миру.

**Страх** – щадяще-тормозящее устройство для контроля безрассудных поступков.

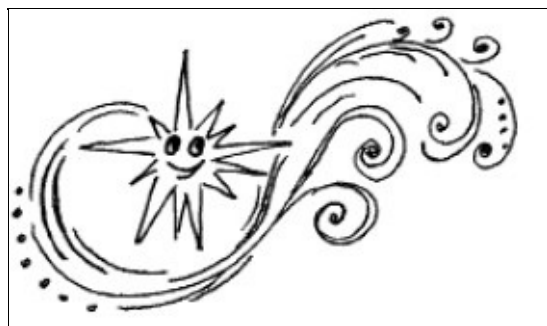
Подводя итог вышесказанному, лишний раз я утвердилась в мысли (чувстве, понятии, осознании и т. д.), какой прекрасный и замечательный, неустанно развивающийся и совершенствующийся Человек Есть Я. И это только при первичном непредвзятом осмотре себя... А какие замечательные качества можно раскопать с применением более глубоких способов обследования! Изучайте и познавайте себя! Успехов вам в вашем творческом самоанализе!

*С любовью и самоуважением!*

## Спокойствие (Слон и Моська)

*Тюрчев Владимир*

Злая собачонка  
Как бы от тоски  
Лает звонко-звонко.  
Как бы на куски  
Разорвать готова  
Каждого, кто ей  
Скажет только слово —  
Подлинный злодей!  
Глядь, по переулку  
Вышел, как инфант,  
Как бы на прогулку  
Как бы элевант.  
Дёрнулась собачка,  
Лаем залилась,  
Затряслась в горячке,  
Надрывая пасть.  
Только не ответил  
Злобной Моське Слон.  
Посчитал, что может  
Осрамиться он:  
Не пойду к поганой  
Шавке на поклон!  
Если я спокоен —  
Значит я силён.



## Трансформация негативного с помощью поваренной соли

*Гудаковская Инна*

**Соль** великолепно впитывает в себя все негармоничные энергии. Чтобы очистить себя от негативных энергий, возьмите пиалу и до середины наполните её солью. Сядьте посередине комнаты на стул лицом к востоку, а чашку с солью поставьте себе на голову. Сидите так в течение пяти минут и внимательно отслеживайте, чтобы руки и ноги не перекрещивались.

После «солевого сеанса» вас покинут усталость и раздражение. По окончании сеанса соль из чашки смойте проточной водой.

**Для очищения квартиры** в полдень прокалите соль на чистой сковороде. Неприятный запах и грязная окраска соли будут свидетельствовать о загрязнённости вашего жилья негармонизированными энергиями. Будьте внимательны! Следите за порядком в доме и в семейных отношениях!



Ещё один способ очищения квартиры. Наполните чашку солью, зажгите свечу и, касаясь пламенем соли, обойдите всю квартиру. **(Как коснуться пламенем соли так, чтобы соль не просыпалась, а свеча не погасла? – прим. ред.)** Когда свеча начнёт коптить, слейте расплавленный воск или стеарин в соль. После этого соль выбросьте. Если у вас есть вещи, которые подарил вам неприятный человек, то засыпьте их солью. Через несколько дней соль отряхните в газетку и выбросьте. Вещи же после этого можно использовать или сдать в секонд-хенд.

# Трансформация негативных энергий в торговле

*Комиссарова Ольга*

Продавец должен находиться на работе в состоянии радости. Да и сама работа должна доставлять продавцу радость, и не только от большого количества проданных товаров и вырученных денег, а и от того, что люди находят на прилавке то, что им нужно.

Но ни в коем случае не навязывайте товар покупателям, так как **навязывание товара** влечёт за собой «интересные» последствия.

Во-первых, такой товар могут купить только люди-марионетки, но потом, в другом месте, вам тоже навязжут товар, потому что предыдущая ситуация закроет вам голову и сердце, и в результате вы купите вещь, не зная, для чего она вам и зачем.

Вы можете предложить конкретный товар покупателю, который не способен охватить вниманием всю витрину, особенно тогда, когда в его глазах пестрит от разнообразия.

Во-вторых, навязывание товара может вызвать у покупателя раздражение, которое, в свою очередь, вызовет раздражение и у вас. В этом случае происходит негармоничный обмен энергиями между покупателем и вами. Если у покупателя возникнет раздражение и недовольство по поводу вида товара, его цены, местоположения и т. д., то примите в себя эту энергию и согрейте её, т. е. растопите теплом своего сердца, растворите мягким белым светом, наконец, перетрите её, а покупателю – просто улыбнитесь.

Споры, возражения и оправдания уносят энергию не только с продавца, т. е. вас, но и с покупателя и товара в нечеловеческий мир. Товар же в этом случае получает «отрицательный» заряд. В результате он будет долго у вас лежать, не пользуясь спросом. Такой заряд вам необходимо снять с товара, втянув эту энергию в себя, чтобы товар остался каким, вернее, тем, чем он и является на самом деле.

Можно излучать энергию товара (информацию о нём) вокруг, и тогда придут покупатели, которым он нужен. Это не является навязыванием, потому что люди сами решают – идти им в магазин или не идти... Если же в излучение о товаре будет входить и ваша личная заинтересованность, то это опять же вернётся к вам по тому же самому каналу, но в другом месте,



т. е. вас кто-нибудь притянет и заставит купить ненужную вам вещь.

Поэтому просто излучайте позитивную информацию о товаре, при этом даже и не надеясь, что его купят.

Если же ваш товар не пользуется спросом, то разберитесь – почему.

- Может быть, на товаре ваша привязанность к нему: «Мне бы такой!»
- Ваше равнодушное отношение к работе, товару и покупателям.
- Или вы думаете, что ерунду завезли, которая не пойдёт, к тому же плохого качества.
- Или же – у меня такое есть, и я этим не пользуюсь.
- Или же: такая дрянь, а как дорого стоит, меня не устраивает.
- Какой ужасный у вещи внешний вид...

И это ваша чёрная магия, т. е. не что иное, как накладывание на вещь «чёрного ярлыка», который закрывает суть товара и не даёт возможности покупателю её увидеть!

Снятие своей привязанности к товару можно произвести следующим образом: возьмите товар в руки или встаньте перед ним и верните себе из товара всю свою энергию (восхищение, зависть и другие эмоции). И вытягивайте энергии из товара до тех пор, пока он не станет самим собой. Затем пожелайте от всего сердца этому товару собственной дороги... Непривязанность к товару – это такое состояние, в котором любая вещь не вызывает никаких эмоций, а вы относитесь к ним ровно и одинаково.



У вас должно отсутствовать раздражение по отношению к покупателю, его поведению и его обращению с товаром. Помните о действии Закона: каков продавец – таковы покупатели... И в этом случае прежде всего обратите внимание на себя, найдите и трансформируйте в себе те качества, которые вам не нравятся в покупателях...

**Привязка к выручке** также влечёт за собой не только уменьшение её, но и уменьшение ваших энергий, так как постоянно эмоционируя в адрес денег, вы отдаёте в эти деньги свою жизненную силу. При этом если

неоткуда её набрать, то, соответственно, уменьшается и выручка, и ухудшается ваше здоровье...

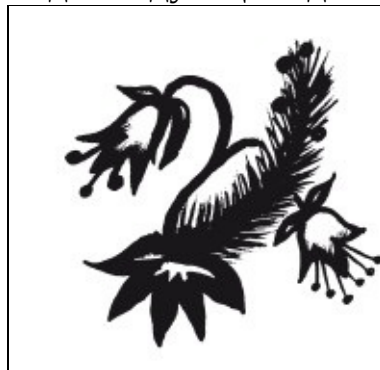
**Если товар долго не продаётся** и при этом не имеет на себе чужих энергий, то примените следующие приёмы.

- Спросите у товара, хочет ли он быть проданным (обычно хочет). После этого закройте глаза и почувствуйте, что на месте товара висит или лежит **ценник** и сумма денег, на которую товар оценили. Если ощущается полностью пустое место, то **товар может быть украден...** Кража товара происходит по каналу кражи, который обычно имеется у самого продавца. Перепросмотр ситуаций с кражей поможет вам закрыть этот канал. Есть ещё **канал страха** за то, что кто-то украдёт у вас товар. По этому-то каналу и могут притянуться люди, которые украдут вашу вещь. В этом случае для вас важно правильно настроиться на нормальную торговлю, постоянно повторяя: «Никто и ничего без спроса не возьмёт». И повторяйте эту фразу до тех пор, пока она не станет вашей внутренней убеждённой уверенностью. А затем окружите товар полем добра и света.

- Если же товар по-прежнему не продаётся, то посмотрите, **кто «привязал» его**. Может быть, это тот, от кого вы товар приняли?

- Когда **товар не покупается**, ощутите его внутреннее содержание и направленность. Там может быть нечто закрываемое **вашим** полем, и поэтому покупатель просто не видит эту вещь.

Заканчивая работу, всегда оставляйте своё поле **закрытым**, чтобы мысли о товаре не цепляли вас до следующего дня.



## Об ужасном

Поведай мне, Тень, о мире  
твоём...

И стало вокруг огромным всё  
вдруг —

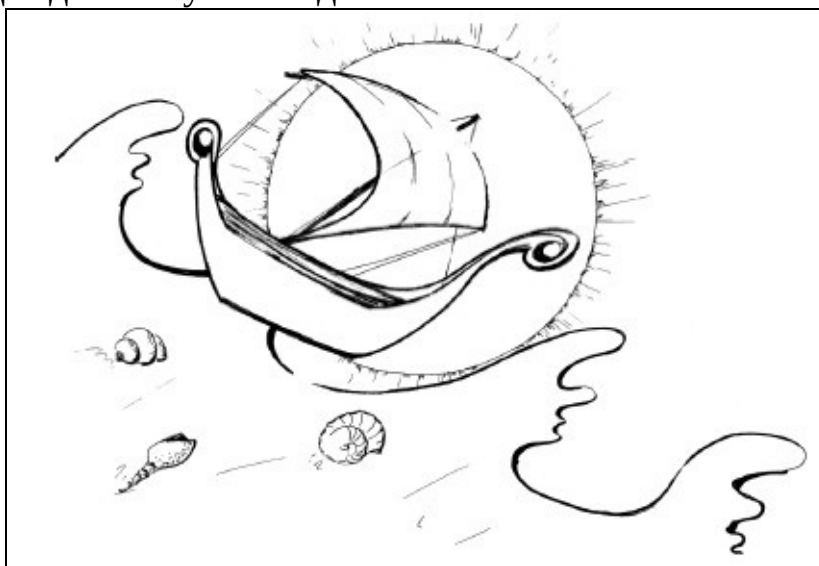
Мохнатый паук забрался на сук,  
Зловещий комар меня сбил  
хвостом,

Жук мимо протопал в зелёный  
свой дом,

Глазеет черника, воет листва,  
Бродит, беснуется всюду трава...

## Тянущее

Танец теней меня закружил,  
В призрачный, тёмный мир пригласил.  
Сердце, как колокол, звучно стучит,  
Чувствую – Смерть моя рядом стоит...  
Мир расплывается в дымчатой мгле,  
Тянутся тени призывно ко мне...  
Чу! Слышу – назад меня кто-то зовёт -  
Мне сердце сдавил и уйти не даёт...



## Трансформация негативных энергий с помощью куриных яиц

*Морозова Гортензия*

**Яйцо** – это символ будущего, связанный с ростом и развитием.

С древности яйцо известно как одно из самых эффективных средств поглощения негативной энергии. Если над ним совершить молитву, то способность вбирать в себя отрицательную энергию усилится многократно.



Если есть основания предполагать, что вашего сына или дочь сглазили, возьмите обыкновенное сырое яйцо и, обращаясь к нему, как к живому существу, скажите три раза: «Яйцо, вытяни всё плохое из ребёнка, освободи его организм от вредного влияния и нечисти». После этого прокатите яйцо по телу малыша.

А теперь посмотрите, насколько сильным было негативное воздействие. Налейте в стакан воды, разбейте яйцо, которым вы снимали сглаз, и слейте желток с белком в стеклянный прозрачный сосуд с водой. Вы увидите пузырьки. Чем больше эти пузырьки по размеру, тем более сильное отрицательное влияние было оказано на вашего ребёнка.

Повторяйте «обкатку яйцом» несколько дней подряд: после захода солнца или перед его восходом. С каждым разом пузырьки будут уменьшаться, а затем и совсем исчезнут. Помните, что белок и желток следует выливать в специальную банку, которую не жаль вынести на

помойку. Если же вы выливаете их в стакан, то после процедуры яйцо вылейте в унитаз, а стакан тщательно промойте горячей водой.

Куриное яйцо можно использовать и для того, чтобы избавиться от всех следов отрицательной энергии, полученной при контакте с недобрыми людьми. Для этого, прося об очищении, над сырым яйцом нужно совершить молитву. Потом катать его вверх-вниз по шее и спине человека, подвергнувшегося негативному воздействию – от основания черепа до лопаток. После этого следует или выбросить яйцо на помойку или – в унитаз и промыть его.

- Если вы встревожены и не можете справиться со своими нервами, а эмоции «захлёстывают» вас, катайте яйцо по груди.

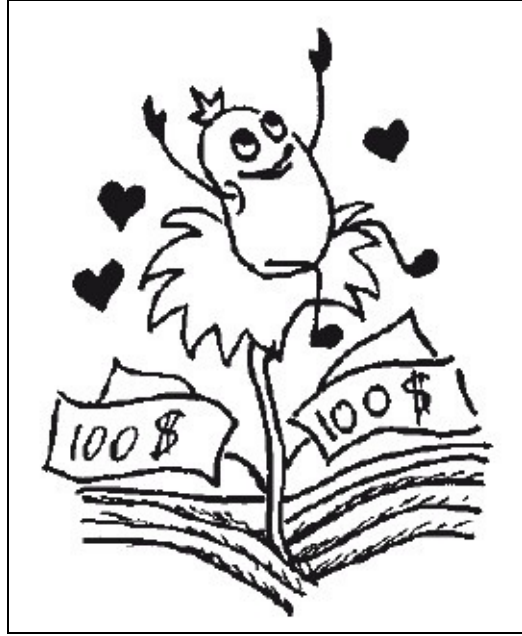
- Чтобы «отогнать» мучительные мысли и предотвратить неприятную ситуацию на работе, катайте яйцо по позвоночнику в области поясницы и таза.

- Можно применять яйцо как символ новой жизни и для разрыва тягостных отношений. Сексуальный контакт всегда влечёт за собой энергетическую связь, которая, даже при отсутствии близости на физическом уровне, сохраняется приблизительно в течение 12 месяцев, хотя интенсивность её всё время ослабевает. Эта связь может быть поглощена яйцом, если вы потрёте им половые органы. Такой магический ритуал может быть использован и теми, кто желает покончить с внебрачными связями.

- Вы можете помочь и своим глазам, если они устали или болят. Нужно лечь, поместить на каждый глаз по яйцу и оставаться в таком положении минут на 10–20. Чтобы яйца не упали, накройте лицо полотенцем.

- Яйца помогают выйти из состояния беспокойства или смятения, а также очистить помещение и способствовать выздоровлению, если их положить по углам комнаты, где находится больной. Для усиления эффекта можно разместить ещё четыре яйца и по углам кровати. Яйца необходимо менять каждую неделю. Запомните! Они портятся и трескаются не только из-за тепла, но и потому, что поглощают негативную энергию.

- После любой подобной процедуры яйца выбрасывайте в унитаз или на помойку.



## Всё вдрызг

Звёздный дождь сквозь туман —  
В сердце стало тепло  
И не нужен обман  
Сквозь кривое стекло.  
Ветер стонет и рвёт  
Блеск от радужных брызг.  
Кто того позовёт?  
Что не падает вниз?  
В небе звёздный туман.  
Всё ненужное вдрызг.  
Сквозь стекло и обман  
Ветер солнечных брызг.





# Откровения о развитии и трансформациях (по результатам опроса 2 курса)

*составитель Старшинов Александр*

\*\*\*

«Бывало, встанешь утром не с той ноги, да как охватишь вниманием какое-нибудь негуманоидное состояние, например раздражение (ну, женщину, т. е.). И как примешь его (ну, её, т. е.), да вот полюбить не удаётся сразу.

Потому как не женщина то, а чу! – Материя, сквозь которую иногда удаётся увидеть силу Любви (особенно если она натошак).



Поэтому, с одной стороны, она мне Духовный учитель и всё, что она говорит – правда (поэтому недавно даже наругался на неё). А с другой её стороны, пока не разобрал кто она, потому как в тумане всё... А ручки-то свои протягиваю, чтоб нащупать, что к чему... Ну вот и ребёнок сразу откуда ни возмись... Так что пока больше не протягиваю, хватит мне восьмого уже...

Да и не могу ей пока сердце открыть так, чтоб нежность ко мне

ощущала шибче, да благодарность и заботу свою проявляла ко мне почаще.

К тому же ощущаются мои пробелы в анатомических знаниях по патологии. Надо бы на курсы ветеринарные сходить, что ль.

Долго происходит настройка на представление о себе, да и слабо представляю, кто есть «Я», хотя вроде соображаю всё, а почему так происходит, не знаю... Кое-что не нравится в себе, но я не скажу что, потому что и сам ещё не знаю этого.

А тут как приспичило, ночью-то, я как будто подорвался на старых дрожжах, вскочил, побежал, да со всего маху и налетел на преграду телесами своими... Лежу, из глаз искры летят, и чудится, будто стена чудно-каменная и высоченная! Не видать её от края до края, т. е. стену-то вижу, а краёв у неё нет. И запах ужасный... И вижу, будто Тугарин злой сидит у стены и смердит вокруг, аж слезу вышибает...



А я лежу под стеной в исподнем, и уж забыл, кака нужда подняла меня... И тут я осознал, что у меня всё получается, а особенно получается не раздражаться во сне».

\* \* \*

«Иногда даже бывает так, что у меня всё получается раньше, чем у всех. Ну например, к метро подошла в три ночи – конечно, рановато... Или, например, за хлеб заплатила в магазине, а на него ещё пшеницу не собрали... Или выйду из самолёта, пока трап не подали... А с туалетом вообще беда... И когда я, слушая инструктора, возвращаюсь к уже сделанному и мне становится плохо, потому что понимаю, что к метро надо до двух или к шести, а кроме батона надо ещё и буханку чёрного с того же урожая взять, а в аэропорту при посадке в самолёт лучше сразу выйти через аварийный люк. Но хоть я и понимаю, что мне так делать не надо, но почему-то продолжаю по-старому...»



\* \* \*

«Вообще, работа с раздражением проходит с переменным успехом. Понимаю, что раздражаться бесполезно, но когда начинаю, то остановиться уже не могу. Может быть, думаю, это единственный способ обратить на себя внимание?!.. Поэтому решила, что как только будет подниматься раздражение, я просто стану улыбаться ему. Но оно в этом случае начинает ходить подальше. Тогда я пытаюсь взять его под контроль. Чаще всего раздражение появляется на мужчину, который рядом со мной. Мне не нравится, как он поступает, или то, что он говорит. Поэтому стараюсь даже на троллейбусе ездить с водителем-женщиной. Вот в метро – проблема – там управляют мужчины, но спасибо инструкторам – научили работать с ситуациями. Теперь я спокойна и уверена в себе и в московском метро».

\* \* \*

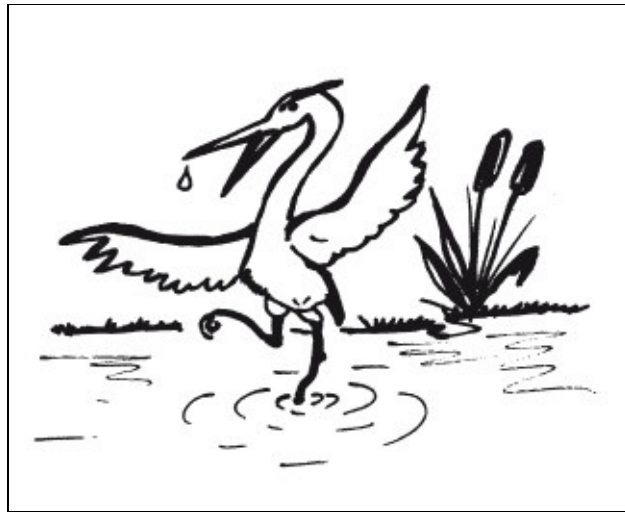
«Раздражение, вообще-то, очень полезная штука. Вот, например, если кто-то понравится, то я активизирую состояние, усиливаю возбуждение, за счёт раздражения увеличиваю скорость и могу даже в большой толпе отследить и остановить его.

И занятия мне наши очень нравятся. Вот спроси меня – что получается, а что нет. Да всё у меня нормально! Получается слушать инструктора и не отвлекаться даже на девчонок и переписку с ними. Позы всякие получаются – особенно в паре. Вот только не получается пока всё это запоминать. А так – всё нормально! Процесс идёт! Я развиваюсь и усложняюсь!»

\* \* \*

«Вообще, я всегда выполняю задание по программе и всегда всё понимаю. Но степень результатов бывает разная – иногда минус первая, иногда минус полторная. В самооценке и есть мой прогресс! Правда, испытываю трудности в ощущениях энергий, но с этим помогают справиться различные бытовые электроприборы и прочие оголённые провода.

Меня иногда беспокоит то, что у меня не получается слушать людей. Галиматъя, которую они несут, просто невыносима, и я начинаю нервничать, мять свои руки, топтать ногами, мне даже хочется иногда упасть на пол и закричать. И ещё мне не всегда удаются упражнения, поэтому порой, задумавшись, я вместо отжиманий начинаю петь или просто танцевать. Я вообще очень люблю детские песенки и хоровод вокруг ёлочки».



## Лень

На часы смотрю тоскливо.  
Жду обеда терпеливо.  
Чтоб прогнать на время скуку,  
Набиваю стихом руку.  
Как пробыёт желанный час,  
Я, конечно, сразу пас.  
Побегу домой скорее,  
Вкусный супчик подогрею  
И с приправою чесночной  
Три яйца зажарю срочно.  
Чтоб не скучно было кушать,  
Можно радио послушать.  
Ну а чтоб с комфортом есть,  
Телевизор в кухне есть.  
После пары чашек чая  
Я сонливость замечаю.  
А как принялся зевать —  
Всё, скорей иду в кровать.  
Полежу с часок на койке —  
Нету радостней настройки.  
Начинает мысль скрести: «  
Ох, опять туда идти!»  
Я, конечно, не герой,  
Но решителен порой.  
Порешил – останусь спать,  
Век мне воли не видать!

## Самые эффективные методы трансформации качеств и состояний

*(испытано группой инструкторов на себе, эффективность этих способов и методов многократно проверена учёными, исследователями и психологами Англии, Германии, США, Кении и Гондураса)*

Обычно люди просят совет, чтобы не следовать ему. Но так как последствия наших советов непредсказуемы, то рискни!

**Если хочешь быстро трансформировать своё неприятное состояние или качество, то:**

**Накорми его до отвала...** Ешь всё самое вкусное, что можешь себе представить – разнообразно и много. Лучше на ночь... Тогда обожравшееся качество может ночью с болью и рвотой выйти из тебя в унитаз. Тщательно его смой. Если не получится, повтори опыт ещё 2–3 раза – съешь ещё больше и ещё разнообразней...



• **Заспи качество и состояние...** Ложись и спи, спи, спи, пока не перестанешь, проснувшись, ощущать, что тебя что-то беспокоит.

Возможно, понадобится спать 2–3 суток, а может и больше. И хоть от избыточного сна может разболеться голова или что-нибудь ещё, но это не главное. Главное – забыть о своём состоянии и перестать ощущать, как тебя поглощает «качество»...

• **Сожги!** Запиши все свои переживания, страдания и сомнения – образец см. в книгах у Ф. Достоевского. Затем разорви все свои грустные записки и сожги. Если освобождение будет неполным – повтори процедуру ещё 2–3 раза.

• **Заморозь!** Разденься донага и выйди на мороз. Стой на морозе, отчаянно страдая от состояний, пока не почувствуешь, что в теле начали вырабатываться эндорфины, которые вытесняют ненужные тебе качества и состояния, что сопровождается появлением бурной радости. Процедура

длится от 3 до 30 минут. Коротко и эффективно! Если за один приём не поможет – повтори ещё 2–3 раза. Если нет мороза – встань под холодный душ...



- **Задуши!** Сосредоточься на качестве, а потом резко выдохни и не дыши. Держись 30–60 секунд. Качество само задохнётся. Если же после вдоха ты всё же ощутишь его, то повтори опыт ещё несколько раз.

- **Утони!** Сядь и пей воду – 2,3,4,5 литров и больше – пока не почувствуешь, что качество или состояние захлебнулось и утекло из тела... Если нет уверенности, что способ помог, то повтори этот приём...

- **Залюби!** Погрузившись в какое-либо неположительное состояние, ощущай его так полно, как только можешь и наслаждайся этими ощущениями. Пребывай в этом состоянии не менее 30 минут. Постарайся полюбить своё состояние, а когда оно начнёт вырываться из твоих объятий, не отпускай его как можно дольше. Уговаривай его. Рассказывай о своих чувствах и необходимости совместного бытия с ним и т. д. Этот приём очень эффективен!





# Белая горячка

*Куршев Андрей*

Даль манит,  
Даль искрится вином,  
Даль пьянит,  
Обнимает янтарным крылом.  
Сквозь закат  
Поклониться грядущему дню  
Чёрный ворон спешит  
Даль увидеть свою.  
А внизу океан  
Провожает громадами волн.  
Тесен звёздный капкан.  
Ветром в горле становится стон.  
Мчится ворон за грань,  
Разрывая крылом горизонт.  
Где же ты, моя Даль?  
Мой единственный сказочный  
Сон?



## **Глава 6 Наши изобретения и советы**

## Горшер «Воин Духа» (напольный светильник)

*Колосова Наталья*

*Рекомендуется для учащихся старших курсов.*

Основной материал для создания «Воина Духа» – массивная доска, лучше из дерева.

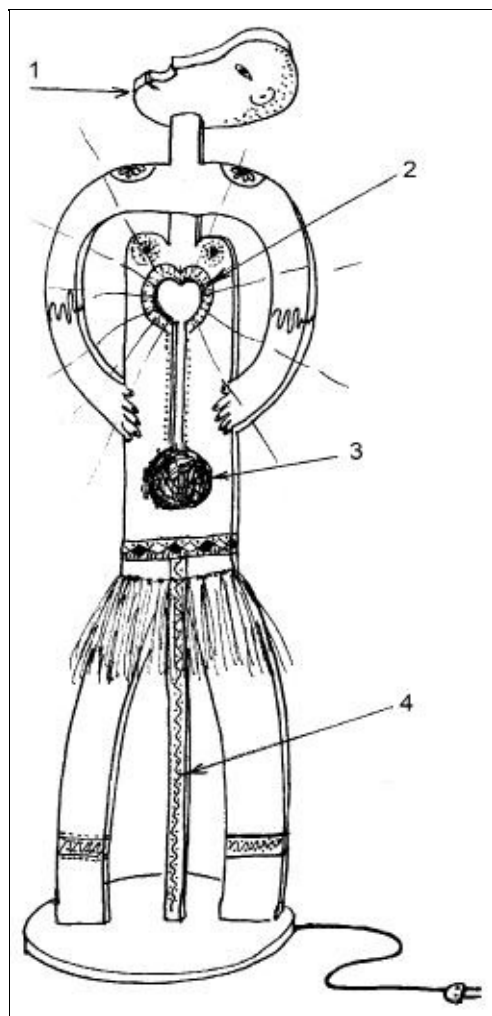
Также требуется электропровод, лампочка, вилка, лак и краски для дерева.

1. Интеллектуальный центр (голова). Располагается параллельно полу. Может служить полочкой для маленьких вещей.

2. Сердечный центр. В нём монтируется патрон с лампочкой (60-100 Вт).

3. Хара. Может быть изображена посредством клубка колючей проволоки.

4. Воля. Является дополнительной опорой, наряду с ножками.



*Примечание:*

Торшер «Воин Духа» ускоряет трансформацию надоевших пресловутых, ненавистных и уродливых качеств и состояний, превращая их в нечто неожиданно волшебное и стимулирующее...

Успеха вам в творческих дерзаниях!

Свои изобретения и находки присылайте по адресу: [www.riscorp.ru](http://www.riscorp.ru)

# Нет горизонта в небе (каждому из моих друзей)

*Таперов Юрий*

Может быть, я был должен  
остаться,

Только крылья не терпят имён...

Ночью. Свист ветра. Путь.

Всполохи станций —

Этим каждый из нас наделён...

Распряись! Нам стук в сердце —  
награда.

Нужно ль медлить? Скажи? Нам  
резон?

Не преграда для смелого взгляда

Даже вечный предел — горизонт.

В удивлении скидывай брови,

Не сдавайся — пусть силы в  
обрез —

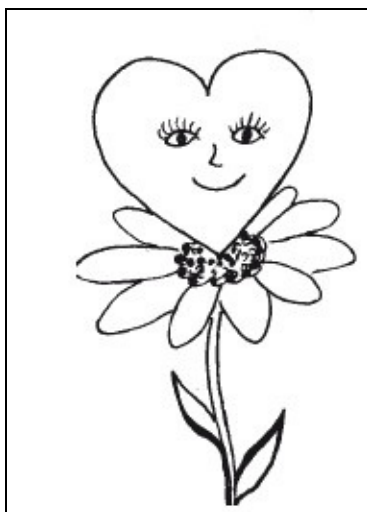
Хоть последнею каплею крови

Дотянись до истока небес.

## Как сделать памперс многоразовым и менее вредным для кожи ребёнка (мамины хитрости)

*Игнатьева Татьяна*

В использованном памперсе, в который ребёнок только что пописал, сделайте два горизонтальных надреза – спереди и сзади. Через эти отверстия вытряхните всё содержимое памперса. Затем возьмите марлю примерно 100 х 50 см и сложите из неё прямоугольный подгузник подходящий размером для памперса. Вставьте этот подгузник через разрезы в памперс и используйте его ещё раз. Такого памперса вполне хватит на 2–3 часа прогулки или сна.



Меня марлевые прокладки, вы сможете использовать этот памперс до тех пор, пока ребёнок в него не покакает. А благодаря тому, что марля на 100 % состоит из хлопка, такой «памперс» окажется менее вредным для кожи ребёнка.

## Как зажечь свечу без зажигалки (инструкция)

*Титов Владимир*

0. Ставим перед собой свечу.
1. Садимся в позу «ученика» или в позу «со скрещенными ногами».
2. Начинаем настраиваться на это действие.
3. Протягиваем вперёд руки.
4. Из середины груди посылаем огонь своего сердца.
5. Внимательно смотрим на пространство между руками.
6. Видим, как между ними постепенно появляется сначала свет, а затем и огонь.
7. Протягиваем свои руки к свече и...
8. О, чудо! Свеча зажигается!



P. S. Если с первого, а также со второго раза не получится, то можно воспользоваться спичками, – ведь мы обещали зажечь свечу без зажигалки...

## Мужики, вперёд к инфаркту (шесть очень вредных советов бывалого сердечника)

*Филимонов Виктор*

1. Старайтесь всё время поддерживать себя в состоянии напряжённого недовольства собой и окружающими. Если у вас что-то не получается, начинайте сильно волноваться и тревожиться о том, как ваша неудача будет воспринята другими – ведь среди них так много ваших тайных и явных недоброжелателей. Когда жизнь вам подбрасывает неприятные сюрпризы, взрывайтесь от гнева, а если не помогает, загоняйте ярость и отчаяние поглубже в себя, а свои чувства выражайте желчными замечаниями и язвительными остротами.



2. Запомните: в мире нет ничего важнее вашей работы, и вы там, пожалуй, единственный, кто вкалывает, не щадя себя. Всё, что не имеет отношения к вашей карьере, – на самом деле чепуха, недостойная внимания. Поэтому, уходя с работы, продолжайте думать о ней и перебирать в памяти всё, что вы сегодня сделали и сказали не так, как следовало. А затем начните со всех сторон обмозговывать, что и как будете делать завтра. И постарайтесь не отвлекаться от этих важных мыслей, даже когда ложитесь с женой в постель. Но не вздумайте поделиться с ней или ещё с кем-нибудь своими проблемами и переживаниями – это слабость, недостойная настоящего мужчины.

3. Разбивайтесь в лепёшку, но выполняйте всё намеченное, ничего не упуская. А для этого ни в коем случае не теряйте времени на такую ерунду, как наслаждение хорошей едой или приятной беседой, которая не имеет



отношения к вашим делам, а посему никакой пользы от неё не предвидится.



4. Кстати, о еде. Правило первое: ешьте как можно меньше всяких овощей, особенно свежих – ими сыт не будешь. Правило второе: побольше жирненького мяса и такой же рыбки, сливочного масла и яиц, всевозможных сыров и колбас. Если можете, налегайте на чёрную икру, тресковую и гусиную печень, говяжьи и свиные мозги. Если любите молоко и творог, смотрите не ошибитесь: вам нужны не обезжиренные, а, наоборот, те, что пожирнее. Ведь во всём вышеперечисленном много холестерина, он сначала перейдёт в вашу кровь, потом постепенно превратится в атеросклеротические бляшки, одна из которых в один прекрасный момент закупорит коронарный сосуд – и готово, у вас долгожданный инфаркт!

5. Бесцельные прогулки, а тем более походы в театр и выезды на природу – для вас непозволительная роскошь. Самый лучший вид отдыха-домашний: основное положение – лёжа на диване, в одной руке – сигарета, в другой – пульт управления телевизором. И пусть вам не придёт в голову начать помогать жене по хозяйству или поиграть, позаниматься с детьми – вы и так выворачиваетесь наизнанку, чтобы обеспечить их всем необходимым. Лучше не на шутку обижайтесь, когда вам кажется, что они этого не ценят.

6. Даже и не пытайтесь смотреть на вещи с юмором и делайте всё так, чтобы не дать другим повода с юмором отнестись к вам, вашим словам и поступкам. В вашей жизни всё обстоит очень серьёзно, к тому же она так коротка, сложна и абсурдна, а главное – столь непредсказуема, что в ней нельзя ни на минуту расслабиться и потерять бдительность.

В заключение: «Мужики! Помните: отступление хотя бы от одного совета может отсрочить инфаркт, а пренебрежение этими советами вообще делает наступление инфаркта проблематичным, т. е. вы рискуете не

дождаться его ни-ког-да, ни через сто лет, ни через двести. И не говорите тогда, что вас не предупреждали».

# КОСМОГОНИЯ

*Мастюкова Светлана*

В безбрежной страсти  
восхищенья

Бросалось море в ноги Солнцу,  
А на песке лежали тени  
И водорослей хитросплетенья,  
Медузы, рыбы, части судна,  
Что плыло по созвездьям  
частым...

И таяли охлопки пены  
В своей игре самозабвенной.  
И было тихо во Вселенной.  
И было бурно во Вселенной.  
Была случайность во Вселенной,  
Хоть было всё закономерно.  
Бросалось море в ноги Солнцу...



## Советы: как стать несчастным

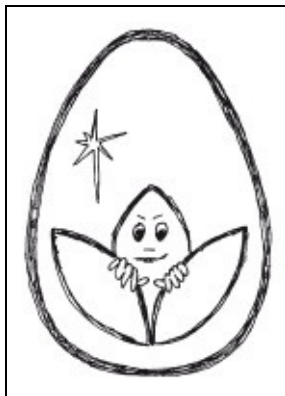
*Морозова Гортензия*

- Сваливай вину на...
- Бери вину на себя за...
- Следуй бессмысленным принципам...
- Верь в неблагоприятное влияние на себя прошлого, дурного взгляда, тёти, плохого предмета и пр...
- Ищи несуществующие проблемы...
- Будь мнительным (и тебе покажется, что...)
- Ожидай худшего будущего и разного рода опасностей...
- Ищи и надейся на Синюю птицу...
- Завидуй другим...
- Идеализируй прошлое...



## Звёздное

*Володина Татьяна*



Не зовите звезду – вдруг она упадёт  
И беду за собой невзначай принесёт.  
Не касайтесь звезды, пусть сияет, горит,  
И безмолвно без слов обо всём говорит.  
И когда у тебя заболит душа,  
Посмотри на звезду – боль пройдёт неспеша.  
Отыщите звезду... Через тысячи лет  
К вам дойдёт, долетит долгожданный... Тот свет...

## Крутой и эффективный способ нейтрализации стресса

*(метод опробован группой инструкторов на себе – реально действует!)*

Вас толкнули, ударили, укололи, вы порезались или обожглись...

Способ нейтрализации стресса – многократное воображаемое повторение ситуации с изменением её финала. По сути, происходит смена образа, запечатлённого в вашем подсознании. А у вашего тела появляется новая версия произошедшего. Причём чем быстрее вы проделаете этот приём, тем быстрее изменится состояние тела в соответствии с новой версией события.

Итак, если вы порезались, взмахните несколько раз ножом над порезом – рана быстрее затянется и заживёт без следа.

Если вы ударили молотком по пальцу – повторите несколько раз движение молотком, не касаясь пальца, боль быстрее пройдёт.

Ситуацию можно переигрывать и просто воображением, изменяя финал.



Наибольший эффект в этом случае приносят самые минимальные изменения ситуации.

## Как сделать жизнь приятной

*Баранова Анастасия*

1. Если не можешь быстро найти потерянную вещь, сразу подумай, что её украл кто-то конкретный из друзей. Зато, когда эта вещь вдруг найдётся, будет приятно знать, что друг оказался более порядочным, чем можно было предположить.

2. Если происходит нехорошее событие, спеши обвинить того, кто тебе менее всего симпатичен. Зато, если он окажется невиновен, тебе будет приятно знать, что он лучше, чем можно было предположить.

3. Для поднятия собственного престижа в своих же собственных глазах как можно чаще унижай других и самоутверждайся за их же счёт.

4. Не бойся оскорблять и обижать окружающих: считай себя проводником Воли Божьей в их Духовном совершенствовании.

5. Не бойся эксплуатировать в своих личных целях других – это укрепит их здоровье и духовные силы.

6. Если есть возможность купить вещь, то покупай её лучше себе, а не другому члену семьи, дабы не обременять его Дух материальным.



7. Если есть возможность съесть лучший и вкусный кусок – ешь его сам, а не подсовывай ближнему – таким образом сбережёшь не только здоровье ближнего, но и предупредишь развитие у него эгоизма.



## Как разбогатеть

*Недельская Татьяна*

Для увеличения денег заведите дома «Денежное дерево» или «Дерево счастья» (как в фильме «Соломенная шляпка»). Это дерево относится к роду толстянок или крассул. Можно завести также любое растение с округлыми листьями, напоминающими монеты.

Поставьте Дерево на юго-востоке гостиной, приёмной или кабинета, но только не в спальне.

А дальше визуализируйте, как в ускоренном кино: Денежное дерево зацветает, одевается пышной листвой и сбрасывает вам её в виде кугаор крупного достоинства... После сеанса уберите деньги в надёжное место...

Каждый раз, когда вы получаете деньги, чек или другие ценные бумаги, кладите их в центр стола лицевой стороной вверх. Затем, соединив большой и указательный пальцы, протяните руку над деньгами и смотрите на деньги через отверстие, представляя, как их объём увеличивается...

Затем посыпьте ваши деньги молотой корицей, а в кошелёк насыпьте немного сухой мяты...

• Отправляясь за крупной покупкой, разотрите в ладонях немного сухой мяты и корицы. Потом представьте, как всё потраченное возвращается к вам в десятикратном размере.

• И чтобы ваше богатство не иссякало, не отдавайте деньги в развёрнутом виде. Сложите купюру пополам и протягивайте её сложенным концом вперёд.

# Глубоко философское

*Подъяпольская Наталья*

Мы рождены Землёю.  
Здесь суждено нам жить,  
Творить, любить и строить...  
Ну а потом мы улетаем в небеса,  
Когда огонь любви нас  
обнимает...

А там, на небесах, кружась и  
прыгая по облакам,

Мы знаем, что земное нам уже  
не нужно...

Здесь так прекрасно... И это  
будет вечно и всегда...

## Как стать ясновидящим

*Ясновидящие инструкторской группы*

*Ты веки шире приоткрой  
И огненный свой взор яви!  
Смотри на мир – он не простой.  
«Я созидать пришёл!!!» —  
Уверенно Вселенной заяви.*

Ясновидение – способность человека видеть прошлое, настоящее и будущее, не присутствуя там физическим телом. Центр ясновидения располагается между бровями. В Индии женщины прикрывают эту точку красивой декоративной «родинкой». При этом считается, что солнечные лучи отрицательно влияют на этот центр.

На самом деле солнце, при нормальном с ним взаимодействии, никогда никому вреда принести не может. В восточных школах этот центр называется «третий глаз». Если «третий глаз» открыт, человек становится ясновидящим. А если нет? Можно ли развить способности ясновидения, да ещё за 7-10 дней?

Мне, сотруднику центра «Ясновидение», поручено поделиться научными разработками в этой области.



Я постараюсь вам рассказать о самых доступных и простых методах. Результат будет только положительным.

Самый простой метод:

1. В течение 7 дней не считай себя пупом Земли, т. е. не думай, что всё создано только для тебя – любимого и для твоих нужд, тогда «третий глаз» активируется.

2. Создай себе экстремальные условия, вплоть до угрозы стереть своё ЭГО. Не бойся, твоё ЭГО не «отбросит копыта», его энергии пойдут не только на ясновидение, но и на яснослышание, и на яснодумание...

3. Слепни, но не как Ванга – физически, а перестань видеть только плохое и в людях, и в окружающем мире, хотя бы в течение 7-10 дней.

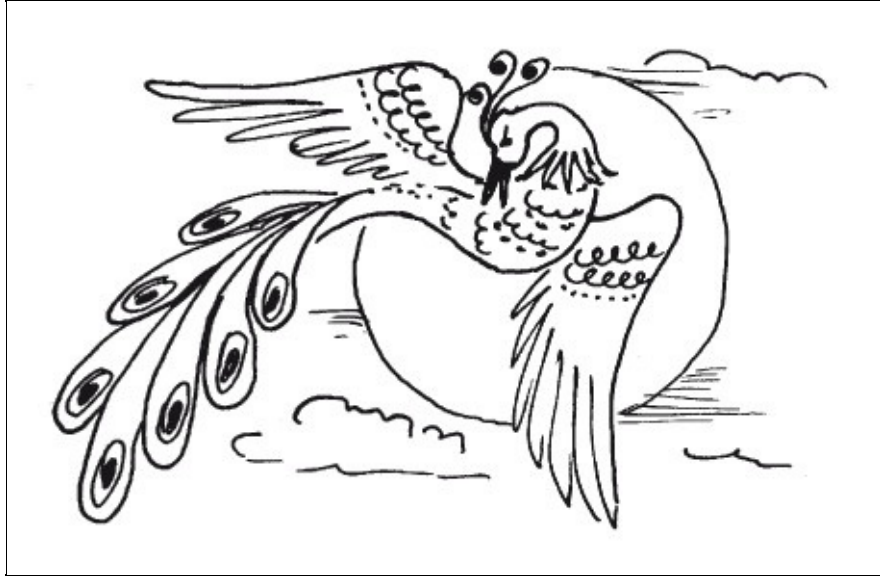
4. Голодай. Семь дней ничего не ешь и своей голодной правой рукой по часовой стрелке води указательным пальцем по центру ясновидения на вдохе 21 раз, а на выдохе – 22 раза. Почему на выдохе больше на один раз? В этом и весь секрет метода! Так делай три раза в день – в 12, 18 и 24 часа.

Внимание! Голодай осторожно. Не «свали» кого-нибудь из своих мясозависимых родственников...

В крайнем случае, если всё это не подошло, есть ещё один очень надёжный метод. Правда, опасный. Поезжай или полети (лучше со своим телом) в пустыню Сахара, для открытия своего восприятия. Самостоятельно посади пейот (волшебное растение), поливай его ровно в полночь мочой белого верблюда. Через пять дней его выкопай, промой, выжми сок, процеди и выпей 30 % этого сока через соломинку (беречь зубы).

Могут возникнуть ощущения, вроде тех, что ты добрый, чуткий, очень любишь природу и её понимаешь, а так же находишься с ней в полном единении. Не удивляйся, это даже хорошо. Если ты не умрёшь, то ясновидение у тебя обязательно откроется. Если же ты умрёшь, не расстраивайся – в мире Мёртвых тоже очень много работы и есть что структурировать.

P. S. Статья заряжена на Любовь и Созидание!



## Телекинез для начинающих

*Группа инструкторов, испытавших приёмы на себе*

Для того чтобы быстро развить способность к телекинезу, нужно:

1. Научиться каждый день поднимать своё тело с постели на зарядку, а затем бережно опускать его в прохладную освежающую воду, что увеличивает силу и волю, Для этого:

а) ещё лёжа в постели, представьте своё тело улыбающимся, лёгким и радостно сияющим. Как только вам это удастся, значит, вы, как говорилось выше, уже сонастроились со своим телом и теперь легко можете его поднять;

б) таким же образом совершите водные процедуры, только тут уже необходимо сонастроиться ещё и с водой, чтобы радость от общения с нею была обоюдной.

2. В процессе зарядки, почувствовав связь со своим телом, представляя упражнение, о котором раньше вы и подумать не могли, спокойно отпустите своё тело, чтобы оно свободно приняло то положение, которое вы представили. Но при этом важно запомнить последовательность принятия задуманного положения. Это необходимо для обратного процесса возвращения тела в исходное положение.

3. После налаживания связи со своим телом переходите к работе с предметным миром.

Мы порекомендуем вам начать работу с зубной щёткой и пастой. Тем временем, пока вы наливаете чайник и кипятите его, сонастройтесь со своей щёткой и зубной пастой. Затем открутите пробку тубика, выдавите пасту на щётку и только после этого приступите к чистке зубов, пока ещё механическим способом, т. е. используя руки, так как магический процесс чистки более сложен и требует необходимой тренировки.

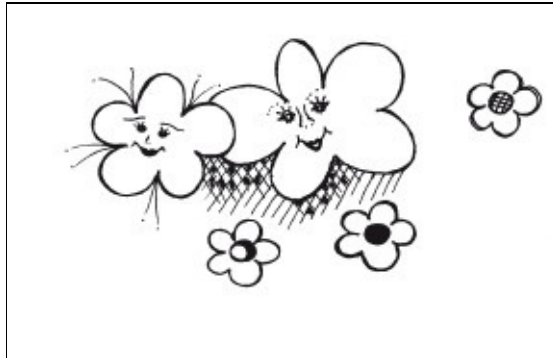
Впоследствии вы, конечно, сможете готовить себе завтрак, одновременно занимаясь и другими нужными делами...

Развитие способностей телекинеза очень полезно, так как позволяет расширить время, которого у вас станет больше, и вы сможете делать много такого интересного, о чём раньше даже и не подозревали...

Итак, подведём итоги. Как всё-таки, учитывая всё вышесказанное развить способности к телекинезу за 10 дней.

- Верьте в себя, свои способности и возможности.
- Вставайте с улыбкой и ощущениями мира и радости.

- Ежедневно с утра создавайте хорошее настроение и себе, и людям.
- Не забывая о юморе, легко и радостно воспринимайте окружающий мир.



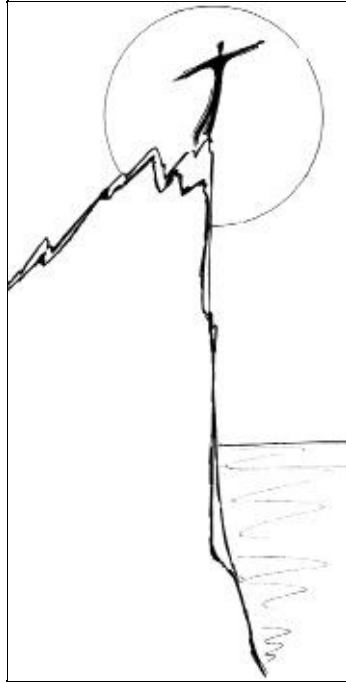
И поверьте, что тогда вы не только обретёте способности к телекинезу, но и любой предмет, и любая энергия готовы будут безупречно служить вам...

\*\*\*

*Кудряшов Василий*

Переступить черту,  
тончайшую черту,  
И устремиться ввысь,  
и рухнуть в глубину.  
Переступить черту,  
что шире жизни всей;  
Переступить черту  
и не упасть на ней.  
Переступить черту,  
отринув сладкий сон;  
Переступить черту  
там, где Любовь – Закон.  
Переступить черту,  
чтоб Миру вечно быть!  
Переступить черту —  
а как иначе жить?  
Переступить черту, забыв про  
боль и страх;  
Переступить черту сейчас, а не

на днях.



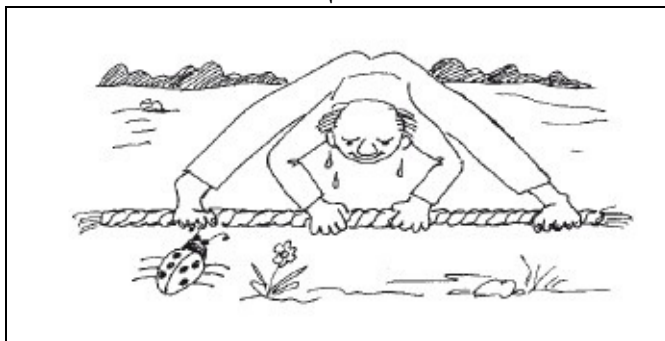


## Приметы и советы

*(собраны и проверены инструкторами психофизического совершенствования)*

Если сок, вино или вода случайно прольются на стол, то полейте несколько их капель себе на голову – это принесёт вам деньги.

• Чтобы оградить себя от дурного, сделайте мудру: сожмите пальцы в кулак, вытянув указательный и мизинец.



• Чтобы получить желаемое от человека, обойдите вокруг него три раза против часовой стрелки.

• Если муха попала вам в питьё или еду – ждите подарков.

• Помпон на головном уборе является фаллическим символом, и все предметы, на которых имеется помпон, способствуют увеличению храбрости и плодородия.

• Паук, посаженный в коробочку, приносит удачу в игре на фортепиано.

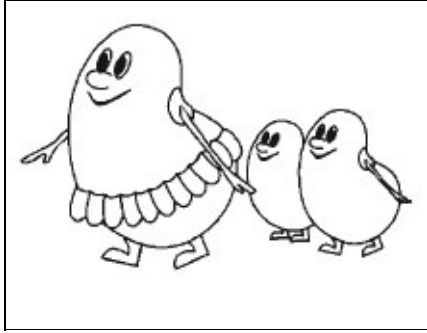
• Если вас приняли за другого, то это к прибыли...

• Если у вас чешутся подошвы – значит, скоро вы найдёте клад или выйдете замуж...

• Не украшайте свою голову павлиньими перьями – это притягивает дурной глаз.

• Чтобы зубья новой расчёски держались дольше, сначала расчеши ею коня, затем собаку и кошку...

• Чтобы родился мальчик, совершай акт зачатия в синей шапочке, а чтобы девочка – в красной.



## Несколько приёмов для начинающей волшебницы

*Колосова Наталья*

• **Для достижения намеченной цели** можно использовать магические подушки для сна, наполненные сухими травами. Эти подушки делайте маленькими, примерно 10x10 см, и кладите их поверх своей обычной подушки.

Итак, для:

– хороших сновидений: смешайте 2 части розовых лепестков, 2 части лимонной мяты, 1 часть пижмы, 1 часть мяты, 1 часть гвоздики;

– избавления от ночных кошмаров: анис;

– крепкого освежающего сна: ромашка аптечная;

– духовных сновидений: полынь;

– ощущения счастья и снятия депрессии: тимьян;

– сновидений о любимом: тысячелистник.

• **Ароматический любовный талисман.**

Для создания талисмана вам понадобится апельсин – красивый, спелый, без повреждений, и несколько пакетиков целой гвоздики. Возьмите в руки апельсин и подставьте под него пустую миску для сбора сока. Как можно ярче ощущая себя с любимым мужчиной, воткните в плод одну из гвоздичек. Продолжая настройку, воткните вторую гвоздичку как можно ближе к первой. Выложите на поверхности апельсина гвоздичками форму сердца. Не прекращая настройки, продолжайте втыкать в плод гвоздички, пока он не окажется весь покрыт ими.

Затем возьмите шесть розовых свечей, смажьте их любовным эфирным маслом типа розового или жасминового. Сделайте алтарь и установите свечи на него в форме круга с фруктом посередине. Зажгите свечи, и пусть они горят девять минут. Вы же в это время ощущайте и визуализируйте свои любовные отношения. Дайте свечам догореть до конца. Перевяжите апельсин алой верёвкой и подвесьте там, где бы вы могли его видеть и вдыхать его аромат несколько раз в день. Любовный талисман сделает своё дело...

• **Колдовской любовный мёд.** Возьмите 1 чашку чистого светлого жидкого мёда, 2 размятых палочки корицы, 1 ст. л. цельной гвоздики, 1 кусочек засахаренного имбиря около 2 см, 1 кусочек лимонной цедры в

5 см, 1 кусочек ванили в 2,5 см и 1 щепотку молотого кардамона. Зарядите пряности и мёд своей магической целью. Положите всё в банку с плотно закрывающейся крышкой, закупорьте и потрясите, чтобы всё перемешалось.



Поставьте банку на алтарь между двумя розовыми свечами. Зажгите свечи и настройтесь на огонь Любви. Пусть свечи догорят до конца. Затем поставьте мёд в тёмное место недели на три. Добавляйте этот состав маленькими порциями в пищу и горячие напитки для привлечения Любви и положительных чувств.

# Приворот

*Колчина Анна*

Приворот – древний способ приворожить к себе мужчину. Приворожить – это значит, что он должен быть очарован вами, и вы станете для него самой обворожительной женщиной на свете. Женаты ли вы, встречаетесь или просто пока обмениваетесь взглядами на расстоянии – вы должны быть для Него единственной и неповторимой и притягивать Его как магнит. Предлагаю несколько проверенных и исключительно действенных способов достижения желаемого.



1. Возьмите **золотое колечко**, повесьте его на цепочку и носите у сердца одну неделю. Затем опустите колечко в стакан с водой и произнесите следующие слова: «О, ты, кого я люблю! (Имя). Будь вечно моим! Пусть твоё сердце принадлежит только мне и никогда никому более!» Заговорённую воду перелейте в пузырёк, поставьте перед зеркалом. В течение трёх дней подходите к зеркалу и, причёсываясь, повторяйте: «Друг мой (Имя), ты так же должен быть близок ко мне, как этот гребень к моему телу». Затем половину воды подмешайте мужчине в пищу, а другую половину выпейте.

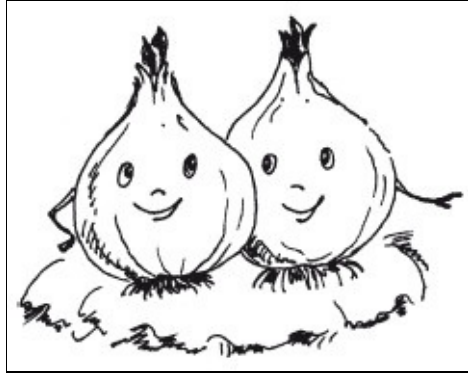
2. Возьмите свою и его **фотографии**. Приложите их плотно лицевыми сторонами друг к другу, перевяжите красной ниткой и запечатайте воском. Про себя загадайте: «До тех пор, пока фотографии будут вместе – мы будем любить друг друга и не расстанемся». Фотографии спрячьте и храните в надёжном месте.

3. **Заклинание кориандра.** Положите в ступку небольшое количество семян кориандра. Хорошенько разотрите, представляя образ любимого человека. Затем громко скажите: «(Имя мужчины) и (своё имя)! Пусть всегда будут вместе!» Затем бросьте порошок в сосуд с водой, сосредоточив на нём всю силу своей Любви. Вообразите силу как пламя, проникающее в жидкость. Закончите заклинание словами: «Да будет так!» Оставьте зелье на 12 часов, чтобы оно вобрало в себя силу травы. Затем процедите и незаметно подмешайте Ему в пищу.

4. **Гиацинтовые чары.** Венера – покровительница всех цветов, особенно пахучих. Возьмите любую цветочную луковицу (тюльпан, нарцисс, гиацинт), посадите луковицу в новый горшок, называя при этом имя возлюбленного. Когда будете поливать растение, повторяйте: «Когда вырастет этот корень, и цветок его зацветёт – тогда Его сердце повернётся ко мне, и расцветёт в Нём Любовь ко мне. Такова моя воля, и да будет так!»



5. И ещё. Если к вам в гости заглянул ваш возлюбленный, и вы непременно хотите, чтобы он вернулся – сразу после его ухода подметите его «следы» по направлению от двери в дом. Соберите «следы» в совок, пересыпьте в пакет и оставьте у себя в доме у двери. Не позже, чем через три дня, он обязательно вернётся!



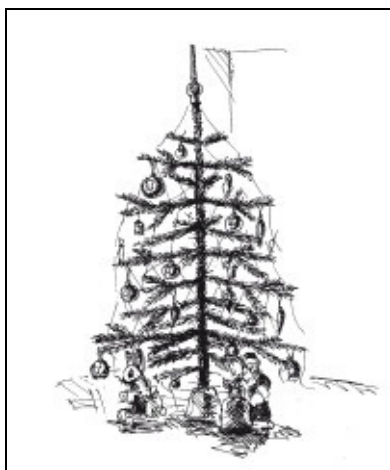
## Гадания

*Старшинова Надежда*

Раньше, определяя Судьбу на год, гадали начиная с 25 декабря.

• На ночь клали ложки на обеденный стол выпуклой стороной вверх. Чья ложка утром окажется перевернутой, тому большая удача выпадет и исполнится главное желание.

• В прозрачный сосуд с водой клали кольцо, выливали туда яичный белок и в течение получаса наблюдали за образующимися фигурами, угадывая в них ожидаемые события.



• Ночью, перед зеркалом со свечой, ставили стакан с кольцом и наливали чистой воды. Потом зажигали свечу и, не мигая, смотрели внутрь кольца. Появившийся образ открывал будущее.

• Задавая вопрос, сжигали спичку, а пепел растирали по бумаге. Получившийся рисунок раскрывал ответ.



• Задав вопрос, из пачки разнообразных открыток произвольно вытягивали картинку, которая указывала на предстоящее событие. А вообще гадать можно по-всякому, кому как нравится. Главное – перед



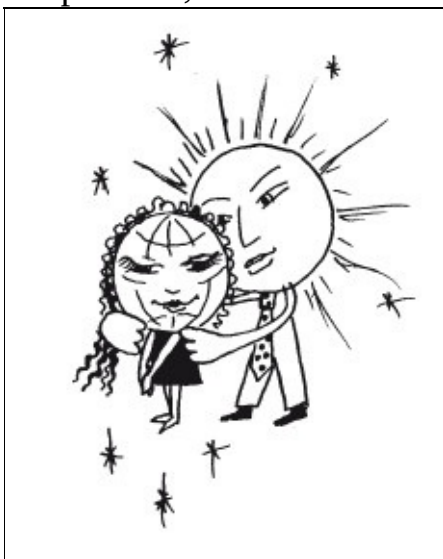
Новым годом женщинам не брать в руки карт – не то петухи огурцы  
поклюют...

## Как сделать погоду (методические рекомендации)

*Чмыхалова Татьяна*

Человек связан с Природой и может управлять ею.

Так и вы сами можете легко научиться управлять погодой. Например, если у людей праздник и хорошее настроение, то от них идёт тепло. Волны этого тепла поднимаются и легко нейтрализуют тучи и холод. Поп-робуйте! Встаньте на снег. Представьте себе самое радостное событие вашей жизни! Радость и свет будут исходить от вас!!! И вы увидите, как вокруг начнёт таять снег. А если очень постараетесь,



то и на веточках ближайших деревьев начнут набухать почки. А если ещё очень и очень постараетесь, то могут и цветы распуститься... И уже это будет хорошим подарком и себе, и людям... Дерзайте!

## Волшебная мудра

*Захарова Людмила*

Хочу поделиться магическим действием одной мудры.

Для выполнения этой мудры не требуется специальное помещение. Выполнять мудру надо осознанно, с чёткой установкой на результат.

Когда надо её применять?

Тогда, когда, допустим, вам хотят навязать ненужный товар или вымогают деньги, либо пытаются украсть ваше время, навязывая ненужный разговор.

Как выполняется мудра?



Вытягиваете раскрытую ладонь, не имеет значение какую, можно обе.

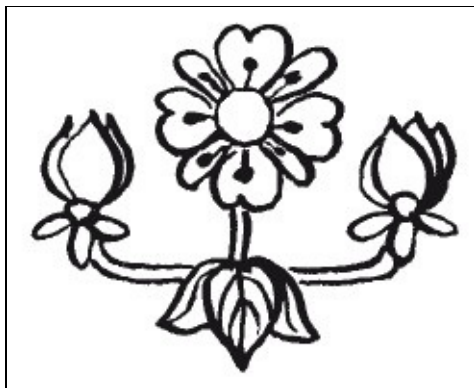
И начинаете загибать пальцы. Сначала мизинец внутрь ладони, затем безымянный, затем средний палец.

Укладываете на них большой палец и накрываете указательным. Используйте! Действует! Работает эта мудра...

## Вредный совет по открытию чакры

*Савенков Александр*

Мне по Лане папа славно  
Как-то в детстве надавал,  
Я теперь с открытой чакрой,  
Это очень хорошо!  
Если ваша чакра Лана  
Не открытая ещё,  
То идите смело к папе  
С голой чакрой и ремнём.  
Если папа вас не понял,  
И отправил спать в кровать,  
Вы тогда большую люстру  
Уроните с потолка.  
Вот теперь поймёт он сразу,  
Что его ребёнок прав,  
И старательно вам Лану  
Он откроет насовсем!



## Танцевальные практики

*Зайцева Жанна*

Магические практики у меня появляются в танцах, когда я выстраиваю намерение поставить танец, который никогда в жизни не видела. Так было, например, с корейским танцем. Проснувшись рано утром и не открывая глаз, я его увидела перед собой. Правда, запомнила далеко не всё.



Часто получаю знаки, когда занимаюсь постановкой танца. Так было с египетским и цыганским танцами.

А последний знак и вовсе меня удивил. На предстоящем вечере, в честь 8 Марта, меня попросили исполнить индийский танец, но я его только разучивала, и я решила соединить в одном танце все, какие знаю – арабский, индийский, узбекский и назвать, например, «Восток – дело тонкое». В это время по радио играла какая-то мелодия. И как только она закончилась, то сразу пошла песня «Восток – дело тонкое». Я очень удивилась и решила остановиться на этом.

Это помощь Высших сил, чего и вам желаю!

## Танцы для левитации

*Савенков Александр*

Некоторое время назад, в сновидениях, я пробовал левитировать. Честно говоря, порхать в небе, как птица, мне удавалось очень редко, но вот подпрыгивать и зависать в воздухе всегда получалось легко и, главное, естественно. Причём ощущения и осознание происходящего были абсолютно реальными. Проснувшись утром, я помнил, как это делал, и знал, что это достаточно просто.

Конечно же, я пробовал летать и в реальности, но у меня ничего не получалось. Как будто чего-то не хватало... чего-то совсем малого. Я стал искать ответ и нашёл его: моё тело и энергетика находятся не в том состоянии, которое бывает в сновидении!

Достичь же необходимое изменённое состояние сознания и тела мне помогли Танцы для здоровья и правильное питание. Через три месяца упорных тренировок все преграды на моём пути были убраны. Я, наконец, ощутил всем своим существом суть происходящего процесса. И вот однажды вечером, в самом начале очередной тренировки, моё тело лишилось веса... совсем...



Сидя в позе лотоса, я завис над полом на расстоянии 10 см примерно на 2 минуты. И что самое интересное, я этому ничуть не удивился! Ибо сам

процесс был для меня естественным, как дыхание. Воистину – для устремлённого человека нет ничего невозможного!

Теперь несколько слов о питании и методике тренировок.

Для мужчин – ничего сладкого, побольше грибов и белковых продуктов (соя). Тренировки просты – весь спектр Танцев для здоровья из методички, с полным контролем происходящих в теле процессов и ощущений, плюс стремление осознать самого себя, своё тело и свою связь с окружающим миром.

Успехов всем на Пути!

## Учимся левитировать

*Позднякова Татьяна*

Мы с вами разучили очередной танец для Здоровья – танец Могущества. Мы не только разучили, но и ощутили его. Теперь же применим свои знания на практике.

Встали, размяли своё тело и подвигались... Дайте возможность телу размяться самому... Садимся в позу «бабочка». Ступни ног соприкасаются друг с другом, колени лежат на полу. Ягодицы и ноги составляют замкнутый контур, лежащий на полу. Руки лежат на коленях. Спина прямая, туловище и макушка головы тянутся вверх – это вектор Намерения. Цель – уменьшить силу притяжения и оторваться от Земли на несколько сантиметров.



Прикрываем глаза. Расслабляем всё тело. Работают только мышцы, которые держат спину и голову. Делаем вдох всем туловищем и головой. Формируем поток воздуха и на выдохе опускаем его в нижнюю часть своего тела, а именно в левую ягодицу. Поток воздуха проходит через нашу левую ногу, попадает в правую ногу, затем – в правую ягодицу и копчик, где на вдохе он поднимается по позвоночнику и далее, по вектору Намерения, через голову делаем выдох.

Помните, что ступни ног – это проекции нашего тела, и, продышывая их, мы облегчаем вес всего тела, особенно его нижнюю часть. Дыхание размеренное... Продолжаем дышать так, отслеживая внутренним взором сначала дыхание, постепенно дыхание становится автономным...



Переносим внимание в сердечный центр, где разгорается наше желание ЛЕТАТЬ. Направляем вектор Намерения строго вверх и дышим, дышим, пропуская воздух через свой нижний контур.

А теперь представьте, что вы – это воздушный шарик, верёвочка которого направлена вверх. Верёвочка натягивается, и тело становится лёгким и невесомым, и вы плавно отрываетесь от Земли... Постепенно успокаиваем дыхание... Вектор Намерения плавно направляем к Земле и мягко опускаемся. Открываем глаза. Молодцы! И на этот раз у вас всё получилось!!!

P. S. Если во время ваших практик вы почувствуете под лопатками лёгкий зуд и покалывание, не удивляйтесь – просто у вас растут крылья...

## Как взлететь (методика)

*Галкина Елена*

Дорогие друзья!

Кто из вас хочет подняться самостоятельно в воздух? Все? Замечательно!

Для этого надо иметь страстное желание и несколько простых предметов: четыре уголька (берёзовых или сосновых), ученический мел и зажжённую свечу.

Рисуем мелом на полу квадрат со стороной 70 см. В каждый угол кладём по угольку. Уголёк – это магический предмет. Он несёт в себе мощные силы растущего ввысь дерева и огня. В центре квадрата устанавливаем зажжённую свечу.

Левой рукой (ладонью вниз) делаем поворот против часовой стрелки над левым дальним угольком и тремя пальцами: большим, указательным и средним – вытягиваем силу из уголька вверх к центру квадрата над свечой, поддерживая эту силу правой рукой. Аналогично повторяем процедуру с левым ближним угольком. Затем берём обе силы левой рукой, а правой ладонью вращаем над правым угольком (дальним) по часовой стрелке и вытягиваем силу вверх к вершине левого уголька. Повторяем аналогичную процедуру с четвёртым угольком.



Таким образом, у нас получилась энергетическая четырёхгранная пирамида, в вершине которой действует суммарная подъёмная сила, умноженная на силу вашего намерения. Пламя свечи центрирует вектор

подъёмной силы.

Переводим внимание в середину своей груди, вдыхаем воздух, расширяем грудную клетку, наклоняемся примерно на  $15^\circ$  над вершиной магической пирамиды. Один толчок, другой, третий и... взлетаем как ракета...

Остаётся движениями рук и ног выровнять тело и наслаждаться удивительным полётом. Удачи, друзья!

## Полёты во сне и наяву

*Мирзаянц Андрей*

Одним из самых знаменательных дней для меня остаётся тот день, когда я получил задание изучить процессы, происходящие в теле и окружающем пространстве во время полёта. Причём необходимо было ощутить и зафиксировать разницу между полётом в состоянии бодрствования и полётом в теле сновидения в ночное время.

Опыт я проводил лёжа в горизонтальном положении на поляне с зелёной сочной травой. Как обычно, в процессе суперконцентрации я наполнил своим вниманием и светом золотистого сияния верхний, средний и нижний дань-тяни. Пучки плотного золотистого цвета вырвались из спины и, обминая траву, медленно начали поднимать моё тело вверх, сначала на расстояние одной ладони, поставленной на ребро, затем всё выше, пока я не стал слышать шелест травы как отдалённый звук.

Моё тело медленно приняло вертикальное положение. Смещения нагрузки между дань-тянями не было заметно, потому что солнечный свет, идущий сверху, усиливал их излучение, что ощущалось как повышенный заряд бодрости, несмотря на серьёзную нагрузку от суперконцентрации. Я провёл ещё несколько небольших, но требующих большой внимательности опытов, из которых следовало, что во время контролируемого полёта наяву можно с уверенностью варьировать положение физического тела в пространстве, беря в союзники энергетические силы окружающего мира.



Следующим и более ответственным был опыт полётов в теле

сновидения, который проводился ночью.

Необходимым моментом была чёткая концентрация именно в теле сновидения без задержки внимания в так называемых снах.

Особенностью подъёма было то, что концентрация приложения сил была распределена по всему пространству тела сновидения, а не сосредоточена в определённых точках. Поэтому подъём был плавным, но достаточно быстрым. Я за доли секунды поднял своё тело сновидения высоко в небо. И самым потрясающим эффектом было то, что физическое тело оказалось в потоке энергетического тела сновидения и медленно, но верно совершило тот же подъём. А вот манипулировать положением физического тела вокруг вертикальной оси не удалось – сказалась всё та же распределённость концентрации в пространстве тела сновидения.

Обратите внимание, сколь много загадок несёт в себе искусство полёта. Удачи вам, друзья, в ваших опытах, и новых открытий!!!



## К чему приводит наведение порядка

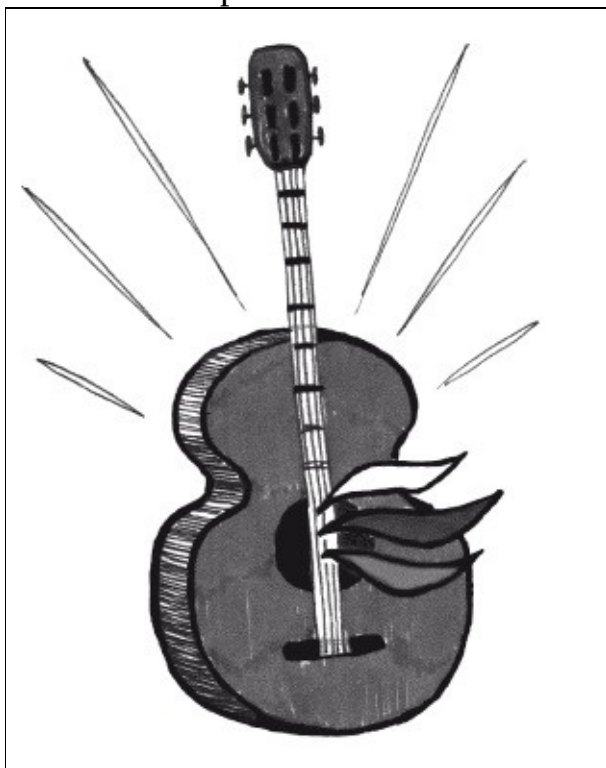
*Старшинова Надежда*

Наведение порядка в доме – это не рутинная работа, а настройка на определённое магическое действо.

Например:

- мытьё полов посвящайте покупке очередного автомобиля;
- протирку зеркал – разглаживанию морщин на лице;
- стирая вещи, которые вам достались от бабушки, в пене дорогого порошка, растворяете стереотип – «любой труд у нас в почёте, особенно безвозмездный»;
- протирая пыль – освобождаете место для денег, которых много не бывает;
- разбирая вещи в шкафу – радуетесь тому, что в доме достаток.

Теперь вы убедились, что из любого мероприятия можно сотворить праздник?! А это и есть магия настройки!



## Как срочно отремонтировать предмет бытовой техники с помощью магии

*Рыжкова Татьяна*

Если вам необходимо срочно что-то исправить или отремонтировать, то это можно сделать с помощью магии.



Рядом с нашим есть ещё и другой, более разумный и развитый Мир. Настроившись на свой сердечный центр, поприветствуйте Стража этого Мира и мысленно попросите его о помощи. При этом не забудьте объяснить ему, что нужно исправить.

Затем, когда вы почувствуете согласие Стража вам помочь, аккуратно раздвиньте двумя руками плёночку, разделяющую Миры, и на левой ладони протяните ваш предмет, который надо отремонтировать. При этом не забудьте правый глаз прикрыть, а левым смотреть на ладонь рассеянным взором. Когда вы увидите над своим предметом туманный сгусток энергии, то заберите его вместе с ладонью и самим предметом, а затем аккуратно закройте плёночку.

После этого поблагодарите Стража другого Мира за помощь.



Разотрите ладони рук, и правой ладонью погладьте предмет по часовой стрелке, не забывая держать его на левой ладони. И если вы всё сделаете правильно, то ваш предмет начнёт хорошо работать...



## Магический шпагат (растяжка на шпагат)

*Поздняков Сергей*

Для того чтобы быстро сесть на прямой шпагат, достаньте где-нибудь обыкновенный шпагат длиной не менее 2–2,5 м, причём необходимо выбрать именно свой шпагат, который, как говорят, «душу греет».

Выберите место действия – любое место без отвлекающих факторов (лучше на горизонтальной ровной поверхности). Растяните в длину шпагат и... Вот с этого «и...» начинается долгожданное растягивание «своего» шпагата.

Мысленно соединитесь с каждым сантиметром лежащего шпагата.



Шпагат притягивает вас, каждый его сантиметр зовёт прикоснуться к нему ногами. Ваши мысли только об этом. И вот мягко и плавно вы соединяетесь со всей длиной шпагата. Вы и шпагат едины!..

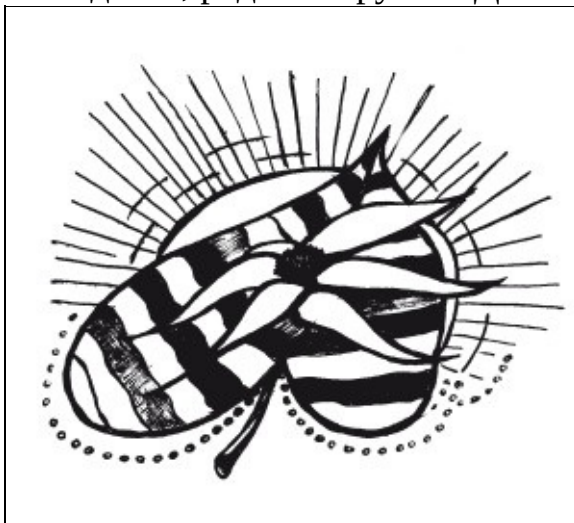
В обратном порядке вернитесь в исходное положение, одновременно благодаря шпагат, который подарил вам свою силу, за каждый его сантиметр. Затем так же аккуратно сложите шпагат и спрячьте его в чистое укромное место.

До завтра, Маэстро Шпагат!

## Магический ШЛЁП (настройка на Радость)

*Поздняков Сергей*

Представьте картину: песочный пляж, солнце, тёплое ласковое море... Вы радостно бежите к воде: ШЛЁП одной ногой, ШЛЁП – другой по воде. Брызги – во все стороны. Радость, радость кругом! Делаем СТОП-КАДР.



Вокруг меня россыпи застывших брызг, капель. Каждая капля светится радостью, как Радуга. Берём капельку нежно двумя пальцами: яркое свечение Радости изливается из неё во все стороны и вливается в тело.

Переносим этот СТОП-КАДР в настоящую реальность, в городскую действительность. Эта капля в руке

озаряет всё вокруг, все лица прохожих освещаются, они улыбаются.

ШЛЁП по луже – Радость вокруг! Серая вода превращается в сверкающую радужную, чистую.

И вот один прохожий делает ШЛЁП, другой – Радость вокруг!

Машины своими колёсами делают классный продолжительный ШЛЁЁЁЁП – вот она Радость!

И вот ШЛЁПы распространились по всему городу, по всей ЗЕМЛЕ! Радость!

## **Магические золотые нити для лица (настройка на молодость и красоту)**

*Немировская Людмила*

Представьте над своей макушкой золотистый веничек из нитей. Прикрепите его нити другим концом к своим мышцам подбородка, щёк, губ, век, бровей, лба... Прикройте глаза и, взявшись за ручку от веничка над головой, потяните её вверх. Ощущайте, как золотые нити вытягиваются к веничку, а вместе с ними натягиваются и разглаживаются морщины, мышцы лица и т. п. Сохраняйте эти ощущения в течение 1–2 минут, затем расслабьте лицо. Повторите упражнение ещё несколько раз. Старайтесь выполнять его 3–4 раза в течение дня. Через месяц ваше лицо порадует вас уменьшением или даже исчезновением морщин.

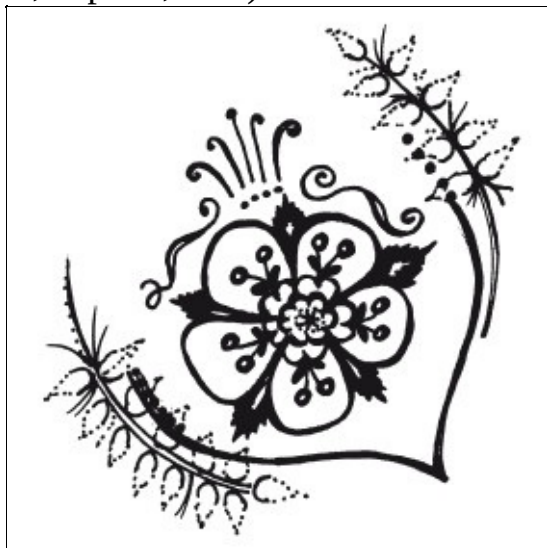
## Украшения

*Павликова Людмила*

Древние жрецы знали, что драгоценные камни активизируют чувствительность энергетических центров и настраивают их в унисон с определёнными космическими вибрациями.

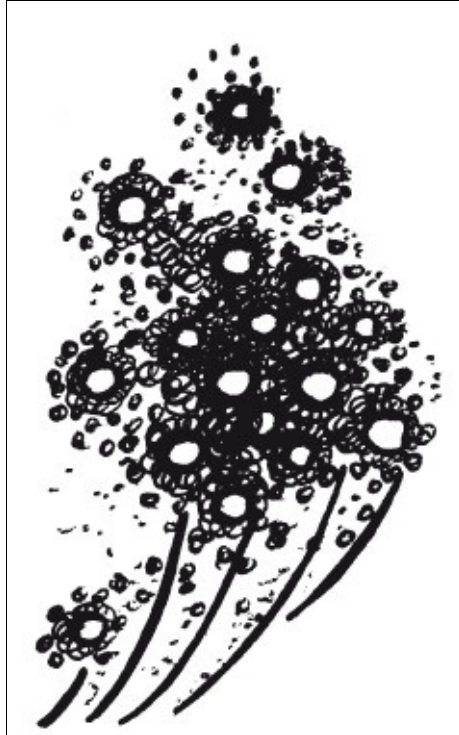
Выбирая украшения, нужно знать, подходят они вам или нет. Для определения «родства» камня привяжите его на ночь к середине наружной стороны левого плеча, и в таком положении ложитесь спать. Если вам приснятся кошмары – значит, это не ваш камень. Если же сны хорошие – то камень вам подходит, и он принесёт счастье. Ночь без сновидений свидетельствует о безразличии камня к вам.

Вечерние и праздничные камни должны обеспечивать вам подъём, блеск и отличное настроение. Для этих целей подходят прозрачные, огранённые камни (алмаз, изумруд, сапфир, горный хрусталь и др.). Дневные, «рабочие» камни – непрозрачные или полупрозрачные, спокойные. Они обеспечивают ровное настроение, работоспособность и энергию (нефрит, бирюза, коралл, агат).



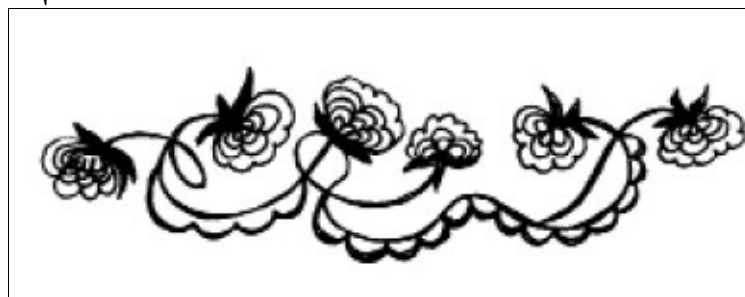
К серьгам подбирают перстень или кулон. Бусы же могут быть иного цвета и вносить разнообразие и контрастность. Хорошим примером может быть сочетание жемчуга и бирюзы (бирюзовые серьги и перстень, а к ним – жемчужные бусы).

Для обеспечения счастья и позитивного действия количество камней, надеваемых одновременно, должно равняться нечётному числу.



Прекрасную возможность использования как эстетических, так и лечебных свойств камня дают кулоны и броши. Их можно носить в области больного места: на горле, груди, отвороте пиджака, поясе, бедре... Для того чтобы камень «работал», оправа на тыльной, обращённой к телу стороне должна быть открытой для воздействия на организм.

Выбирая определённый камень, металл, цвет одежды и качество ткани, вы, возможно, сами того не подозревая, притягиваете необходимые вам энергии из окружающего мира. Зная характер и силу этих излучений, а также их позитивное влияние на вас, используйте эти украшения для своей гармонизации и исцеления.



## Волшебный Дракон (настройка на притягивание денег)

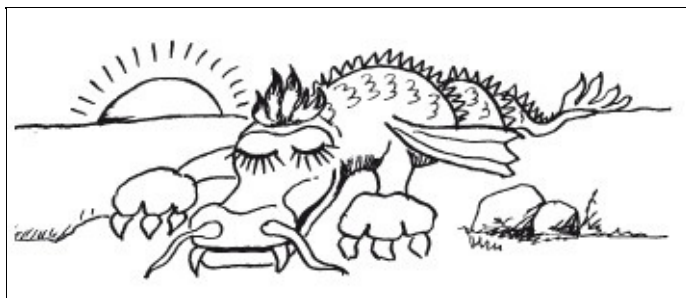
*Мухамеджанова Наталья*

Представьте себе деньги в виде огромного блестящего тяжёлого Дракона, который спит, дремлет в недрах пещеры, скрывшись от глаз потребителей, пытающихся всякий раз отщипнуть его золотую чешую на свои прихоти.



Этот Дракон становится подвижным, лишь когда чует запах и Дух настоящей цели, ради которой он захочет стряхнуть со своего огромного гибкого и вихреобразного тела целый дождь золотых потоков. Такой дождь сопровождается ветром Удачи и струями Успеха (ведь он наполнен золотой энергией Солнца). Люди воспринимают этот дождь как деньги.

Но увидеть эти деньги может только тот, кто из сердца своего направит искреннюю Благодарность и восхищённую Нежность Дракону, как одно живое существо – другому, такому же живому существу, соучастнику Событий и Таинств нашей Реальности...



\*\*\*

Если Радость в душе поселилась,  
Не противься, раскройся  
пошире.  
Необъятное легче объять,  
Если с радостью всё принимать.



## **Глава 7 Наши крылатые...**



## Выражения

*Александрова Т.*

– Врачи расчлениют человека и лечат его по отдельности.

*Аниськин С.* – Очень трудно вести группу, когда приходят те же самые люди.

*Астафьева О.* – Мечь – это желание причинить такой вред человеку, чтобы тот просил вернуть его обратно...

*Баранова С. В.*

– До чего надо было довести инструктора, чтобы он стал отвечать на вопросы.

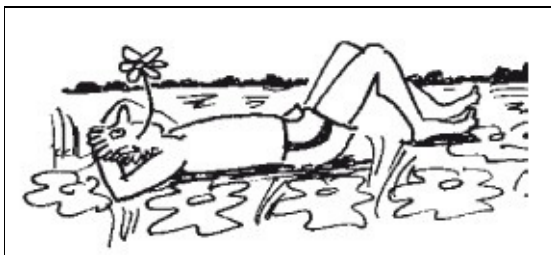
– Если ты будешь готовиться сидя, то стоя – не spoёшь.

– Членам Внутреннего круга запрещено руки на себя накладывать.

*Баранов В. В.*

– Если Бог отдыхает на детях, то на родителях он торжествует!

– Сознательность у женщин – это их уверенность, что они всегда правы.



– Наши мужчины считают, что Дух в них сегодня вошёл, а завтра вышел.

– Почему женщины не лысеют? Потому что у мужчин на голове волосы, а у женщин – шерсть.

– Женщина вынашивает ребёнка внутри, а мужчина – снаружи.

– Братья по качеству, а не по разуму.

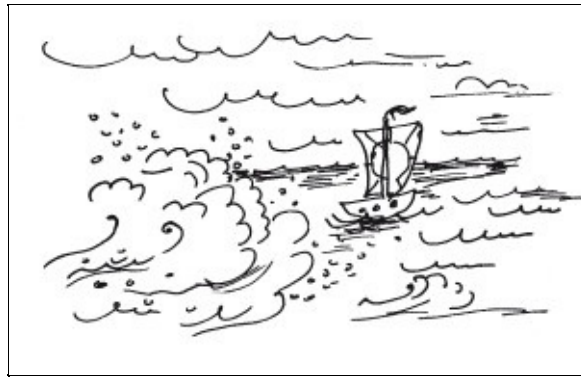
– Она не бестолковая, она просто женщина.



– Мужчина – это место отдохновения женщины.

*Баранов А.*

– Когда дует ветер Перемен, его надо ловить в паруса, а не в задний проход.

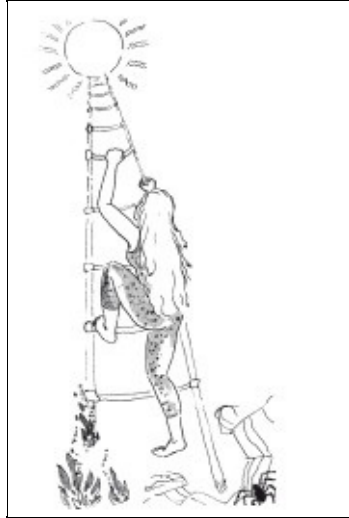


*Буланова А.* – Самое сильное впечатление для нас обоих – это когда мы открыты... пусть об этом никто не догадывается, но если это удалось, ощущаешь себя, как минимум, магом, потому что дальше начинается чисто техническая работа с выведением своего внимания на Человеческий уровень.

*Гудаковский Д.* – Я б её залюбил до смерти.

*Гудаковская И.*

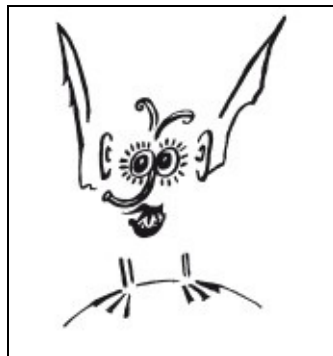
– Человек развёрнут лицом физического тела к миру энергий, взаимодействуя с ними передней поверхностью тела.



– Личность не может омыться Божественными энергиями. – Всему миру Господь дал 10 заповедей, а евреям 613.

*Гусева Е.*

– Негуманоидная энергия – это энергия, которая не к месту приставлена.



*Ижа Э.*

– Все заснули на беседе? А как ещё народу усвоить лекцию? Только во сне...



- Как найти язык взаимопонимания...
- У нас «Москвич», а у вас какая машина?



– Зелёная... – Что это у меня такое хорошее настроение? Может, я заболела?

*Исаев В.* – В критические дни не все женщины чувствуют себя женщинами...

*Исаулов Ю. Ф.* – С нашими-то девочками никаких проблем, а вот у бухгалтера – задержка!

*Колемасова В.* – Опускаем облако здоровья снизу вверх.

*Колосов В. П.*

– Патологическая Любовь – это болото, которое затягивает.

– Больные никогда не смеются.

– Этот тихий алкоголик был совершенно здоровый человек.

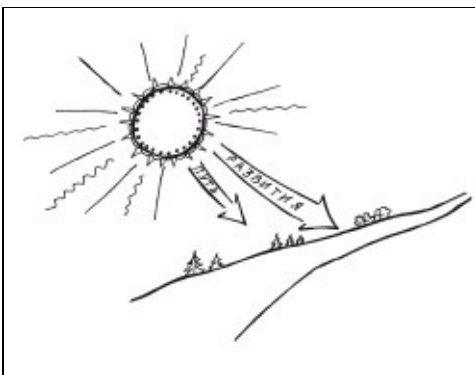
– Для свежего человека этот процесс утомителен.

*Колосова Н.* – Ты не забудь фотографию, а то завтра у тебя последний день...

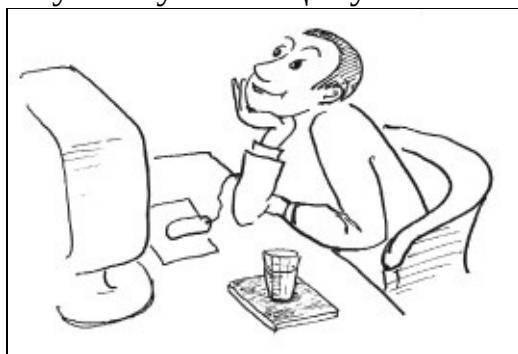
*Колчин С.*

– Я поставил себе задачу проснуться в 6 часов утра и проснулся ровно!., в 8...

– Вопрос: Каковы цели «Единения»? Ответ: «Вопрос достаточно большой, даже слишком большой, чтобы на него отвечать».

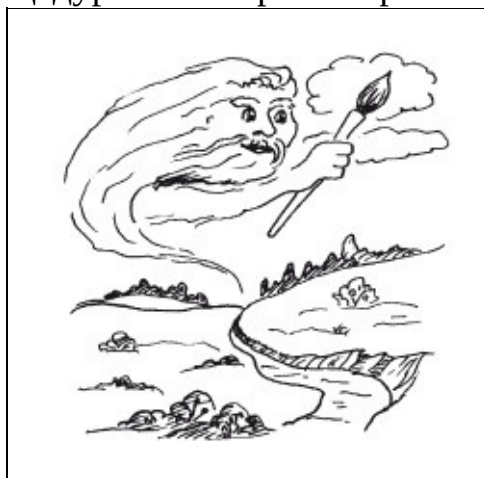


- Для начала давайте посмотрим на процесс зачатия ребёнка.
- То, что объединяет мужчину и женщину – это и есть «Единение».



*Комардина В.* – Цель наших занятий – чтобы патология стала нормой.  
*Комаров А.*

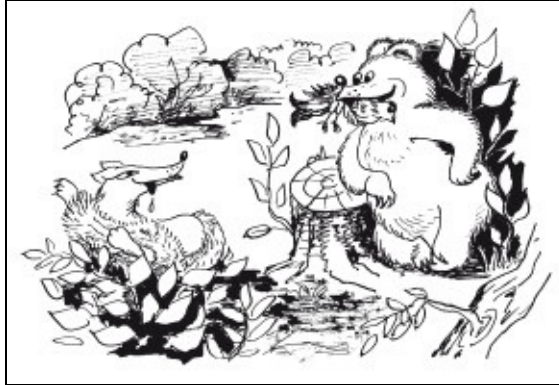
- Очистительные процедуры – это проба пера в выборе пути.



*Комиссарова Н.*

- Человек, независимо от возраста, в моменты безмыслия порой позволяет своей руке вольность, результатом которой бывает удивлён и сам.
- Обратная связь – это магическое действие, объединяющее обе стороны радостным соучастием в обоюдно важном деле. Связь подразумевает двустороннее участие в себе.
- Открытость – это состояние развёрнутости всех чувствительных и

чувственных рецепторов тела наподобие лепестков цветка – вовне с постоянно изменяющимся углом и плоскостью разворота лепестков, в зависимости от места нахождения источника взаимодействия и силы стремления к общению с ним.



- Как вывели таксу? Подвешивали её за все части пополам.
- Зачастую собака заменяет человеку других людей.

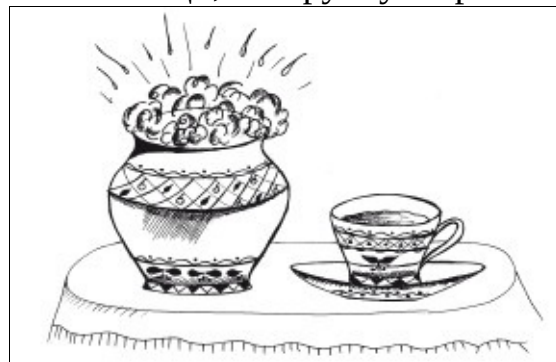


*Кононова Т.*

- Пищу нужно вкушать в расслабленном, медитативном состоянии Духа, но чтобы инструменты не выпадали из рук...
- Не ешьте часто, чтобы слюна постоянно не выделялась.

*Королёв А.*

- Человек состоит из той пищи, которую употребляет в себя.



– Если кто-то громко смотрит ТВ, то нужно попросить, чтобы он смотрел через наушники.

– Я понял, что родственникам я себя съесть не дам!

– Разминаем пальцы... Ломаем их...

*Королёв Д.* – Иисус руководил определённым направлением.

*Кочемасова Т.* – Только уйдя из жизни, монах может заниматься сам собой.

*Кудряшова М.* – Мои доллары мы откладываем на машину, а живём на его рубли.

*Курочкина Е.*

– Закон Жизни – это Сила. Сила есть – ума не надо.

– Для тех, у кого всё очень запущено в смысле Любви: «Если человек перестаёт давать силу Любви своим органам... и ничего полезного с Любовью для себя не делает, получает полнейшее исцеление и очищение с помощью Смерти».

– На планете проводится Божественный эксперимент.

*Куршев А.* – Он скучал по новым, более доброжелательным женским местам...

*Лабутин И.*

– Ноги отстреливайте аккуратнее, не заденьте соседей (на занятии, при выполнении упражнения).

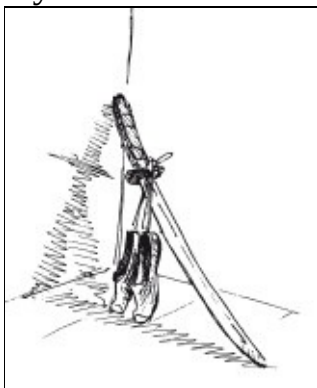
– А сейчас прыгаем одновременно в разные стороны.

– Более высокочастотные вибрации обладают более высокой частотой.

– Если вы будете продолжать задавать вопросы, то следующая газета будет состоять из одних моих афоризмов.

– В семье должно быть Женское начало и Мужской конец.

– Мужчина... Он более выпуклый...



– Не так страшно, когда у учеников есть тормоза в обучении, страшно, когда у инструктора их нет.

– Борьба с Божественными Силами – это священный долг каждой

развивающейся Личности.



- Когда мужчина и женщина общаются со своими сополовинками...
- Встав в такую позицию, мужчина перестаёт быть мужчиной.
- У женщины эгоизм – это не Личность, это её Сущность.

*Лабутина Т. Г.*

- Организм теряет: что ему выделять и в каких количествах.
- На Павелецкой, в метро, в актовом зале проходят оздоровительные занятия. Есть мужчины...

*Малое О.* – Чтобы не стыдно было пригласить в гости ученика, инструктор должен быть материально обеспечен.



На судебном заседании:

*Судья:* — Скажите, гражданин, почему вы хотите развестись со своей женой?

*Ответчик:* – Она занимается в каком-то Центре и меня не устраивает её философия.



*С.:* – Что конкретно вас не устраивает?

*О.:* – У них женщина должна во всём слушаться мужчину...

*Макаров С. С.* – Колбаса на балу нужна! А какой запах? Даму надо ангажировать, а не нюхать!

*Макарова М.* – Чтобы со своей второй половиной заниматься друг другом, нужно избавиться от детей.

*Макарова А. (13 лет)* – Днём мне совершенно не хочется замуж, а вечером – наоборот.

*Матвеева Н.* – Я помню этот шницель в лицо.

*Мирзаянц А.* – Это хороший вопрос – не хочется портить его своим ответом.

*Мирзаянц Н.*

– Я расстанусь с личностью мгновенно, по мере сил...



*Моргунов И.*

– Мой безусловный рефлекс – это зарядка по утрам.

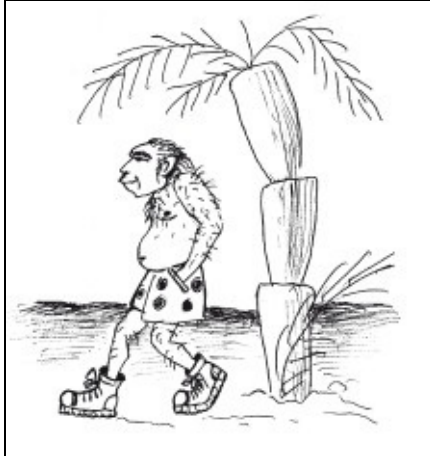
– Нужно помочь товарищам! Добить гадов!., в их телах.

*Молодкина Л.* – Когда идёшь, да ещё и дышишь – это особенно полезно.

*Морозова Г.* – Мусульманская женщина сидит дома и выходит на улицу только по нужде.

*Нилова С.*

– Когда увеличивается желание, сразу поднимается творческая активность.



*Овсянникова И.* – Вы ощущаете, какое негуманоидное качество с вами пообщалось...

*Одинцов А.* – Вы почувствуете облегчение мысли, постепенно спустившееся до уровня плеч.

*Павлов В. В.*

– Все люди произошли от одной матери... бактерии.



– При необходимости можно говорить женщине комплименты.

– А дальше у личности начинается фрустрация... Облом, говоря по-русски!

– Ощущаем языком у себя верхнее небо, чтобы потом могли ощутить у других.

– Комплекс бодрости включает упражнения, которые можно делать даже перед смертью.

– Тянемся к плечу правым животом. А теперь виляем тазиком.



- Рассмотрим лицевой череп...
- Роль отца во время беременности его матери...
- Если я подтянулся больше трёх раз – значит, я сплю.

*Половнев А.* – Это заболевание современное, поэтому народными методами оно не лечится.

*Плаксин В.* – Если человек хочет порадоваться, он может подойти к зеркалу и посмотреть на себя... Радость должна быть подкреплена материально.

*Половников С.*

- Наши идеи проникли в Талмуд.
- Они ждут, когда придёт новый Мессия и соберёт всех на одной крыше.
- Переходим к Еве, которая была задумана в помощь мужчине.

*Рогов В.*

- Рядом с человеком всегда находится то, на что надо ориентироваться



- В кафедральном соборе стояли тёточки с такими лицами в глазах!..
- Рудых С.*
- Я же от сердца говорю, что самое страшное!
  - Вы что, психирург или душевный акушер?
  - Там было три женщины плюс собака и тёща...
  - В гречке железа много? Это то же самое, что взять антоновку и напихать в неё гвоздей.
  - От одной цены на свежевыжатые соки сразу получаешь дисбаланс

витаминов.

*Свиштунов Д.*

– Рассмотрим это заболевание, начиная с поверхности и заканчивая этическими причинами.



*Серебрянников А.*

*Вопрос:* – Что делать с женщиной, с которой «НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ?»

*Ответ:* – Найти в себе силу Любви и прибить её. А потом поискать другую женщину...

Телефонный разговор:

– А людей позвать кого-нибудь можно?

– А ты что, с волками там разговариваешь?

– Да нет, с женщинами...

– Моисей был селекционером-самородком, потому что вывел из пустыни новую породу людей – евреев.

– Давайте запомним эти два немного расплывчатых факта.

*Сорокин В. (мл.)*

– О Божественном он говорил на Божественном сленге.



– Истинно духовный человек – тот, кто понял, как Дух работает над Материей.



– Если человек с утра думает: «Ну вот – я опять проснулся», то скоро он заболеет. – Благодарим друг друга за занятие, желаем друг друга...

*Сорокин В. (ст.)* – Заканчиваем массаж и прощаемся с телом...

*Старшинов А.*

– Наша задача – оживить тело, т. е. сделать его живым. И чем больше тело будет оживляться, тем нам будет лучше.



– В принципе, существует нечто, которое проявляется определённым образом и не присуще человеку. – Мне надо, чтобы энергии сознательности пришли в конкретное тело.

*Старшинов А.:* Батый – был наш батька...



Комиссаров А.: А Мамай – мамка!

Сусь Н. – Один конец яйца был более закруглённым.

Федотова Р. – Давайте поделим эту бутылочку на четверых пополам.

Фетисов А. О жене: – Любить её и воспитывать, и изменять...

Филина К. А.

– Аборигены не сразу отдали свою историческую родину евреям.



– Они не стригли ногти, не прикасались к пище, не женились, в общем, вели себя достойно.

– До Библии он был морально устойчив.



– Ветхий завет развивался до нашей эры и после нашей эры... А шо вы смеётесь?

– Кошку человек держит в доме для души, выступая в роли её родителя.

– Лошадь стала окружаться большим вниманием и заботой, становясь любимой и близкой человеку. Вначале её использовали на мясо.



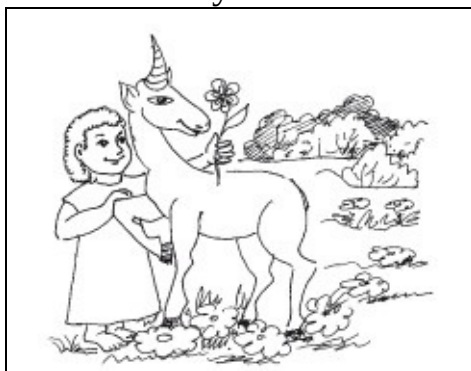
– При общении с домашними животными ребёнок приобретает черты, заложенные в природе.

*Харламова Е.* – Если женщина ориентирована на Идею Любви, то желает её реализовать как можно сильнее и разнообразнее.

## Диалоги

*В:* Вот вы – вегетарианцы, а почему тараканов убиваете?

*О:* Потому что мы их готовить не умеем...





## Анекдоты

- Что лучше всего красит женщину?
- Ничто так не красит женщину, как перекись водорода.



\*\*\*

- Почему женщине лучше быть красивой, чем умной?
- Потому что мужчинам больше свойственно смотреть, чем думать.
- Что такое естественный отбор?



- Это изъятие денег у мужа после полочки.

# Хит-парад Высказывания о качествах учеников 2 курса в лагере 1998 г

## ***Внимание и чуткость***

Что даю, то и получаю. Сколько даю, столько и получаю.

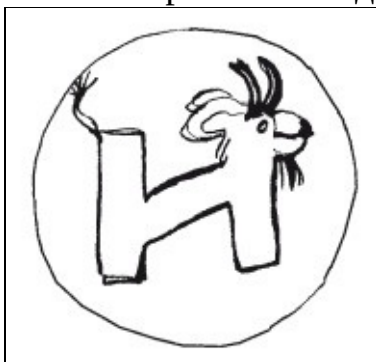
## ***Чистота***

- Чем чище думаешь о людях, тем они чище относятся к тебе.
- Чем беременнее, тем чище.



## ***Искренность и открытость***

- Открываются тогда, когда есть что показать.
- Я искренне рад видеть Вас и искренне не видеть тоже.



• Искренность исчезает в самый неподходящий момент, когда больше всего хочется выглядеть искренним. • Открыт рот, когда есть, что в него положить.

## ***Радость***

- Даже с самой скверной ситуации есть повод порадоваться тому, что не случилось ещё хуже.
- Была бы радость, а повод найдётся.

- Желанная беременность – это большая радость, незапланированная беременность – нечаянная радость.
- Чем тяжелее и мучительнее для вас физическая нагрузка, тем больше радости, когда она кончится.



- Радость каркает на ветке, не сидится птичке в клетке.

### ***Сила***

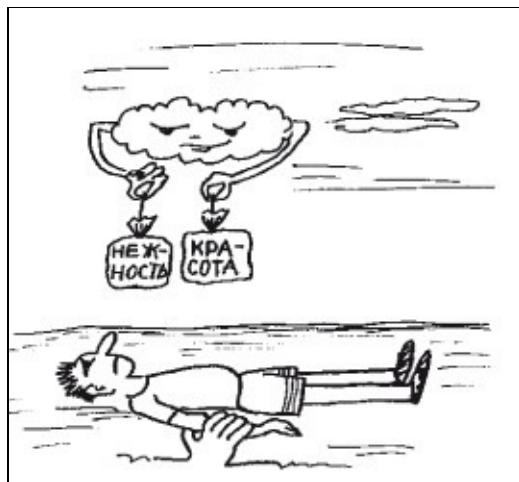
- Ученье – сила, ленивых – тьма.



- Если не хочешь счастливо жить, надо побольше ныть и скулить.

### ***Нежность, восторг, восхищение***

- Перестанешь восхищаться, можешь с жизнью распрощаться.



- Нежность – проводник любви между двумя половинками.

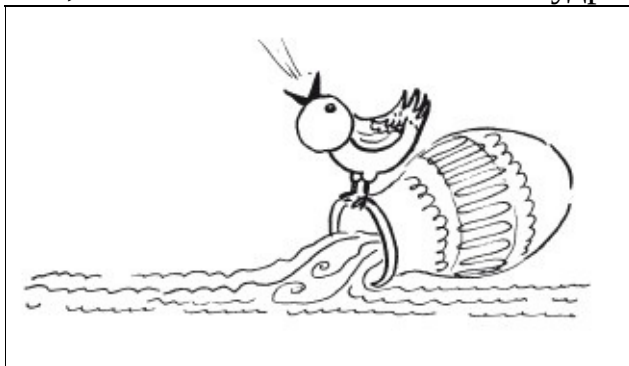
### **Красота**

Если на щеке у вас вдруг выскочил прыщик, вспомните, что красота не бывает симметричной!

- Парфюмерная красота дорого стоит, естественная бесплатна.
- Чем носовитее, тем красивее.

### **Мудрость**

- Мудро поступает тот, кто делится мудростью с другими.
- Если нет мудрости, то есть возможность стать мудрым.



- Мудрость – это то, что позволяет не дважды, а просто не наступить на грабли.
- Мудростью наполним тело, чтоб оно не исхудело.

### **Разное**

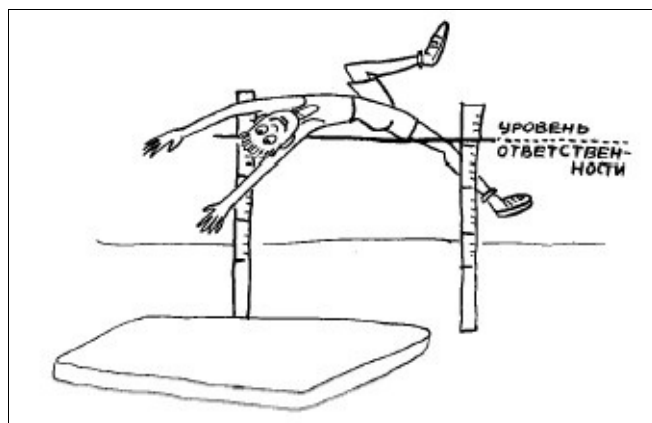
- А теперь, друзья, потрясём своими зажимами.
- Не увидев малого, не увидишь большего.
- Не отрицай того, что не знаешь и не испытал.
- Простая тёрка, а какую силу нежности мне в пятке пробудила!..



- Чтобы было что отдать, надо что-нибудь создать!
- Философия про кашу не заменит пищу нашу.
- Сверхчувствительность – это когда при настройке на мудрость почувствуешь толчки в животе.



- Пока Бог меня не вразумит, я не поверю в его всемогущество!..
- Всю жизнь борюсь с чужим эгоизмом. До своего руки не доходят.
- Как судьба награждает человека? – Чёрт готовит приказ, а Бог его не глядя визирует.
- Когда Бог чего-то хочет от человека, он лишь слегка на это намекает, поскольку его этика не разрешает ему говорить прямо.



• И пора, наконец, решить, кем ты не доволен: собой, Творцом или Мирозданием.

• Моё эго чересчур экзистенциально: ну никак не хочет умирать!

• Очень трудно искренне служить Богу. И не потому, что задание трудное, а – искренности не хватает.

• Хороший, практический Учитель – дар Божий, но одновременно и его просьба учиться добросовестно.

• У меня такое мироощущение, что лучше бы его вообще не было.

• – Зачем Абсолют творил проявленный мир? – спросил у Хаджи Насреддина философ. Хаджа переменялся в лице.

– Замолчи, несчастный! – закричал он в ужасе. – А вдруг он сейчас явится и лично ответит тебе.

• Что такое большой человек? – Тот, который не проваливается в трещины, образуемые эпохой.



• Курсы обучения от жадности. Плата по усмотрению клиента.

• Лечение тяжёлых форм эгоизма. Заказы от родственников не принимаются.

- Лень бывает личная и наведённая.



- Много ли женщине нужно для счастья? – Много, причём в основном всякой ерунды.
- «Можно ли привести мир в порядок, не снимая скафандра?»
- Слабый человек – это тот, на которого можно без толку потратить сколько угодно сил.
- Если человек звучит гордо, то он не прекрасен.
- Силой личности называется толщина стены, отделяющая человека от Бога.
- Бог даёт человеку его же собственную силу.
- Ответственность не бывает остроумной.
- Удар судьбой в лоб означает, что не возымели действия её пинки в зад.
- – Учитель! Моё эго никак не хочет в тебе раствориться.
- – И слава Богу!



**Корпорация «Развитие и Совершенствование» приглашает на занятия взрослых и детей**

**Оздоровление**

- Комплексные оздоровительные занятия
  - Йога «Волшебные движения»
  - Антистресс и методики саморегуляции
  - Коррекция зрения
  - Здоровый позвоночник
  - Массаж и обучение массажу
- Курсы подготовки к родам

**Нравственное совершенствование • Основы нравственности**

**Творческие занятия**

- Восточные танцы
  - Бальные танцы
  - Женский клуб
  - Вокал и хоровое пение
- Народный театр

**Содружество воинских духовных традиций**

- Вин чунь кунфу
  - Ушу
- Цигун и Тайчи

**Психологическая коррекция**

- Психодрама
- Психологическое консультирование

**Курсы подготовки преподавателей здоровьесберегающих технологий**

**Наш сайт: [www.riscorp.ru](http://www.riscorp.ru) Телефон: 8 (495) 768-16-71**