

С. Стульгинский

ПОСЛЕДНИЕ БОЛЕЗНИ ИЛИ КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НОВЫХ БОЛЕЗНЕЙ И ЭПИДЕМИЙ

(Проблема восстановления и усиления иммунитета)

Донецк

Донецкое Рериховское общество

1997

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Часть первая: ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Качество вдыхаемого воздуха

2. Качество выпиваемого питья

3. Качество вкушаемой пищи

1. Что необходимо организму человека?

Витамины

Минеральные соли

Углеводы, жиры, белки

2. Оценка пищевых продуктов в отношении их полезности

Фрукты и овощи

Хлеб

Молоко и яйца

Мясо

3. Практика разумного питания

Обычное питание

Правило состава пищи

Значение сырой пищи

Правила приготовления

Правила еды

4. Здоровье приходит через кожу

Регулирование кровообращения

Закаливание организма

Питание светом

Питание теплом

5. Труд и отдых

Физический труд

Правила отдыха

6. Очищение организма

Регулярность испражнения

Очищение потением

Очищение постом

7. О некоторых несоответствиях

Обратное отравление

Официальная медицина

Часть вторая: ПСИХИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Все зависит от психики

Значение психики

Предупреждение Махатм

Элементы психики

Дисциплина духа

2. Совершенствование психики

Развитие огненности

[Работа над собой](#)

[Качества духа](#)

[Болезни души](#)

[3.Методика работы над собой](#)

[С чего начать?](#)

[Очередность качеств](#)

[Ускоренный путь](#)

[Утренняя медитация](#)

[Дневная реализация](#)

[Вечерний самоотчет](#)

[Циклы работы](#)

[4. Характеристики качеств духа](#)

[Качества Служения Общему Благу](#)

[Развитие сердца, рашение любви](#)

[Развитие воли, самодисциплины](#)

[Развитие разуму, рашение мудрости](#)

[Качества идейно-политические](#)

Введение

В "Литературной газете" опубликованы статьи:

22.06.1983 г. "Иммунодефицита: что это такое?"

30.10.1985 г. "Паника на Западе".

11.12.1 г. "Паника продолжается".

07.05.1986 г. "СПИД": вопросов больше, чем ответов».

В этих статьях рассказано о неизвестной прежде загадочной болезни, появившейся впервые в 1978 г. в США. Здесь зафиксировано 18 000 случаев заболевания, а всего с вирусом контактировали 2 млн. человек. Таинственность болезни подчеркивалась еще и тем, что заболели ею в основном наркоманы, проститутки, гомосексуалисты. Затем это заболевание распространилось и на Западную Европу, а к 1983 г. оно стало приобретать характер настоящей эпидемии. Теперь эпидемия охватывает все новые страны, особенно те, где часто или постоянно гостят американцы. Сенсационные газетные сообщения вызвали панику.

В 1983 г. была установлена вирусная природа этого заболевания. Новый высокопатогенный вирус поражает иммунную систему человека и делает его практически беззащитным перед любой инфекцией. Разрушенная иммунная система оказывается не в состоянии противоборствовать болезням; в результате – любое заболевание протекает крайне тяжело и в большинстве случаев заканчивается смертельным исходом. Количество таких случаев достигает 50%, что превышает исход столь опасных болезней, как холера и черная оспа. Своеобразие проявления и распространения этого заболевания дало ему особое название: синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД).

Как сказано в первой статье, иммунная система человека – это страж постоянства среды организма, его, образно выражаясь, система государственной безопасности. Иммунитет не пропускает в организм врагов извне, из богатого ими окружающего мира, и уничтожает возникающих внутри. Иммунная система обеспечивает наш иммунитет, защищает нас от всех биологически чуждых веществ и живых агентов: микробов, вирусов, аллергенов, опухолевых клеток...

Существенно ослабляют иммунитет нехватка витаминов в пище, голодание, тяжелые переутомления, крупные травмы и обширные хирургические операции, опухоли, глистные и другие паразитные инвазии, временные химические воздействия на организм, ионизирующая радиация, передозировка некоторых лекарств. Преждевременная старость – это тоже иммунодефицит.

Видимо, если причина заболеваний приобретенный иммунодефицит, то для его проникновения внутрь организма необходимы особые условия и особая предрасположенность человека. Много аргументов в пользу того, что вначале развивается собственный иммунодефицит на почве резко **ненормального образа жизни** людей, подверженных данному заболеванию. Организм заболевшего как бы сам снимает оборону, оставаясь опасно незащищенным. Так сказано в первой статье.

Вывод напрашивается сам собой: если ненормальный образ жизни приводит к иммунодефициту, то **нормальным, здоровым образом жизни приобретается мощный иммунитет,**

способный противостоять всем вирусам – как старым, так и новым.

В следующих статьях "ЛГ" упоминается о целенаправленном усилении иммунитета, естественной защите организма. "Остается полагаться не только на защищающую нас природу, но и на охранительный разум. **Наша задача - жить в союзе с природой**".

Уже древнегреческим врачом Гиппократом (460-377 гг. до н.э.) было установлено, что главной причиной всех болезней является ненормальный образ жизни: неправильное питание, всякие излишества и т.п.

Поэтому, говорит Гиппократ, так важно значение здорового образа жизни. Путем правильного распорядка **жизни** можно сохранить и укрепить все силы организма. А знаменитый арабский врач Авиценна (Ибн-Сина, 980-1038 гг.) добавляет к этому: "Если бы люди вели здоровый образ жизни, они могли бы обойтись без врачей и лекарств".

"Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни". Вот и поговорим об этом образе жизни, основанном на законах природы. Наука много сделала, чтобы найти и раскрыть эти законы. Будут рассмотрены как физические правила здорового образа жизни, так и психические, которые имеют не меньшее, а в некоторых случаях даже и большее значение, чем физические.

Часть первая:

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Качество вдыхаемого воздуха

Воздух есть настоящая газообразная пища, более необходимая, чем жидкая и твердая. При прекращении поступления воздуха в легкие человек тотчас же умирает, между тем как без воды он может прожить около недели, а без пищи – два месяца. Это значит, что качество вдыхаемого воздуха имеет огромное влияние на состояние иммунитета.

Сильнее всего разрушают иммунитет вдыхаемые наркотики. Табачный дым, втягиваемый курильщиком, содержит в себе наркотик никотина. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает смертельного и даже острого отравления, а подвергается хроническому отравлению. Одновременно с отравлением никотином курение вызывает обеднение тела аскорбиновой кислотой (витамин С). Во время беременности никотин, поступая в кровь матери, отравляет плод.

Наркомания никотинизма гораздо опаснее, наркомании алкоголизма, ибо никотин, проникая в организм глубже, нежели алкоголь, и непосредственно воздействуя на кровь, разрушает иммунитет сильнее всех прочих вредителей. Кроме того, алкоголик отравляет только себя, а никотинист, выпуская дым в окружающий воздух, отравляет никотином и всех находящихся рядом. Поэтому одним из самых главных условий восстановления и усиления иммунитета является прекращение курения.

Выдыхаемый из легких воздух содержит вредные вещества; кроме того, человеком выделяются испарения кожи, продукты разложения пота; наконец, в помещение могут поступать влага и газы от приготовления пищи и т.п. Такой загрязненный, отравленный воздух для дыхания негоден; он является рассадником болезней и способствует распространению инфекций. Наружный воздух даже в городе чище, чем в помещении, поэтому в теплое время года следует держать окна постоянно открытыми. В холодное время года надо открывать окна как можно чаще.

Особенно необходимо заботиться о чистоте воздуха в комнате» где спят. Человек выдыхает в атмосферу комнаты за один час около тридцати литров углекислоты и других ядовитых газов. За 8 часов ночи он выбрасывает из себя 230 литров углекислоты. Если в комнате спят два человека, это количество удваивается. Если вы спите в герметически закрытой комнате, воздух становится отравленным и вы снова вдыхаете в себя эти ядовитые вещества, а качество воздуха ухудшается с каждым новым выдохом. Неудивительно, что человек, входящий утром в вашу комнату, замечает наполняющее ее зловоние; неудивительно, что вы чувствуете себя сердитым, отупевшим, раздражительным и вообще "развинченным" после ночи, проведенной в такой зачумленной комнате.

В помещении воздух должен быть почти так же свеж, как воздух на дворе. В нем нельзя спать, пока оно не будет проветрено и наполнено свежим воздухом. В теплое время года следует спать при открытых окнах; зимой перед сном необходимо хорошо проветривать комнату и оставлять на ночь приоткрытую форточку. Не бойтесь схватить простуду; помните, что современная медицина лечит туберкулез постоянным пребыванием

пациента на свежем воздухе, несмотря ни на какую температуру. Накиньте на себя теплое одеяло, и вы не заметите холода; надо только слегка привыкнуть к нему.

Кроме проветривания можно обеззараживать воздух помещений от болезнетворных микробов и вирусов кварцевой лампой или живым огнем (свечой, лампадой). Надо бывать на открытом воздухе ежедневно не менее двух часов, работая или совершая прогулку, избегая дыма. Прогуливаться по лесам, паркам, садам, скверам, бульварам или, по крайней мере, по озелененным улицам. Надо научиться дышать полным дыханием – наполняя воздухом весь объем легких. Дышать надо только через нос – ни в коем случае через рот, который должен быть всегда закрытым, особенно ночью во время сна.

2. Качество выпиваемого питья

Вторая после воздуха по значимости пища организма – это жидкость: без воды человек может прожить только несколько дней, в то время как без пищи (но при употреблении воды) два месяца: Поэтому количество и качество питья имеет большое влияние на иммунную систему.

Иммунитет сильно разрушается наркотиком, алкоголем во всех видах: водка, вино, пиво и т.п. Все алкогольные напитки чрезвычайно вредны и являются одной из главных причин вырождения нашей расы. Потребление алкоголя особенно вредно в период зачатия и во время беременности – алкоголь отравляет вещество размножения, зародышевую клетку, поэтому от алкогольных напитков необходимо отказаться совершенно.

Не следует регулярно употреблять возбуждающие напитки – настоящий кофе, какао (шоколад) и черный чай. Они возбуждают и раздражают нервы, напрасно расходуя нервную силу, они вводят в организм вредные вещества (кофеин, теобромин, теин), чем ослабляют иммунитет. Эти напитки могут употребляться только при простуде, холоде, лишении сна, голоде, усталости, а также тогда, когда надо совершить большое усилие.

Однако не следует забывать, что это не пища и не источник энергии, а кнут, подстегивающий и напрягающий имеющуюся энергию, которая берется из неприкосновенного запаса организма.

Кипяченую воду можно употреблять лишь в свежем, горячем состоянии – как чай из плодов шиповника (богат витамином С) или из листьев мяты, или как кофе из ячменя, ржи или солода. Можно пить квас, лимонад. Если только имеется возможность, то для питья и приготовления пищи вместо водопроводной воды лучше употреблять родниковую (ключевую) и колодезную воду – она часто содержит полезные минеральные соли.

В человеческом организме вода составляет две трети его веса. Недостаток жидкости вызывает недостаток крови, слюны, желудочного сока, желчи и других важных соков организма, ухудшение промывки, задержку удаления вредных отбросов; все это сильно ослабляет иммунитет. Воды для организма требуется 12 стаканов – в сутки. Часть воды попадает в организм вместе с пищей, прочее количество должно быть выпито. Надо пить, когда чувствуется жажда, а если естественная жажда утрачена, следует ее восстановить. Пить надо часто, небольшими количествами.

Встав утром, надо выпить чашку воды – она очищает желудок от негодных веществ, скопившихся там за ночь. Надо пить за час перед принятием пищи (завтраком, обедом, ужином) – это подготавливает пищеварительный аппарат к приему пищи, вызывает естественный голод. Можно пить и во время еды, но не заливать пищу – ее следует пропитывать слюною. Перед отходом ко сну выпивать чашку воды – она очищает организм в течение ночи и удаляет вредные вещества утром с мочой. Перед глотанием подержать воду во рту, особенно при утомлении.

3. Качество вкушаемой пищи

1) Что необходимо организму человека?

Пища должна содержать все те вещества и химические элементы, которые входят в состав органов и тканей тела человека. Эти вещества должны содержаться в определенном взаимном соотношении. Заменять друг друга они не могут: недостаток какого-нибудь вещества не может быть восполнен увеличением количества других веществ. Кроме того, человека питает не все то, что он съедает, а только то, что усваивается им. Поэтому: не все то полезно и здорово, что наиболее вкусно, что приносит наибольшее наслаждение, и не все то полезно и здорово, что "принято" есть "всеми"! Так, неправильное питание является причиной многих болезней и причиной разрушения иммунитета.

ВИТАМИНЫ

Витамины совершенно необходимы для процессов усвоения организмом всех пищевых веществ, для роста и восстановления клеток и тканей. Они принимают активное участие в регуляции обмена веществ в организме, повышают его иммунитет. Главным поставщиком витаминов являются растительные продукты: ягоды, фрукты, овощи, орехи, корнеплоды, грибы, клубни. Продукты животного происхождения бедны витаминами, за исключением свежего молока, сливочного масла и яичного желтка. Недостаток витаминов в пище ослабляет иммунитет и вызывает заболевания – авитаминозы. Искусственно созданные и впрыснутые витамины могут временно устранять некоторые симптомы авитаминозов, но настоящее излечение возможно только посредством полноценной пищи – путем приема ягодных, фруктовых и овощных соков и путем растительного сырого питания.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Минеральные вещества входят в состав каждой клетки живого организма, из них строятся наши органы. Эти вещества являются формирующими основами живой ткани. От них зависит жизнеспособность всех органов тела. Каждое из минеральных веществ имеет свои особые важные задачи в нашем организме. Минеральные вещества непрерывно расходуются, поэтому их запас в организме должен быть постоянно возобновляем. Недостаток в организме минеральных веществ или неправильное соотношение смеси их является причиной ослабления иммунитета, а также многих болезней. Источником минеральных веществ являются ягоды, фрукты, овощи (особенно, шпинат, салат, капуста, картофель); ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола; крупы (гречневая, овсяная) и отруби; молоко и молочные продукты. Очень много их в наружных оболочках плодов, овощей и зерен.

Все минеральные вещества разделяются на две группы: образователей щелочей и образователей кислот. И щелочи, и кислоты находятся в пище и организме в виде органических соединений или в виде солей, т.е. кислот, связанных со щелочами. В одних соединениях больше щелочей, в других кислот, поэтому одни продукты являются щелочеизбыточными, другие кислотоизбыточными.

К кислотоизбыточным относятся продукты животного происхождения (мясо, рыба, сало, яйца, сливочное масло, творог, сыр); зерна, семена и почки растений (хлебные злаки, манная крупа, овсяные хлопья, лапша, макароны, хлеб, рис, чечевица, желтый горох, белые бобы, орехи, спаржа, брюссельская капуста, артишоки); растительное масло, маргарин, какао, шоколад, сахар; брусника.

Щелочеизбыточными являются все корнеплоды и клубни, все овощи, фрукты и ягоды; молодой зеленый горох, свежая зеленая фасоль; свежее молоко и сливки.

Чтобы сохранить здоровье и иммунитет организма, необходимо принимать столько щелочей, чтобы они могли нейтрализовать кислоты – как введенные с пищей, так и возникающие в организме. Таким образом, **в здоровой пище должно быть больше щелочей, чем кислот**, другими словами – нормальная пища должна быть щелочеизбыточной. Это основное положение современного учения о питании. От переизбытка щелочей в пище никакой опасности нет – щелочи в организме нейтрализуются легко. Иначе обстоит дело с кислотами – их нейтрализация происходит труднее: образуются отходы, которые не могут быть выделены с мочой и поэтому остаются в организме. Так кислотоизбыточная пища приводит к засорению организма отходами обмена веществ. В результате ослабляется иммунитет и возникают разнообразные болезни.

Все имеющие избыток щелочей пищевые продукты богаты также витаминами. Так природа соединила щелочность с содержанием витаминов – щелочи и витамины дополняют друг друга в своем действии. Кроме того, щелочеизбыточная пища содержит достаточно белков в удобном для организма виде. С целью повышения количества щелочей в организме (а это является усилением иммунитета) можно принимать двууглекислый натрий (пищевую соду): чайную ложку без верха на полстакана теплой воды или теплого молока раз в день вечером.

К полезным минеральным солям не относится поваренная соль. Вред ее в том, что почти не в состоянии выделить ее с мочой больше чем 5 г в сутки. Если же поваренной соли съедается больше, то невыделенный излишек ее остается в организме, что отражается прежде всего на работе почек и вызывает их заболевание. От перенаполнения организма поваренной солью страдает деятельность и других органов, особенно нервов и сердечно-сосудистой системы. Излишки поваренной соли собираются в костях, хрящах, соединительных тканях, подкожной клетчатке, где возникают болезненные явления.

В нашем суточном пищевом рационе содержится 2 г поваренной соли. Выходит, что только 3 г соли является тем максимумом, который мы можем себе позволить для дополнительного соления пищи. Употреблять ее надо еще меньше, а лучше всего вообще не употреблять. Соли "требуется" не наш организм, а наша благоприобретенная привычка. Существуют целые народности, которые вообще не знают поваренной соли и в языке которых нет даже слов для обозначения соли и соленого вкуса. Все сказанное не относится к соли, добываемой из морской воды. Эта соль является полноценной – в ней содержится много полезных минеральных веществ, поэтому потребление морской соли в небольших количествах для здоровья и иммунитета полезно.

УГЛЕВОДЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ

Углеводы в пищевых продуктах находятся в виде крахмала, клетчатки и сахара. Крахмал содержится в картофеле, корнеплодах, овсяных хлопьях, крупах, хлебе, макаронах и муке. Клетчатка (оболочка растительных клеток) содержится во фруктах, овощах, корнях, стручковых плодах, ржаном хлебе, крупах. Она активизирует деятельность кишок, вызывая правильную перистальтику, и тем самым способствует передвижению пищи по пищеварительному каналу и выведению ненужных веществ. Сахар содержится в пчелином меде, ягодах, фруктах, некоторых овощах (бобы, соя) и молоке. Находящийся в этих продуктах сахар хорошо усваивается, является ценным и полезным. Зато искусственным образом приготовленный сахар (рафинад, сахарный песок) является вредным, т.к. в процессе варки разрушается его органическое состояние. Такой сахар затрудняет пищеварение и благоприятствует процессам брожения. Также вредны и все прочие искусственные сладости и кондитерские изделия конфеты, драже, карамель, шоколад, пирожные, торты, печенье и т.п.

Жиры – наиболее калорийная часть пищи, энергетический материал, источник теплообразования. Жирами богаты жидкие растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, миндальное), молоко, сливки, сметана, сливочное масло. Растительные жиры содержат очень ценные для организма вещества, поэтому в пищевом рационе должны быть представлены и они, особенно для детей и пожилых. Мясной жир является неполноценным, в нем содержится лецитин и холестерин, в связи с чем лицам зрелого и пожилого возраста потребление мясного жира вредно.

Белки – главный строительный материал. Наиболее полноценные белки содержатся в молоке и молочных продуктах (творог, сыр), в картофеле и капусте, в гречневой крупе, овсянке, рисе; ценные белки содержатся в орехах, миндале, шпинате, зеленом горошке, фасоли; много белков есть в сое, горохе, чечевице, грибах, яйцах; есть белки в хлебе; в овощах и фруктах белков немного, но при достаточном их потреблении и эти белки имеют значение в питании. Мясной белок слабее растительного, т.к. растительная частица, из которой образуется мясной белок, теряет часть своей энергии, а отработавшие низшие продукты его распада (моча и мочевая кислота) уже не содержат в себе никакой энергии и являются посторонними для тела ядами. Следует отметить, что при распаде растительных белков мочевая кислота не образуется.

Сколько нужно белков, жиров, углеводов? При кислотоизбыточном питании (мясо, хлеб) требуется увеличенное количество белков (до 140-160 г в сутки), которые употребляются для нейтрализации и выделения кислот. При щелочеизбыточной пище (картофель, овощи) потребность в белках снижается до 20-30 г в сутки. Так, излишек кислот в пище повышает потребность в белках в 6-8 раз! Значит, при пище, богатой щелочью, можно жить много экономнее, чем при кислотоизбыточной пище.

Обильное белковое питание ведет к бесцельному увеличению внутренней работы, повышению выделения мочи, утомляет почки, отягощает организм и скорее приводит органы в состояние утомления. С этим связано чувство усталости, а также пониженная работоспособность мясоеда. Таким образом, стремление к белкам, к мясу противоречит прогрессивным познаниям науки и враждебно здоровью, работоспособности и иммунитету человека. Употребление в пищу более 1 г белка в сутки на 1 кг веса тела ведет к накоплению в организме ядовитых продуктов их распада. Злоупотребление белками приводит к заболеваниям (подагра, ревматизм, диабет и пр.). Переход к питанию, бедному белками, повышает работоспособность, улучшает здоровье, увеличивает иммунитет.

Поэтому устанавливается не только белковый минимум 20-30 г в сутки, но и максимум – 50-60 г. Растительная пища, в которой преобладают сырые фрукты, салаты, сырые и тушеные овощи и картофель и в которой не забыты орехи, инжир и молоко, легко снабжают нас 40-50 г белка.

Вполне достаточное количество углеводов составляет 400 г в сутки, а жиров – 50 г. При обильном углеводном питании (мучные изделия, крупы, сахар) углеводы переходят в организме

в жир, а избыток жиров приводит к образованию в организме большого количества ядовитых веществ.

Можно сделать вывод: самое страшное – это недостаток витаминов и щелочей. Только после этого может выявиться вредное воздействие недостатка в углеводах и жирах. И совсем напоследок – в действительности почти не стоящий внимания – может иногда возникнуть вопрос недостатка в белке.

2) Оценка пищевых продуктов в отношении их полезности

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Ягоды, фрукты, орехи, овощи, картофель – самые лучшие продукты питания, первое средство сохранения здоровья и иммунитета. Они содержат очень много жизненно необходимых витаминов и минеральных солей, а также имеют избыток щелочей. Из ягод лучше всех земляника, затем клубника; в черной смородине витаминов очень много, в красной меньше, в белой мало; крыжовник, малина, рябина – витамины; черника – сахар, клюква, брусника – клетчатка. Из фруктов лучше всех шиповник – обилие витаминов; яблоки (особенно антоновка) – лучшие из плодов; затем груши, сливы, вишня, черешня. Также фрукты теплой зоны: лимоны, апельсины, мандарины, виноград, абрикосы, персики, изюм, финики, инжир. Орехи: обыкновенные, кедровые, миндаль, каштаны, грецкие, земляные (арахис).

Овощи – их пищевое значение определяется высоким содержанием витаминов, минеральных солей, легко усвояемых углеводов, а также фитанцидов, убивающих многие болезнетворные бактерии. На первом месте помидоры: очень много витаминов, можно сказать, – все; затем шпинат, салат, лук (зеленый, порей), чеснок, морковь; редька черная, редиска, капуста (кочанная, цветная, брюссельская); свекла, хрен, петрушка, зелень; огурцы, арбузы, перец красный стручковый (паприка). А на последнем месте стоят бобовые: бобы, фасоль, горох, чечевица, соя. Хотя последние являются полноценным продуктом, ими нельзя злоупотреблять: они содержат слишком много белков и большой избыток кислот. Тоже грибы.

Картофель – основной источник витамина С и витаминов группы В; содержит много минеральных солей и крахмала; наиболее полноценный из всех растительных белков; большой избыток щелочей. Картофель стоит на первом месте среди всех продуктов! Сделав картофель основой своего ежедневного питания, можно не заботиться о вопросе достаточного приема белка, необходимо только еще некоторое количество жиров. Можно при наилучшем самочувствии целыми месяцами питаться только картофелем с растительным маслом, добавляя молоко и небольшое количество сырых овощей. А исключительное питание картофелем с добавлением небольшого количества сливочного масла – самый здоровый и безопасный способ похудения, но совсем без соли!

ХЛЕБ

В пшеничном и ржаном зерне – все витамины, большинство минеральных солей и наиболее питательные белковые вещества находятся в наружных слоях зерна и в зародышах. При обычном тонком помоле все эти наиболее ценные части зерна остаются в отрубях и выбрасываются. Белая мука содержит в себе почти один только крахмал. Таким образом, хлеб из высших сортов муки является продуктом малоценным; сюда же относятся булка, пирог, лапша, макароны, манная крупа, полированный рис – все это испорченные продукты, которые можно употреблять лишь в виде исключения. Кроме того, их употребление портит зубы.

Если же из зерна делать грубую муку, не выбрасывая, а оставляя наиболее ценные части, такая мука будет питательнее во много раз. Следует поэтому употреблять хлеб из муки грубого помола, из цельного зерна, содержащего зародыши. Хорош также грубый черный ржаной хлеб, полезны каши из круп: гречневой, ячневой, овсяной (хлопья), пшенной. Рис следует употреблять только неполированный, натуральный.

При вынужденном питании обычным малоценным хлебом полезно прибавлять к пище отвар пшеничных или ржаных отрубей: на одного человека – 2 стакана отрубей мочить 5 часов в одном стакане холодной воды, затем варить в этой воде еще 5 часов. Слишком обильное употребление хлеба и хлебных продуктов не рекомендуется, т.к. они кислотоизбыточны и могут довести до подагры, как и мясо. Потребление хлеба и прочих зерновых продуктов желательно уменьшить в пользу богатого щелочами картофеля. При замене части хлеба овощами повышается усвояемость.

МОЛОКО И ЯЙЦА

Молоко – сильная защита против почти всех болезней – оно способно подавлять жизнедеятельность микроорганизмов (бактерицидно). В наибольшей степени это выражено в свежесвыдоенном молоке. Молоко природный универсальный продукт, содержащий все необходимые вещества, притом в соотношении и форме наиболее благоприятных. В молоке содержатся все витамины и много минеральных солей. Свежее молоко и сливки имеют избыток щелочей. Жир и белок молока относятся к наиболее полноценным. Также полезны и молочные продукты: простокваша, кефир, сметана, сливочное масло, творог и свежий белый сыр, но все они уже имеют избыток кислоты. Сыр только свежий, не сушеный и не перебродивший. Молоко надо выпивать примерно пол-литра в день; следует питаться главным образом картофелем, фруктами и овощами, употреблять молоко и молочные продукты как добавление.

Яйца тоже являются полноценной пищей, но имеют сильный избыток кислоты, а витаминов недостаточно; кроме того, яйца раздражают почки. Поэтому яйца не рекомендуются, а лишь допускаются, да и то в самом свежем и жидком виде и небольшом количестве – не больше одного яйца через день. Дети до 5 лет не должны вообще получать яйца, а в годы развития не следует яичным питанием повышать половые затруднения.

МЯСО

В мясе углеводов нет, витаминов почти нет, минеральных солей мало; имеется достаточно много жира и очень много белков, но они являются неполноценными. Большой недостаток мяса в том, что для своего приготовления оно требует много поваренной соли, а самый большой недостаток – очень большой избыток кислот. В мясе бывают паразиты – глисты, трихины и пр. Оно является благоприятной средой для размножения микробов. Рыба содержит много паразитов и часто является причиной отравления при малейшей несвежести.

Немедленно после прекращения жизни животного начинается разложение мясных клеток; разложение растений начинается много позже. Не только гниение, но и сам процесс умирания и даже усталость вырабатывает в теле животного яды. Таким образом, в наш организм вводятся разлагающие куски трупов. Индейцы и народы Востока, обладающие тонким обонянием, говорят, что от мясоедов пахнет трупом.

Мясо не столько питает, сколько возбуждает, но это возбуждение не продолжительно и за него приходится расплачиваться. После обильного мясного обеда чувствуется расслабление и сонливость, которых вегетарианцы не знают. Будучи возбуждающим средством, мясо требует ответного возбуждающего в виде алкоголя. Итак, между мясом и алкоголем есть тесная связь. Привычное потребление небольшого количества алкоголя за обычной едой (а это является наиболее вредным!) связано с мясом. Замечено, что там, где больше питаются мясом, больше пьянствуют и что отказавшийся от мяса также непреложно отрекается и от алкоголя, и от никотина. Побороть алкоголизм, никотинизм и прочую наркоманию может только вегетарианство, так как оно борется не с привычкой, а уничтожает основу.

С народнохозяйственной точки зрения мясное питание является роскошью. Простой расчет показывает, что бык отдает нам только одну десятую того количества калорий, которое ему было скормлено. Кормление скота зерном, картофелем, отрубями (а свиней, кроме того, и снятым молоком), которые могут быть употреблены человеком, есть ничто иное как расточительность. В тяжкие времена такая роскошь может привести к голоду. С одной и той же площади земли при растительном питании можно прокормить много больше населения, чем при мясном, когда много земли требуется для производства корма для скота. Та же самая площадь земли, которая при мясном питании кормит одного человека, при питании хлебом может прокормить пять, а при питании картофелем – 77 человек!

Нет ни одного обоснованного факта или доказательств в пользу мясоедения, которые имели бы научную основу. Наука как раз говорит обратное. Так, сравнительная анатомия (Кювье, Геккель, Дарвин) утверждает, что по своему анатомическому сложению ближе всего к человеку стоит человекообразная обезьяна: полное сходство в построении зубов, рта, желудка, пищеварительного аппарата, рук. Обезьяны, прежде всего большие (приматы, антропоиды), т.е. шимпанзе, орангутанг и горилла питаются главным образом фруктами, ягодами, орехами, зернами и другими вкусными и питательными растительными тканями. Опираясь на замечательное сходство телосложения, ученые делают вывод, что природа предназначила человеку как главное питание растительную пищу – фрукты, ягоды и орехи, а также овощи; что человек является "фруктоедом".

Человек не является всеядным в том смысле, что мясо ему необходимо. "Всеядность" человека нельзя ставить в один ряд со всеядностью барсука, медведя, свиньи. Зубы человека не приспособлены для раздиранья мяса. Тем более человек не является плотоядным, как плотоядно построенные и по-иному организованные хищные животные – хорек, волк, гиена,

тигр. У человека нет ни когтей, ни клыков, ни соответствующего клюва для растерзания добычи.

Люди, которые едят много мяса, теряют склонность к потению и потому подвержены воспалениям и сыпям. У мясоеда очень много мочевой кислоты – это значит, что человеческий организм не способен сжигать мясо полностью. Следовательно, человек не является мясоедом и не может есть мясо безнаказанно. Что потребление мяса не является необходимостью доказывают народы, питающиеся исключительно растительной пищей.

Отказ от своего природного способа питания властелину Земли обошелся дорого, ибо ни одно животное не подвержено таким тяжелым вырождающим болезням, как человек. Фруктоеду вредно пропитывание организма животными веществами мяса. Слишком большое количество мясного белка с его вредными продуктами расщепления и трупные вещества мертвого тела животного разрушают иммунитет и приводят ко многим заболеваниям. Отказом от природного способа питания биологический возраст (140 лет) человека сократился более чем наполовину.

Возвращение человека к его природному образу жизни приносит определенную пользу его здоровью. Бросается в глаза значительное повышение работоспособности и производительности вегетарианцев, особенно при длительных испытаниях на выносливость. Повышается сопротивляемость к заразным болезням: в теле вегетарианца инфекция не находит благоприятной почвы, его иммунитет **гораздо** более мощен.

1) Практика разумного питания.

ОБЫЧНОЕ ПИТАНИЕ

Люди прежних времен жили в тесном единении с природой, производящей пищу, получали ее продукты из первых рук и перерабатывали их сами в своем домашнем хозяйстве. Верный инстинкт и накопленный опыт подсказывали правильный способ питания. За последнее столетие все это совершенно изменилось. Люди скучились в больших городах, пищевыми продуктами их стала снабжать торговля, а затем и промышленность. Теперь автоматически съедается то, что решила выпускать пищевая промышленность и торговля, что решили готовить рестораны и столовые, не задумываясь о целесообразности и полезности съедаемого.

В настоящее время общепринятое питание состоит из следующих элементов: 1) основа: очень много мяса, рыбы, яиц с обильным насыщением поваренной солью и острыми приправами (уксус, горчица, перец), с гарниром из небольшого количества картофеля и вареных овощей;

1) добавление: довольно много белого хлеба (булки), масла, перебродившего сыра; на десерт очень много сахара в виде всяких сладостей и очень мало фруктов;

2) напитки: пиво, вино, водка – часто в большом количестве; настоящий кофе, черный чай, какао.

Это значит: слишком много белка, жира, сахара, поваренной соли и сильный избыток кислот; слишком мало витаминов и минеральных солей, большой недостаток щелочей; нарушение натурального состояния частей пищи, их денатурирование и обесценивание нецелесообразной обработкой. В этом питании слишком мало полезных веществ и слишком много вредных!

Такое питание приводит к образованию в крови больших количеств ядовитых продуктов обмена веществ, особенно мочевой кислоты. Эти вещества соединяются с определенными частицами крови и образуют студенистые слизистые массы, от чего кровь становится густой и тягучей, ее циркуляция замедляется до того, "что капилляры могут закупориться, работа сердца увеличивается, кровяное давление повышается.

Вследствие недостаточного обмена веществ удаление отходов ухудшается. В результате перенасыщения этих отходов в крови (поваренная соль, мочевая кислота и др.) Они из крови выталкиваются в ткань, прежде всего в печень, селезенку, почки, мышцы (особенно в соединительные ткани). Здесь они выпадают и отлагаются в твердом виде. Так, при мясном питании человек уже к пятидесятому году своей жизни накапливает в своих тканях по крайней мере 20 г мочевой кислоты! Таким путем в этом возрасте начинаются болезни, имеющие причиной накопление в теле мочевой и других кислот. Мочевая кислота может внезапно выпасть в кристаллической форме, предпочтительно в главном суставе большого пальца ноги (припадок подагры) или во влагалищах нервов (припадок ишиаса). По причине пониженной щелочности крови и пониженного внутреннего сгорания иммунитет становится недостаточным: проникнувшие в организм микробы не уничтожаются, а беспрепятственно размножаются и вызывают острые

инфекционные заболевания. Так, мясное питание и причиненное им задержание и накопление в тканях мочевой кислоты является причиной многих тяжелых заболеваний, неизвестных народам, питающимся растительной пищей.

ПРАВИЛО СОСТАВА ПИЩИ

Принимая во внимание состав отдельных классов пищевых продуктов и нашу потребность в отдельных пищевых веществах, можно сформулировать следующее простое правило: следует потреблять в 5-7 раз больше по весу картофеля, корнеплодов, овощей, фруктов и ягод, чем всех прочих пищевых продуктов вместе взятых, кроме молока (его надо примерно пол-литра в день). Хлеб из цельного зерна (мука грубого помола).

Принимая во внимание, что большая часть витаминов при варке погибает, часть растительной пищи следует ежедневно потреблять в сыром виде. Поэтому продолжение правила такое: каждую еду начинать со свежих фруктов (также ягод, орехов); на обед, кроме картофеля, вареных или тушеных овощей или овощного супа – также и сырые овощи и салат (из тех, которые могут быть съеданы сырыми); на завтрак – один стакан молока (кефира) или чая из плодов шиповника или листьев мяты с куском сахара, немного масла, меда или мармелада. Ужин – как завтрак, но в случае потребности может быть, как обед.

ЗНАЧЕНИЕ СЫРОЙ ПИЩИ

Только в сыром виде потребляемые ягоды, фрукты и овощи могут отдать организму все количество витаминов, находящихся в них. От кулинарной обработки витамины и другие ценные вещества разрушаются, питательность сырой пищи уменьшается. Только в сыром виде все овощи имеют избыток щелочи. Варка может разрушить щелочность, и овощи могут стать кислотоизбыточными и так утратить всю свою ценность. Действенность же оставшихся после варки витаминов зависит от достаточной щелочности, значит сохранение щелочей и действенность витаминов полностью обеспечиваются только сырой пищей.

Сырыми могут быть потребляемы не только все фрукты, ягоды и орехи, но и многие овощи: помидоры, огурцы, редиска и редька, салат и шпинат, морковь и брюква, ревеня и кольраби, арбузы, дыни и тыква, свежая и квашеная капуста, петрушка и лук-порей, хрен, лук и чеснок. Громадное значение помидоров для здоровья основано на их потреблении в сыром виде. Сырая морковь имеет большое значение не только для питания, но и для здоровья зубов. Даже некоторые зерна можно есть сырыми, например, грубо смолотая пшеница, потребляемая сырой вместе с фруктами. Яблоко с такой пшеницей – одно из лучших блюд.

Кожура плодов значительно богаче витаминами, чем мякоть, а наружные слои мякоти богаче ими, чем внутренние. Поэтому наружные оболочки следует не выбрасывать, а съедать. В ягодах крыжовника, смородины и бузины витамины находятся в оболочке и косточках, но не в соке. Вообще, должно съедаться все растение или весь плод с кожурой и сердцевинкой, все зерно со всеми слоями, весь клубень с кожурой.

В летне-осенний период следует употреблять свежие фрукты и овощи, чтобы создать в организме некоторый запас витаминов. В зимне-весенний период очень полезными продуктами и дополнительными источниками витаминов является картофель, квашеная капуста, томатная паста и некоторые фруктовые соки и сиропы, особенно концентраты и сиропы из ягод шиповника и черной смородины, замороженные ягоды, фрукты.

Наиболее высокими биологическими свойствами отличается свежесвыдоенное парное молоко. Полноценным является только сырое молоко, поэтому его не следует кипятить, но можно нагревать. Кипяченое молоко неудобоваримо, оно теряет витамины и другие питательные вещества. При кипячении молока разрушаются (денатурируются) белки. Варение, жарение и печение жиров затрудняет их растворимость; топленые жиры отягощают деятельность печени.

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нагревание пищи, т.е. жарение, печение, варение, ограничивается до неизбежного минимума. Надо питаться преимущественно простой и легко изготавливаемой пищей. Сырьем и естественным! продукты полезнее искусственных и приготовленных (например, мед лучше сахара); свежие овощи лучше консервированных и сушеных. Чем меньше обработки, тем лучше.

Чем вкуснее пища, тем лучше она переваривается и усваивается, поэтому надо сделать ее вкусной, но только, не с помощью уксуса, горчицы и перца – они являются вредными. Сырые овощи и салаты приготавливаются со сметаной или лимонным соком, незаменимы лук и чеснок. Есть много растительных приправ: анис и кориандр, майоран и

мята, петрушка и сельдерей, тмин и укроп, хрен и чабер.

Варить следует только те овощи, которые нельзя есть сырыми. Витамины и щелочи растворимы в воде, их переходит в воду до 95%, если эта вода выливается вон, то полезная щелочеизбыточность овощей превращается во вредную кислотоизбыточность. Поэтому воду, в которой варилась овощи, следует не выливать, а употреблять в пищу вместе с овощами или для приготовления соуса или супа.

Овощи не надо очищать от кожуры: при варке в кожуре сохраняется больше витаминов и минеральных солей. В очищенном картофеле сохраняется 20–30% витамина С, а при варке в кожуре 75% (при заливании холодной водой) и до 90% – при заливании горячей. Поэтому картофель и овощи надо варить в кожуре, погружая в закипевшую воду.

ПРАВИЛА ЕДЫ

Питает нас не то, что мы съедаем, а лишь то, что мы усваиваем. Излишняя пища не усваивается и приводит к отравлению. Установим правило: не есть, не имея аппетита, не есть до полного насыщения. Кто ведет сидячий образ жизни, тот не может себе позволить еду до полного насыщения. Чем больше человек физически работает, тем больше может быть количество пищи. Есть досыта может только тот, кто полностью вырабатывается. При холоде, зимой-весной, можно есть больше. Не есть много на ночь. Последний прием пищи – не менее чем за 3-4 часа до сна.

Желудку нужно время не только для его работы, но и для отдыха, поэтому не надо отягощать его часто – без нужды и определенных сроков. Надо есть в твердо установленные часы, не чаще чем три раза в день. Нормальный вес человека в килограммах не больше, чем его рост в см за вычетом 100. Чем больше тучность, тем меньше шансов на хорошее здоровье: при превышении веса на 30% длительность жизни понижается в среднем на 10 лет. Тучным людям рекомендуется за полчаса до еды выпить немного апельсинового или лимонного сока – он подавляет аппетит. Худым полезны жирные, сладкие и крахмалистые вещества, а также сон после еды.

Не следует есть, будучи усталым: надо сперва отдохнуть. Сильная боль, испуг, гнев могут резко затормозить работу пищеварительных желез. Как последствия еды при раздражении и волнении в организме образуются сильные яды. Пищу следует принимать в спокойной обстановке. При еде не думать о вещах трудных, печальных. Хорошее настроение, хорошая музыка способствуют пищеварению и усвоению пищи.

Есть надо очень медленно, тщательно пережевывая пищу (особенно сырые фрукты и овощи), размельчая ее на мелкие частицы, хорошо смешивая со слюной, переворачивая языком во рту и как можно дольше оставляя в нем; проглатывать пищу только тогда, когда она превратилась в жидкую кашу, потеряла всякий вкус, и от желания проглотить ее уже трудно удержаться (непроизвольное глотание).

4. Здоровье приходит через кожу

Изношенные и отслужившие клетки внешнего покрова кожи вместе с кожным салом, потом и грязью образуют слой разлагающихся продуктов, на которые оседают бактерии и начинают размножаться. Эти скопления неизбежно закупоривают поры кожи: тогда организм не может освободиться от продуктов происходящего в нем обмена веществ, от чего возникают болезни и страдает иммунитет. Поэтому кожу необходимо содержать в чистоте: не менее одного раза в неделю обмывать все тело горячей водой с мылом (в бане, в ванне, под душем). Места скопления пыли и пота (шею, подмышки, промежность, ноги), мыть ежедневно с мылом.

РЕГУЛИРОВАНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Правильность жизненных процессов организма и, тем самым, хорошее состояние иммунитета в большой степени зависит от правильного кровообращения и нормального кровяного давления. От нездорового образа жизни появляющийся в теле застой крови является причиной серьезных нарушений деятельности организма и ослабления иммунитета. Распределение крови поэтому надо регулировать сознательно.

Это производится воздействием тепла и холода на находящиеся в коже кровеносные сосуды. Емкость этих сосудов так велика, что при одновременном расширении всей сосудистой сети кожи она может вместить до двух третей всей крови организма. Расширение кожных сосудов означает отток и отсасывание крови из полостей тела (туловища, груди,

черепного пространства) и расположенных в них органов, ликвидацию застоев крови во внутренних органах. Наполнение кровью кожи приводит в норму кровяное давление – понижает или повышает.

Воздействие на кожу производится теплой или холодной водой, а также воздухом (при воздушной ванне). Раздражение теплом считается мягким; оно вызывает постепенное расширение кровяных сосудов в коже, отчего кровь медленно притекает к коже, причем кровяное давление падает. Такое раздражение рекомендуется слабым и дряхлым людям, с недостатком собственного тепла, а также при повышении кровяного давления. Воздействие может быть усилено последующим сухим растиранием кожи и втиранием в нее растительного масла.

Раздражение холодом считается сильным: Оно вызывается сперва сужением кровяных сосудов в коже, отчего происходит отток крови из кожи вовнутрь организма, причем давление крови повышается. Затем, если способность организма к ответной реакции достаточна, следует сильное активное расширение сосудов кожи, которое вызывает обратный приток крови в кожу и понижение давления крови. Побледневшая вначале кожа становится красно-розовой.

При применении раздражения холодом (но при слабой реактивности организма) обратный приток крови может быть облегчен путем предварительного и последующего применения теплового раздражения. На этом основаны так называемые переменные или контрастные раздражения (обмывания, душ, сидячая и ножная ванны): сперва более длительное раздражение теплой водой (расширение сосудов кожи); затем краткое применение сильного раздражения холодом (сужение). Это применение теплой и холодной воды следует многократно одно за другим и заканчивается обливанием холодной водой.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Важнейшим средством сохранения здоровья и укрепления иммунитета является закаливание. Изнеженность вызывает вялость и инертность, ослабляет иммунитет и раскрывает врата многим болезням, а закаленный организм защищен от многих нападений. Простуда происходит не от холода, а от ослабленного иммунитета. Закаливание должно быть систематическим, без перерыва. Оно может быть достигнуто рациональным, использованием воздуха, воды и солнца.

Самое мягкое средство закаливания – хождение в сандалиях без носков или чулок. Более сильное средство – хождение босиком в лесу, на берегу моря, по росистой траве. Сильное средство – хождение босиком по воде, начиная с малого количества воды (до щиколоток), постепенно повышая уровень воды до колен. Самое сильное действие – от хождения босиком по снегу (только не по твердому и замерзшему). При невозможности в течение дня походить босиком можно сделать это вечером перед сном, соединяя с многократным погружением ног в холодную воду.

Воздушные ванны являются более мягким способом закаливания, чем вода. Они рекомендуются людям с малой реактивностью, малокровным. Ежедневно вечером, перед сном и утром после пробуждения следует оставаться несколько, минут совершенно раздетым, при открытом окне, лучше на открытом воздухе, на балконе, на плоской крыше, а лучше всего в лесу. Спать под одеялом совершенно нагим, без пижамы и белья.

Во время утренней воздушной ванны следует проделывать дыхательные упражнения, гимнастику, а кожу растирать сухой щеткой. Затем рекомендуется обмывать все тело водой с последующим массажем и втиранием в кожу растительного масла. На открытом воздухе при температуре ниже 19°C следует двигаться, растирать кожу рукой, грубым полотенцем или щеткой. Не следует доходить до ощущения зябкости, до "гусиной кожи". Не принимать воздушных ванн при холоде, сильном ветре, в холодном помещении. Пребывать нагим можно до тех пор, пока это приятно.

Водные процедуры являются наиболее удобными и эффективными для закаливания. Ежедневно утром после подъема следует обтереться или обмыться холодной водой, принять холодный душ или ванну. Купание в реке, озере, море является самым сильным средством для укрепления иммунитета – особенно морское купание.

ПИТАНИЕ СВЕТОМ

В солнечных лучах заключается много разных, видов энергии, способных поглощаться нашей кожей. Тайна воздействия солнца – в соединении тепловых, световых и ультрафиолетовых лучей. Под их влиянием расширяются кровеносные сосуды и впитывают в себя кровь из глубин организма, повышается щелочность крови и уменьшается образование кислот. Но самое главное – это мощное усиление иммунитета, повышение сопротивляемости болезням. Под влиянием солнца в коже появляются химические вещества – иммунные тела, целебные серумы. Эти вещества вместе с

кровью поступают во внутренние органы и там развивают бактерицидное действие, или же остаются в крови и защищают организм от попадающих в него болезнетворных бактерий.

Солнечные ванны следует принимать при каждой возможности. Особенно целебным является весеннее солнце; в первой половине дня лучше, чем во второй утреннее солнце особо жизнедеятельно. Особенно богато ультрафиолетовыми лучами солнце в горах. Существуют определенные правила, как принимать солнечные ванны их следует точно соблюдать.

В зимнее время можно пользоваться облучением кварцевой лампой 2–3 раза в неделю. Ее ультрафиолетовые лучи убивают бактерии, поэтому ее можно применять также для обеззараживания воздуха, питьевой воды, молока и др. продуктов.

ПИТАНИЕ ТЕПЛОМ

Есть люди, которые постоянно зябнут и в течение дня не могут согреться, страдают хронически холодными руками и ногами, хроническим насморком. Недостатком тепла обусловлены многие хилости. Во всех случаях "теплого голода" следует помочь пополнением недостающего тепла. Тепло повышает жизнеспособность и усиливает иммунитет. Поэтому, если нет возможности образовать достаточно тепла пищей, движением или солнечным облучением, надо доставить тепло иным путем.

Самым лучшим и мягким средством является теплая постель, поэтому целесообразно ночью тепло накрываться. Можно рекомендовать применение грелок – после еды на живот, вечером к ногам. Самый эффективный податель тепла – теплая вода в виде душа, частичной или полной ванны, а также паровой бани. В старости ежедневная ванна 35–36°C в течение получаса является источником молодости. К внешней подаче тепла можно добавить и внутреннюю – питье горячей воды или мятного чая. А после применения внешнего тепла полезно легкое охлаждение холодным обмыванием всего тела.

1. Труд и отдых

ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД

Большинство ученых и деловых людей, работников умственного труда совершенно не работают физически и страдают от сидячей жизни многими неизбежными при ней болезнями. Поэтому усиленную умственную работу необходимо уравновешивать физическим трудом: ежедневно заниматься полевыми и садовыми работами или иными, а зимой – ежедневной утренней гимнастикой, достаточным физическим движением. Надо регулярно пользоваться свежим воздухом, при любой погоде прогуливаясь в установленное время. Физический труд, интенсивное движение увеличивают силу тела, а тем самым укрепляют иммунитет.

Когда нет условий и возможностей для физического труда, необходимо заниматься систематически гимнастикой. И хотя физические упражнения и спорт не могут полностью заменить естественных движений и физический труд на открытом воздухе, все же гимнастические упражнения лучше, чем полное отсутствие движения. Соединенное с правильным дыханием обильное движение является одним из главнейших жизненных раздражений, которое сохраняет и укрепляет иммунитет.

Ежедневная, правильно и систематически проводимая гимнастика особенно необходима для тех, чья работа связана с длительным сидением или с однообразной мышечной деятельностью. Проводимая утром, сразу после сна, гимнастика как бы заряжает человека, придавая ему бодрость и сохраняя работоспособность. Кроме гимнастики полезна утренняя прогулка 20–30 мин., также вечерняя, хотя бы на 10–15 мин., за 1–2 часа до сна.

Правильная система физического развития человека должна вызывать равномерное развитие всего тела, стимулировать деятельность всех мускулов. Но современный узкий рекордизм спорта имеет целью развитие только определенных мускулов, нужных для установления соответствующих рекордов. Такая спортивная специализация является причиной многих недугов и ослабления иммунитета. Одностороннее физическое движение, особенно когда оно в погоне за рекордами чрезмерно превышает, вредит не только в физическом отношении, но и ослабляет мозговую деятельность. Искусственное, ограниченное напряжение создает и ограниченное мышление, однобокий спорт делает мышление уродливо однообразным, чрезмерное напряжение делает человека тупым и глупым. Таким образом, увлечение бессмысленными, никому не нужными рекордами, а также грубыми видами спорта ведет к огрубению нравов, умственному вырождению и разрушению иммунитета.

ПРАВИЛА ОТДЫХА

Одной из форм отдыха является переключение на другую деятельность, противоположную основной. Так, во время годового отпуска для работников умственного труда, а также для студентов и школьников после зимнего периода учебной работы очень полезны занятия физическим трудом. Хорошей формой отдыха является закаливание организма, туризм, прогулки. Еженедельный отдых (выходные дни) жителям городов лучше проводить за городом – в экскурсиях, прогулках. Главной и основной формой отдыха организма является пассивная: полное освобождение мышц от напряжения. Такой отдых в такой же степени необходим, как и правильная деятельность. На эту тему имеется обширная специальная литература – к ней и отсылаем.

Самый лучший суточный отдых – это ночной сон. Он является наиболее эффективной формой отдыха, дающей наиболее полное восстановление сил. Нормальный сон имеет важное значение для поддержания здоровья и иммунитета человека. Взрослому следует спать не менее 6 и не более 8 часов в сутки (в городе). Особенно вредно недосыпание в период напряженной работы, например, перед экзаменами.

Не следует ложиться спать слишком поздно. Поздний отход ко сну столь же опасен, как употребление наркотиков, опьянение и т.п. Лучший сон бывает в течение четырех часов до полуночи; два часа сна перед полуночью дают больше, чем четыре часа после полуночи или днем. Лучше всего, когда время сна разделяется полностью на две равные половины. Ложиться и вставать надо всегда в одно и то же время.

Для избежания бессонницы надо соблюдать следующие правила: ужин съедать за 2–3 часа до сна. Всю напряженную и волнующую деятельность прекращать за 1–2 часа до сна, перед сном заниматься легкой физической работой. Прохладная ножная ванна на ночь вызывает сон, полезны воздушные ванны непосредственно перед сном. Принимать перед сном пассивное состояние, мышцы освободить от напряжения. Не стараться непременно заснуть – это вызывает обратное действие. Лучше думать, что вам совершенно безразлично, заснете вы или нет, что вы прекрасно отдыхаете и вполне удовлетворены. Если же никакие средства не помогают лучше встать и работать, ибо бессонница крайне вредна.

6. Очищение организма

РЕГУЛЯРНОСТЬ ИСПРАЖНЕНИЯ

Через толстую кишку должны свободно проходить все нечистоты организма. Человек, живущий согласно с намерениями природы, совершает это очищение быстро. У здорового человека, питающегося здоровой растительной пищей, опорожнение кишечника происходит два раза в сутки в определенное время, обычно утром и вечером. При неправильном питании испражнения бывают реже: при смешанной пище один раз в сутки, при мясной-яичной – через два-три дня.

Весьма важно следить за правильностью испражнения. Регулярности акта дефекации способствует соблюдение правильного режима питания, с приемом еды в одни и те же часы, а также выработка условного рефлекса "на время"; в определенный час по утрам и вечерам делают попытки опорожнить кишечник. Нужно установить привычку к освобождению прямой кишки всегда в одно время, все равно, есть ли позыв или нет.

Выработке условного рефлекса способствует также прием утром натощак стакана холодной воды. Выведение кала стимулируется, кроме того, двигательной активностью человека. Также рекомендуются разгрузочные дни: один день в неделю питаться только свежими фруктами, ягодами и сырыми овощами. Это очень полезно не только для регулирования пищеварения, но и вообще для здоровья.

Однообразное питание (мясо, яйца, сахар), принятие недостаточного количества жидкостей, нарушение режима питания (нерегулярная еда), малоподвижный образ жизни, подавление позывов к акту дефекации и его отсрочка приводит к появлению запоров. Толстая кишка, наполненная затвердевшими фекальными веществами, служит причиной отравления всего организма. Фекальные жидкие вещества, находящиеся в оболочной кишке, просасываются через ее стенки и поглощаются кровью.

Запор влечет за собой целый ряд заболеваний. Можно сказать, что все заразные болезни легче всего распространяются из-за невнимательного отношения к толстой кишке, которая становится рассадником для зародков всех таких болезней. Человек, который

заботится о чистоте своей толстой кишки, сохраняет иммунитет и почти не рискует заразиться какой-либо болезнью.

При запорах следует первым делом устранить их причины, употреблять нормальную растительную пищу, увеличить прием жидкостей, больше двигаться, выполнять гимнастические упражнения и прибегать к очищению желудка и кишечных каналов путем приема слабительного средства и промыванию толстой кишки клизмой. Рекомендуется один день в месяц (вместо одного разгрузочного дня) совершенно воздержаться от пищи и в этот день промывать кишечник. Особенно необходимо это склонным к ожирению и перешедшим за тридцатилетний возраст.

Это делается так: накануне вечером принимается слабительное; в день следующего утра ставится клизма; утром, в полдень и вечером выпивается по стакану мятного чая или воды; вечером того же дня еще раз и следующим утром в последний раз ставится клизма. В течение некоторого времени не будет естественных позывов, но это не имеет значения: дня через два эти нормальные позывы возвратятся.

ОЧИЩЕНИЕ ПОТЕНИЕМ

При воздействии тепла на тело сначала происходит застой тепла и небольшое повышение температуры внутри тела. Чтобы освободиться от излишнего тепла, начинается процесс потоотделения. Испарением пота организм охлаждается и его температура становится нормальной. При этом потоотделение освобождает организм от сильных ядов – от многочисленных отходов обмена веществ, а также очищает от бактерий, бактериальных ядов и лекарств.

Вместе с потом выделяются продукты обратного обмена веществ, не вполне сгоревших при дыхании и не успевших выделиться с мочой – мочевины, мочевая кислота, креатинины, птомаины и пр., обуславливающие неприятный запах пота. Если нарушена работа почек и они не справляются с удалением мочевины и других продуктов обмена белков, потоотделение частично заменяет выделительную функцию почек. С потом выделяется столько вредных веществ, что он в пять раз ядовитее мочи. Эти вещества, оставленные в организме, служат почвой для бактерий, которые вызывают тяжелые заболевания, что показывает, какое большое очищение тела происходит при потоотделении, какое громадное значение имеет оно для иммунитета и здоровья.

Самый лучший способ образования пота – физический труд при солнечной ванне. "Активный" пот, вызванный физической работой, спортом или гимнастикой, является более ядовитым и очищает тело в большей степени, чем "пассивный", вызванный искусственным путем. Если нет условий для физической работы, гимнастики или спорта, можно энергично прогуливаться в теплой одежде до потения. Можно накрываться ночью так тепло, чтобы всегда немножко вспотеть и так регулярно очищаться.

К сильному потоотделению побуждает мытье в парной бане. Затрудненность теплоотдачи и повышение температуры тела влечет за собой усиление окислительных процессов и повышение обмена веществ. Расширенные кожные капилляры переполняются кровью, которая отвлекается от внутренних органов. Потение пробуждается также питьем горячего чая с липовым цветом. После каждого потения следует принять душ или облиться прохладной водой.

ОЧИЩЕНИЕ ПОСТОМ

Во время жизнедеятельности организма в нем постоянно образуются вредные вещества. Несмотря на их выделение при выдыхании, с потом, мочой и калом, часть их все-таки остается в теле. В силу этого в организме каждого не слишком молодого человека неизбежно скапливается значительное количество отходов, особенно при излишней еде, плохом ее пережевывании, мясной пище и запорах. Многие болезни и преждевременная старость вызываются именно такими скоплениями отходов, особенно же мочевой кислотой. Особенно много отходов обмена веществ накапливается в организме за зимне-весенний период: неправильное питание (в лучшем случае – не совсем правильное), скудная витаминами и щелочами пища, переедание, недостаток движения, дыхание испорченным воздухом – причины такого накопления, наносящего вред тканям организма.

Поэтому рекомендуется каждой весной провести в течение 1-2-3 недель очистительный пост – полное воздержание от пищи. Таким постом достигается основательное и быстрое очищение всего организма. Во время такого поста сжигаются отходы обмена веществ и жировые отложения, выделяются многие отходы и яды мочевая кислота, а также фосфорная и серная кислоты. Во время поста атакуются малоценные ткани, ненужные вещества, отложения тела,

испорченные и отработавшие частицы, также высасывается содержимое кишок. Во время поста тело съедает свой собственный мешающий сор. Таким образом, очистительный пост – это не церковное понятие, а требование здоровья. Он не только повышает иммунитет, но является профилактикой против болезней.

Решив начать такой пост, следует накануне вечером, перед отходом ко сну, принять слабительный чай, лучше всего из листьев сены. Очищение желудка и кишечника слабительным следует производить каждый второй день вечером. На следующее утро следует очистить толстую кишку с помощью клизмы. Промывания клизмой следует делать во все время поста каждый день утром и вечером. Это необходимо потому, что во время поста печень, кишечные железы и другие железы живота продолжают выделять секреты, а также выбрасывают в кишечник некоторые отбросы обмена веществ. Содержание кишечника в полной чистоте имеет решающее значение для нормального процесса поста и хорошего самочувствия постящегося. Для удаления неприятного вкуса во рту рекомендуется полоскание рта мятным или ромашковым чаем.

Во время поста можно только пить, но не больше трех раз в день по одному стакану. Пить горячую воду с лимонным соком, подслащенную медом, или чай из мяты или ромашки. При более длительных постах – в течение двух или трех недель – рекомендуется вместо горячей воды или чая принятие такого же количества свежевыжатых фруктовых соков в чистом виде или разбавленных водой. Принятие соков очень облегчает пост, так как с ними доставляются витамины и щелочи, которые могут облегчить сжигание и удаление отбросов.

После поста начинать принятие пищи следует с малых порций фруктов, постепенно их увеличивая. Фрукты следует есть очень медленно, тщательно их прожевывая. На первый день можно съесть утром и вечером свежее яблоко, на обед тарелку супа из одних овощей без соли и хлеба, на второй день, кроме того, сухарь и немного молока, с третьего дня – овощи и вареный картофель. Затем постепенно переходят к нормальному питанию.

Ежегодно повторяемый очистительный пост предотвращает болезни. Также он является средством продления жизни – его можно назвать ритмическим омоложением. Неправильный образ жизни, в особенности неправильное питание, отнимает у нас, по крайней мере, десять самых важных лет нашей жизни, которые являются, по существу, ее плодами. Эти годы утонченной зрелости и опытности представляют собой для человека и его народа на самом деле квинтэссенцию и золотой урожай всей жизни. Речь идет не об удлинении старости, а о продолжении зрелых лет высокой ценности, об удлинении возможности творчества, другими словами, об отсрочке нетворческой старости.

7. О некоторых несоответствиях

ОБРАТНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

В течение долгих лет неправильного образа жизни в организме человека накапливается много вредных веществ, лекарств, жира, мочевой кислоты, отходов обмена веществ и т. п. Из крови они переходят в ткань и тканевые щели, там откладываются и накапливаются. В результате перехода к правильному образу жизни кровь перестает загрязняться и посылать в ткани вредные отложения. Наоборот, начинается повышенное выделение излишних веществ. Состояние здоровья заметно улучшается, возвращается работоспособность и бодрость.

По прошествии некоторого времени, исчисляемого неделями (иногда месяцами), начинается обратный процесс: вредные вещества начинают из тканей возвращаться в систему кровообращения, происходит так называемое обратное отравление. Организм принимает срочные меры к удалению из крови ядовитых веществ, резко повышая выделительные процессы, выражающиеся в кожных сыпях и даже в припадках поноса. Снова вспыхивают угасшие было очаги воспалений, появляется склонность к лихорадке. Самочувствие человека ухудшается, все завоеванные улучшения общего состояния внезапно исчезают.

В виду заметного ухудшения самочувствия естественно могут возникнуть сомнения в правильности принятого нового образа жизни и даже появиться мысль о возврате к старому. Но пугаться здесь не следует: это ухудшение здоровья является временным, происходит оно закономерно. Все эти возникшие в результате обратного отравления недуги следует считать оздоровительным кризисом. В это время надо только соблюдать покой. После непродолжительного периода кризиса все эти неприятные симптомы проходят, и не только снова возвращается прежнее хорошее самочувствие, но и отмечается заметное улучшение его.

Такие оздоровительные кризисы являются выражением полной внутренней перестройки организма – выражением нового стремления к дальнейшему оздоровлению его.

ОФИЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

Следует указать, что приведенные в сей работе правила здоровой жизни, имеющие целью восстановить и укрепить иммунитет, не совпадают в некоторых пунктах с утверждениями нашей официальной медицины. Так, например, она считает мясо самым ценным пищевым продуктом, основой питания. Также считается, что белки и жиры необходимы человеку в гораздо большем количестве, чем указано здесь. Учение о щелочах и кислотах, а также о вреде мочевой кислоты не признается. Поваренная соль считается необходимой и даже в довольно большом количестве, сахар не считается вредным. Очистительный пост не допускается, как опасный не только для здоровья, но и для жизни. Рекордомания и другие крайности спорта не считаются вредными для здоровья.

Отклонения от официальной медицинской догмы не являются выдумкой составителя. В своей работе он руководствовался трудами зарубежных профессоров медицины – той медицины, которая известна под именем натуропатии или естественного способа лечения (в отличие от искусственного – химическими лекарствами). Эти "отклонения" были испытаны составителем и многими другими не себе в течение десятилетий. Составитель и его друзья считают, что они достигли преклонного возраста (от 78 до 87 лет) в хорошем здоровье именно потому, что в точности соблюдали все в этой работе приведенные правила здоровой жизни.

Принципы натуропатии можно свести к семи пунктам:

1. Жизнь человеческого организма проявляется по законам Природы.

2. Согласно этим законам назначение человека быть здоровым – в плане Природы болезней нет.

3. Из этого, плана следует, что если человек хочет быть здоровым, он должен соблюдать законы Природы законы здоровой жизни.

4. Нарушая эти законы, человек наносит вред своему организму.

5. Как оборонительное действие организма от этого вреда возникает болезнь – это усилие организма восстановить здоровое состояние.

6. Этим условиям Природы можно помочь:

1. устранением причин, вызвавших повреждение организма,

2. предоставлением благоприятных условий.

7. Эти условия создаются правильным подбором и правильным применением природных факторов: солнца и света, воздуха и воды, тепла и холода, движения и покоя, пищи и поста, также чувства и мысли.

Чем от натуропатии отличается официальная медицина?

1. Она заботится не о сохранении здоровья человека, а о его лечении, когда он заболел.

2. Она видит в болезни не следствие нарушения правил здоровой жизни, а что-то вроде засевшего в организме враждебного существа.

3. Она борется с болезнью путем "вытравливания" ее химическими ядами, которые называются лекарствами.

4. Практически эти лекарственные химикаты устраняют не саму болезнь, а только ее симптомы, загоняя болезнь внутрь и превращая ее из острой в хроническую.

5. Обильное потребление подчас смертельно опасных химикатов вызывает опасные побочные эффекты, а иногда и другие болезни организма.

В нашей стране все больше здравомыслящих людей и прогрессивных врачей понимают, что ортодоксальная медицина не справляется со своими задачами и зашла в тупик. Что это так, доказывают факты: несмотря на то, что колоссальная лекарственная индустрия занята производством бесчисленного множества все улучшаемых химических лекарств; несмотря на то, что медицинская наука постоянно усовершенствует лекарства и методы лечения; несмотря на то, что неуклонно увеличивается количество врачей и количество больничных коек на каждую тысячу населения – численность больных на тысячу населения не только не уменьшается, а наоборот возрастает; общее число болезней не только не уменьшается, а наоборот – появляются новые болезни и даже новые эпидемии. Не пора ли задуматься над всем этим и решиться начать лечить медицину?

Часть вторая:

ПСИХИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Все зависит от психики

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХИКИ

Как состояние физического организма действует на душевное настроение, так состояние психики оказывает сильное влияние на физическое здоровье, на иммунитет.

Светлое, бодрое, радостное настроение, чистая совесть, сознание исполненного долга, активность и устремленность придают телу хорошую спортивную форму, силу и выносливость, сопротивляемость заболеваниям. А подавленное настроение, нечистая совесть, страх, ненависть и прочие язвы души – ослабляют иммунитет.

Об "американской" эпидемии, уничтожающей иммунитет, о которой была речь в самом начале, официальные данные говорят: во-первых, этой болезни подвержены почти только американцы, во-вторых, ею заболевают, как правило, наркоманы, проститутки, гомосексуалисты. Значит, эта эпидемия имеет ясно аморальную основу.

Вот почему понятие "здоровый образ жизни" должно означать не только соблюдение правил здоровой жизни тела, но также и соблюдение законов здоровой жизни психики – души и духа. Уместнее вместо "здоровой" сказать "высоко нравственной", и вместо "в здоровом теле здоровый дух", правильнее сказать "в здорового духа здоровое тело", ибо в довольно здоровом теле иногда бывает очень неприглядная психика. Так, духовное здоровье есть главная основа здоровья тела – именно мощь духа есть та главная сила, которая восстанавливает и усиливает иммунитет.

Такова основа необходимости "упорядочения" психики современного человека – можно назвать ее медицинской. Существует еще и другая, возникшая – наше переломное время, поэтому мало кому известная.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ МАХАТМ

В течение двадцати лет между двумя мировыми войнами (1920-1940) за пределами СССР вышли 12 томов Учения Махатм Востока, названного Учением Жизни, и 2 тома Писем о нем. В этом Учении есть важное предупреждение, актуальное для всех, живущих на нашей планете в настоящее время. Вот суть этого предупреждения. В наше переломное время, в связи с началом Новой Космической Эпохи, к нашей планете начнет приближаться новые космические энергии. Эти огненные энергии произведут на планете великое очищение – они разложат все скопления тьмы и уничтожат все силы, которые противятся приходу Новой Эпохи. Но, сжигая все темное, Космический Огонь может стать опасным для многих, ибо эти новые огненные энергии должны быть приняты с полной сознательностью, иначе они вместо пользы, могут принести вред. Непринятые, они вызовут новые неизвестные заболевания, новые эпидемии. А лечение их старыми способами принесет еще больше вреда.

Значит, необходимо подготовиться к приходу этих энергий. Как именно это опасное воздействие Космического Огня может быть претворено в благородное – об этом сказано в Учении Жизни: чтобы ассимилировать Космический Огонь с пользой, надо стать родственным ему – надо самому стать огненным. А стать огненным – это значит стать чистым, устремленным, идейным. Ибо огненность – это энтузиазм, это самоотверженность, это готовность к подвигу! Таким огненным людям Космический Огонь не опасен, а темных, инертных, эгоистичных он будет жечь.

Можно ли этому верить? Не является ли это мистификацией? Следует отметить, что многое, предсказанное в Учении Жизни, уже исполнилось: прежде всего, развитие и распространение социализма; затем возникновение и усугубление экологических затруднений в середине двадцатых годов в третьей книге Учения Жизни был поднят вопрос об охране биосферы, вся важность которого стала ясна спустя сорок лет; а самое главное – это реальное появление новых огненных эпидемий; первой из них является "американская болезнь", о которой, была речь выше.

О Махатмах, давших это Учение, а также и о стране Шамбале, где они живут, даны некоторые сведения в статьях Буланцева "Шамбала-Беловодье" и Шапошниковой "Реальность и легенды" в журнале "Вокруг Света", № 3, 1979 г. Кроме легенд, бытующих на просторах Азии с древних времен по сей день, о Шамбале говорится в индийских Ведах, Пуранах, Махабхарате. Упоминается она и в западных средневековых летописях. В русской летописи описана экспедиция монаха Сергия из Киева в Беловодье (т.е. Шамбалу) на стыке X–XI веков, пробывшего там много лет и вернувшегося глубоким старцем.

Имеется обширная литература, охватывающая тысячелетия, в которой запечатлено множество фактов и доказательств существования Махатм. Есть немало людей не только в истории, но и в современности так или иначе соприкасавшихся с ними. Что Махатмы – это

реальные существа свидетельствует их дар и письмо Правительству СССР, а также их послание советскому народу, переданные в 1926 г. наркомом иностранных дел Чичерину известным русским художником Н.К.Рерихом, прервавшим для этого свою научно-художественную экспедицию по Центральной Азии, во время которой он посетил Шамбалу. Подробнее об этом – в статье Зарницкого и Трофимовой "Путь к Родине" в журнале "Международная Жизнь", № I, 1965 г.

О чем говорит Учение Жизни? Как уже сказано, оно сообщает о приходе Новой Космической Эпохи, затем повествует, об Основных Вопросах Бытия – о Знании, которое будет положено в основу жизни и Новой Эпохи; оно говорит о Космических Законах – об эволюции материи и духа, об эволюции жизни и человечества. Люди – это бессмертные существа, эволюция которых происходит путем многих воплощений на Земле. В воплощениях приобретенные умственные и нравственные качества накапливаются, человек постепенно развивается, и по истечении долгого времени достигает наконец полного человеческого совершенства, завершая установленную для человеческой расы эволюцию. Такими завершившими человеческую эволюцию и являются Махатмы, давшие в нашем веке Учение Жизни.

Идея бессмертия человека проходит красной нитью через все религии и подавляющее большинство философских систем, начиная с самых древних (египетской, китайской, индийской). Сансара (перевоспложение) и Карма (воздаяние) – основные концепции индийской философии и великих религий Востока – индуизма (471 млн. верующих) и буддизма (265 млн.). Все они считают человека бессмертным духом, воплощающимся периодически в смертное тело столько раз, сколько нужно для завершения человеческой эволюции

В утверждении человека бессмертным нет ничего ни антисоветского, ни антикоммунистического, и называть такое мировоззрение идеализмом и мистикой нет никакого основания. Понятия тела, души и духа употребляются и наукой и атеизмом с той лишь разницей, что атеизм считает дух смертным. Не входя в спор – является он бессмертным или нет, мы принимаем бессмертие духа как рабочую гипотезу, ибо эта система более логично и просто объясняет эволюцию человека и человечества.

ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХИКИ

Восточное мировоззрение, считающее человека бессмертным существом, различает бессмертную часть его – дух и смертную – душу. Для каждого нового воплощения, для каждой новой жизни дух строит новую душу. А местожительство, оболочку для души и духа – тело – предоставляют родители. Так дух строит душу, а родители – тело. И если родители дают человеку только тело, то наследственности и подлечит только оно. Характер духа от родителей не наследуется – он приносится духом свой собственный, сформированный в прошлых воплощения.

Дух – бессмертный, вечный – в сущности и есть истинный "Чело-век", что значит чело, веками проходящее. Дух – это хозяин, властелин всех прочих элементов психики, которые являются его орудием, инструментом. Дух троичен, его составляют: воля духовное бытие; любовь – сердце, чувствознание (интуиция), сверхсознательность, носитель высоких духовных эмоций; мудрость – разум высший, сознание высшее, ум философский, его продукция – мысли абстрактные.

Душа двоична, ее составляют: метал – интеллект, рассудок, ум низший (житейский), сознание низшее, его продукция – мысли конкретнее; астрал – инстинкт, подсознание, это область чувств, желаний, страстей низших эмоций. Душа – житель сего воплощения, она не знает о вечном. Она хочет благополучия только для себя и именно в этой жизни она заботится только о личном, она откровенно эгоистична.

Дух, будучи вечным, смотрит дальше и выше, шире и глубже. Он заботится не о себе, он живет единством человечества, природы и Космоса. Он – носитель общественных стремлений, носитель коллективизма. Так, можно сказать, что в человеке существуют как бы два "я": "Я" высшее, человеческое – дух, и "я" низшее, подчеловеческое – душа; и можно установить два голоса, которые звучат в человеке, а именно: Голос духа – голос мудрости, любви, воли, голос общественный, голос служения, ибо стремления Высшего Я – общественные, альтруистические, стремления служить народу, родине, обществу, человечеству, природе; голос души – голос чувств, желаний, страстей, голос личный, голос эгоизма, ибо стремления низшего я – личные, эгоистические: брать, заставить других служить себе; ментал думает много о себе, мыслит себя горделиво обособленным, астрал желает сердиться, ревновать, завидовать, любить удовольствия и наслаждения.

Часто бывает, что голос духа – настоящего "я" человека – заглушается голосом души – эгоистичной, своекорыстной. Если дух не силен, астрал легко поддается ее желаниям. В таком случае в психике человека душа захватывает власть и дух оказывается в рабстве у

нее.

"Нет рабства более позорного, чем рабство духа" (Сенека). Это ненормальное состояние приносит большой ущерб и духу, и телу.

ДИСЦИПЛИНА ДУХА

Что же делать, когда в человеке вместо стройной системы, четкой организации иерархических соподчиненных элементов психики бытует хаос захвата власти низшими элементами? Простой здравый смысл подскажет: надо восстановить эту стройность, этот естественный, порядок, эту гармонию психики! Надо произвести революцию: свергнуть власть захватчиков (астрала и ментала души) и восстановить диктатуру духа – достичь такого состояния, которое Учение Жизни называет дисциплиной духа. Восстановить мощь духа, возродить присущую ему духовную энергию.

Сказать это легко, но совершить такую революцию очень трудно. Восстановление нормального здорового состояния психики требует упорной работы над собой, длительного процесса духовного самосовершенствования. Об этом и будет обстоятельный разговор. Но, прежде чем перейти к описанию этой сложной работы, необходимо рассмотреть некоторые общепринятые выражения и уточнить их понимание и значение.

Слова Сухомлинского "человек – это прежде всего сила духа, умение приказывать себе, заставлять себя" следует расшифровать и уточнить: это умение духа приказывать своей душе, заставляя душу, ибо "сам" – это дух, а не душа. Чтобы можно было "заставлять", "повелевать", необходимо четко разграничить, кто именно в человеке должен и может это делать, кто повелитель, а кто подчиненные.

Как правильно понимать выражение "усилие над собой"? Это дух совершает "насилие" над душой, "пересиливает" ее, проявляя свою диктатуру. "Победа над собой" – выражение совершенно неправильное: не себя над собой (ведь это бессмыслица), а себя, т. е. духа, над желанием, страстью, помыслом души. Ясно различая истинное "я" от долженствующих подчиниться.

И не "борьба человека с самим собой" (какой абсурд!), а борьба "я" человека, духа, с элементами души, которые должны быть его подчиненными, но вследствие некоторой усыпленности духа – восставшими и возымевшими власть и силу.

Поэтому не "самопреодоление", а восстановление нарушенного порядка, возвращение власти законному повелителю, настоящему "я" человека – духу, восстановление его диктатуры; преодоление вредных интересов и желаний души ради интересов духа, которые являются неизмеримо более важными для самого человека.

Также не "самоограничение", а ограничение захвативших власть и нежелающих повиноваться элементов души – ментала и астрала. Не "самоотказ", а отказ исполнять их капризы и необоснованные претензии.

Сознание собственной моральной силы, власти над своей душой, над ее склонностями доставляет человеку-духу высокое удовлетворение, высокую радость исполнения долга. А независимость и свобода духа человека – основа эволюции и творчества его. Поэтому достичь духовного равновесия, восстановить дисциплину духа – над этим стоит поработать.

2. Совершенствование психики

РАЗВИТИЕ ОГНЕННОСТИ

Выше было сказано: чтобы Космический Огонь не был опасен, надо принять его сознательно, надо стать родственным ему – надо самому стать огненным. Учение Жизни говорит далее, что стать огненным – это значит развить огненную энергию человека. А это и есть та самая мощь духа, о которой только что была речь – эта мощь является огненной энергией, ибо дух человека есть частица Космического Огня.

Эта огненная энергия нашего духа играет самую главную роль в вопросе иммунитета. Человек, потерявший иммунитет, утратит и запас огненной энергии. Ее отсутствие в организме ведет к целому ряду тяжелых заболеваний. Никакие витамины, никакие впрыскивания и прививки не спасут того, у кого иссякла духовная энергия. Но когда имеется хороший запас огненной энергии, тогда никакая зараза не страшна. Духовная энергия заменяет прививки и дает иммунитет от всех заболеваний. Огненность сама является огненным иммунитетом, т.к. сжигает всех вредителей. Когда человек высок духом, он на своем внутреннем огне может обезвредить самые вредоносные вещества: мощно выделяемая им огненная энергия все очищает и претворяет. Поэтому, принимая во внимание появление новых огненных эпидемий, развитие и накопление

огненной энергии будет подлинной профилактикой человечества.

Каким образом можно развивать и накапливать огненную энергию? Это дело не технического, а нравственного порядка. Никакими механическими упражнениями, никакими положениями тела эта энергия не достигается. Поэтому следует предостеречь от Хатха Йоги, популярной сейчас на Западе и отчасти у нас. Практика этой системы физических и дыхательных упражнений (добываясь особых "йогических" сил) почти всегда дает противоположные результаты – нарушает деятельность нервной системы и повреждает психику. Механические упражнения Хатха Йоги вызывают, прежде всего, потерю нервного равновесия и могут привести к идиотизму и сумасшествию.

Огненная энергия развивается и накапливается только моральным взаимодействием психики человека. А психика – это совокупность моральных качеств человека, которые проявляются в его мыслях, словах и действиях. Как известно, эти качества психики двойные: хорошие, благие – положительные, и плохие, дурные – отрицательные. Положительные качества психики – это свойства духа, зародыши которых заложены в нем планом эволюции человечества; эти зародыши следует раскрыть и развивать их до предела – до полного совершенствования. Такова цель жизни каждого человека. Развитием этих положительных качеств – качеств духа увеличивается огненная мощь духа, наращивается огненная энергия, приобретает огненность.

Отрицательные качества психики – это качества не духа, а души. Они являются прямым следствием неразвитости положительных качеств духа. Как тьма означает отсутствие света, а холод – недостаток тепла, так отрицательное качество души страх – это отсутствие положительности – недостаток положительного качества самообладания и т. д. Отсутствие (или недостаток) определенных положительных качеств духа вызывает соответствующие отрицательные качества души, которые, таким образом, являются как бы ее болезнями, язвами. От такого ненормального состояния психики (рабство духа!) страдает и дух, и душа, и тело. Единственное спасение – восстановить примат духа, его мощь, развивая огненную энергию духа.

РАБОТА НАД СОБОЙ

Таким образом, вопрос – как стать огненным, как развивать огненную энергию – сводится к работе над своей психикой: к развитию положительных качеств духа (ибо они возжигают огни) искоренению отрицательных качеств души (которые эти огни гасят). Этой работой достигается: 1) огненное очищение души – изгнание всякого зла из нее, искоренение всех пороков и страстей, а также дисциплинирование души, превращение ее в послушное орудие; 2) раскрытие и развитие духа (ращение всякого добра в себе, раскрытие заложенных в зерно духа благих начал зародышей), превращение их в положительные моральные качества характера и развитие их до полной мощи.

Практически в работе над собой в центре внимания будет развитие духа – очищение души явится само собой как следствие: каждое развиваемое положительное качество духа уничтожает соответствующее ему отрицательное качество души – ведь оно только негатив, только отсутствие положительного!

Подходя вплотную к делу, необходимо сделать небольшое отступление – поговорить о побуждениях, ибо они имеют важное значение для успешной работы. Как уже упоминалось, первое побуждение – "медицинское": ради своего здоровья, ради восстановления, сохранения и усиления иммунитета. Второе можно назвать "требованием эпохи": чтобы ассимилировать Космический Огонь и так выжить, на смене эпох надо стать огненным. Не кажутся ли эти мотивы личными, эгоистичными?

Учение Жизни, опираясь на Космический Закон человеческой эволюции, указывает, что если человек собирается совершенствовать себя только ради своих личных, эгоистических целей, у него ничего не получится, никаких огней он не достигнет. Ибо главным условием духовного продвижения являются устремление и готовность к служению Общему Благу. Когда такое устремление утвердится, станет второй натурой – тогда будет оправдано и обосновано самосовершенствование, саморазвитие. Только тогда достижение огненной энергии будет несомненным.

Какая форма служения Общему Благу является сейчас наиболее конкретной, актуальной, эффективной? Учение Жизни указывает: "Идея Общего Блага является первым признаком расширения сознания". А расширение сознания – первое условие развития огненности.

Какие именно положительные качества духа необходимо развивать в процессе работы над своей психикой? Первым делом ознакомимся с ними, а затем рассмотрим и отрицательные качества, считая их болезнями души, которые необходимо излечивать.

КАЧЕСТВА ДУХА

Положительные качества духа разбиты на пять групп. Качества служения, ввиду их значимости для результатов работы, выделены в особую группу. Затем идут три группы качества трех аспектов духа – сердца (или любви), воли и мудрости. Наконец, группа качеств идейно-политических. Характеристики каждого отдельного качества (всего их 33) приведены в конце работы.

1. Семь качеств служения: чувство долга; качества готовности – к служению, к труду, к помощи, к борьбе со злом, к подвигу; самоотверженность. Это качества человека, который хочет быть полезным обществу, человечеству. Служить «людям с максимальной пользой, нести счастье как можно большему числу людей, способствовать прогрессу человечества – в этом великое счастье идущего сознательно путем эволюции.

1. Шесть качеств сердца: терпимость; вежливость-благодарность-уважение; бережность; доверие; дружба-братство; дружелюбие-любовь. Это качества того аспекта духа, который условно называется сердцем или способностью любить. Они также определяют отношения человека к другим. Учение Жизни говорит: "Ступень эволюции, в которой главную роль выполнял человеческий мозг, закончена. Дальнейший прогресс зависит не от мозга, а от сердца. Мозг – прошлое, сердце – будущее. Пришло время сердца. Не освобождая мозг от труда, надо признать сердце водителем жизни. Значение сердца в том, что оно – средоточие огненной энергии. Развитие сердца – наиглавнейшая задача в нашей эре".

2. Шесть качеств воли: терпение; самообладание; собранность; устремленность; мужество; стойкость. Это качества того аспекта духа, который условно называется волей. Учение Жизни говорит: "Заповедуются непоколебимость и твердость духа. Только при наличии такой твердости можно строить. Твердость не есть жесткость или что-то противоположное мягкости. Это скорее сила крепости. Она выражается в несокрушимой воле, идущей навстречу раскрытию духовной жизни".

4. Семь качеств мудрости: простота; скромность; внимательность и наблюдательность; чуткость к красоте; чувство соизмеримости; вмещение и синтез; торжественность; радость. Это качества того аспекта духа, который условно назван мудростью. Учение Жизни говорит: "В вопросе развития огненной энергии много зависит от сознания. Можно лишь светлым сознанием управлять этой энергией. Чем выше сознание, тем высшего качества будет огненная энергия. Потому, кто хочет приобщиться к этой высшей мощи огня, должен позаботиться об улучшении и повышении своего сознания. Расширение сознания приведет к Мудрости. Мудрость живет в глубинах духа. И пробудить ее в себе может только сам человек. Мудрость есть глубокое проникновение сердца в мировую сокровищницу и познание скрытых причин всего".

Чтобы человек мог с максимальной пользой служить обществу, необходима цельность его психики, ибо только цельный человек – идейный и сознательный, убежденный и принципиальный – имеет мощь огненности. Для создания такой цельности необходимы качества идейно-политические, другими словами, общественно-гражданские.

Следует сказать, что здесь приведены не все положительные качества духа – их имеется гораздо больше. Указаны только самые главные, имеющие значение в наше переломное время. При необходимости каждый может этот перечень дополнить и другими качествами.

БОЛЕЗНИ ДУШИ

Какие качества больной души следует искоренять? Ниже дается обзор этих качеств, называемых отрицательными. О них надо знать, ибо часто человек не замечает их в себе, поэтому следует внимательно ознакомиться с ними, чтобы знать, с чем бороться. Ведь все они – самые главные разрушители иммунитета!

Язвы души разбиты на пять групп. Две первых самовозвеличение и себеслужение – последствия главного врага духа – эгоизма. Остальные – безволие, бессердечность, безыдейность – последствия чрезвычайной слабости и неразвитости соответствующих трех аспектов духа воли, сердца и мудрости.

1. Самовозвеличение: эгоизм, индивидуализм (себялюбие, осознание себя в качестве высшей ценности, предпочтение своих личных интересов интересам других, общественным интересам, пренебрежение ими). Самомнение, гордость, зазнайство (преувеличенно высокое мнение о самом себе). Тщеславие, честолюбие (жажда известности, славы, почестей, стремление почетному положению). Надменность, высокомерие, чванство, важничанье (неуважительно-презрительное отношение к другим людям).

1. Себеслужение: если у человека не развиты качества служения общему благу, то он неизбежно будет стремиться служить самому себе, своей личности – так возникает себеслужение: корыстолобие, стяжательство, карьеризм, собственничество (стремление к личной материальной выгоде, наживе, к личному благополучию и обогащению; погоня за карьерой, продвижению по службе в личных интересах, стремление больше иметь, поглощение собственническими интересами, вещизм). Тяга к роскоши (излишества в комфорте и удовольствиях), к расточительности (безрассудной трате средств) или к скупости (чрезвычайной, до жадности бережливости избегающей расходов). Тяга к потребительству и утилитаризму (узкий практицизм, стремление извлекать из всего непосредственную материальную выгоду). Иждивенчество, тунеядство (стремление во всем рассчитывать на помощь других, жить на чужой счет, чужим трудом, паразитический образ жизни).

2. Безволие: если не развиты качества воли, "волевые качества", возникает болезнь души – безволие: лень, инертность, пассивность (отсутствие желания действовать, работать; любовь к безделью, безынициативность, безучастность, безразличие к окружающему миру). Косность (тяготение к привычному, невосприимчивости к новому, отсталость). Удовлетворенность и довольство (чувство удовольствия, испытываемое тем, чьи желания и потребности удовлетворены). Трусость, страх, малодушие (робость, боязливость). Уныние (безнадежная печаль, гнетущая скука). Отчаяние (состояние крайней безнадежности). Пессимизм (мрачное мировоззрение, согласно которому в мире преобладает зло, человек обречен на страдания, будущее не обещает ему ничего хорошего, и он склонен во всем видеть унылое, дурное, неприятное). Волнение (сильная тревога, душевное беспокойство), раздражение (состояние нервного возбуждения, озлобления, досады, недовольства) и гнев (чувство сильного возмущения, негодование) – последние три выражения безволия являются самыми вредными, ибо они расстраивают нервную систему, ведут ко многим заболеваниям и сильнее всех разрушают иммунитет.

4. Бессердечие: если не развиты качества сердца, то душа заболевает тяжелыми болезнями бессердечия: неправдивость, лживость (склонность к неправде, обману, намеренному искажению истины). Притворство, лицемерие, фарисейство, ханжество (поведение, прикрывающее неискренность, злонамеренность притворным чистосердечием, добродетельностью). Недоверие, подозрительность (сомнение в правдивости и законности, справедливости и честности поступков, слов, намерений других людей). Ревность (мучительное сомнение в чьей-то верности в любви). Зависть (чувство досады, вызванное благополучием, успехом других). Умаление (принижение в значении, унижение достоинства человека). Насмешка, глумление, издевательство (обидные шутки, злое высмеивание, оскорбление). Осуждение (выражение неодобрения, порицание, признание дурным). Клевета (порочающая кого-нибудь ложь). Нетерпимость, фанатизм, изуверство (пренебрежение чужим мнением, слепая приверженность какой-нибудь идее, предубежденное отношение к иным учениям, преследование инакомыслящих, сопровождаемое обычно жестокостью). Обидчивость (склонность легко чувствовать обиду). Мстительность (склонность к мести). Грубость (неделикатность, неучтивость, недостаток культуры, дерзость в обращении). Жестокость (крайняя суровость, безжалостность, беспощадность). Злоба, ненависть (чувство гневного раздражения, недоброжелательности, сильной вражды и отвращения). Вероломство, измена, предательство (коварство, действие путем обмана, нарушение верности, переход на сторону врага).

5. Безыдейность – отсутствие передовой идеи, идейности, беспринципности: равнодушие, обыденность, аполитичность (безразличие, безучастие, отсутствие общественных интересов, заурядность, косность, безразличие к вопросам политики, уклонение от участия в общественно-политической жизни). Мещанство (мелочность интересов, узость кругозора, бездуховность). Пошлость (вульгарность, низменность мотивов", самодовольная посредственность, безвкусице). Скептицизм (критически-недоверчивое отношение, крайнее сомнение). Критиканство (склонность все огульно критиковать, во всем видеть только недостатки). Нигилизм (полное отрицание всего, полный скептицизм). Предубеждение, тенденциозность (односторонность мысли, пристрастность, необъективность). Догматизм (некритическое мышление, опирающееся на догмы, т. е. положения, принимаемые на веру за непреложные истины, неизменные при всех обстоятельствах). Цинизм (наглое, бесстыдное поведение, проникнутое пренебрежением к нормам общественной морали, нравственности). Космополитизм (безразлично-нигилистическое отношению к своему народу и своей стране). Национализм (исключительность, превосходство, возвеличивание своей национальности в ущерб остальным, неприязнь к другим народностям). Шовинизм (крайний национализм, проповедующий расовую исключительность и разжигающий национальную вражду и ненависть). Расизм (уверенность в неравноценности рас, в разделении их на "высшие, полноценные" и "низшие, неполноценные").

3. Методика работы над собой

*Употребите все ваши силы, все дни вашей жизни
на создание идеального человека и вы создадите его из самих себя"*
Максим Горький

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Прежде, чем приступить к трудной и напряженной работе над собой – развитию положительных качеств духа, следует отделаться от тех вредных привычек, от которых можно отказаться сразу, одним решением воли. Имеются ввиду те мнимые потребности, отрицательные привычки, в которых человек совершенно не нуждается и которые являются только вредной "блажью", "баловством". К этой категории, первым делом, относятся: курение табака (наркомания никотина), потребление спиртных напитков (наркомания алкоголя, пьянство), переедание (обжорство, "чревоугодие"), половая распущенность (разврат, "блуд"), привычка употребления скверных, непристойных слов (сквернословие), бесполезная трата времени "болельщиком" на стадионе или просиживание в пивной или кафе в пустой болтовне и т.п.

От всех этих вредных привычек, которые, между прочим, сильно разрушают иммунитет, необходимо отказаться сразу, не откладывая ни на минуту. Такой решительный, не допускающий промедления приказ духа, такое мощное применение твердой воли будет гарантией того, что длительная упорная работа самосовершенствования будет на самом деле успешной. А если такого желания, такого хотения покончить сразу со всеми пороками не найдется (ибо отговорки или самооправдания "не могу", "не под силу" будут наивно детскими), то, не преодолев этого первого, относительно легкого барьера, не стоит и начинать работу над собой – ничего не получится.

ОЧЕРЕДНОСТЬ КАЧЕСТВ

Как план очередности приобретения и развития качеств духа может быть принят данный выше перечень положительных качеств характера. Но этот перечень не отражает той субъективной специфики, которая у каждого будет иной. Поэтому лучше составить свой собственный план. Для этого надо внимательно прочесть перечень отрицательных качеств души и глубоко подумать над каждым из них – не имеются ли они во мне? Учитывая при этом, что некоторые отрицательные качества имеют многочисленные формы выражения. Так, например, отсутствие страха перед одним явлением не значит, что его не может быть перед каким-либо другим. Эгоизм тоже проявляется во множестве разнообразных форм.

Надо самокритически углубиться в себя, в извилины своей души. Вспомнить собственные поступки, в которых выражались эти качества, также и побуждения, руководившие ими. Надо посмотреть на себя со стороны, мысленно став на позицию других людей – что думают или могут думать обо мне члены семьи, родственники, знакомые, друзья, враги. В процессе самоанализа нельзя допускать недооценки и умаления или, наоборот, переоценки и преувеличения своих отрицательных качеств, ибо это может привести к ошибочному выводу: или все хорошо и поэтому нет никакой надобности работать над собой, или же, наоборот, счесть себя преувеличенно плохим и работу над собой безнадежной.

На основании проделанного самоанализа составляется перечень имеющихся налицо отрицательных качеств, на первое место ставя самые крупные и кончая самыми незначительными. Имея ввиду, что в нашем перечне даны не все отрицательные качества, а только основные, в случае необходимости свой перечень может быть пополнен и другими, "своими" отрицательными качествами. Затем против каждого отрицательного качества души проставляется противоположное ему качество духа, взятое из нашего перечня этих качеств. Это и будет планом очередности развития необходимых нам положительных качеств характера.

Устанавливая план очередности, следует принять во внимание указание Учения Жизни: "Нельзя здесь придерживаться одной системы и последовательности. Приобретать полезные качества надо в последовательности влечения. Кто сердечно почувствует влечение к восполнению терпения, пусть выполняет эту задачу. Кто устремляется к развитию мужества, пусть наслаивает этот опыт. Нельзя запретить желающему думать о сострадании или самовыражаться в сотрудничестве. Настаивается на естественном преображении жизни, иначе уклонение от существа устремления нарушит основы".

О требовании синтеза развития всех качеств пишет Целикова: "Переход к Новой Эпохе предполагает гармоническое развитие всех положительных качеств в их целостности. Нравственное богатство личности определяется развитием не одной какой-либо добродетели или нескольких из них, а всей совокупностью положительных моральных качеств".

О том же говорит и Учение Жизни: "Развитие лишь одного качества не дает общего

следствия. Если кто-то постарается не сквернословить, другой не раздражаться, третий не бояться, то такие полезные подробности будут все-таки, отдельными рычагами: не поднимает каждый всю тяжесть. Если одно качество разовьется прекрасно, а другие будут отставать, то получится диссонанс разрушительный.

Также мало того, чтобы владеть лишь некоторыми качествами – нужно познать их полное сочетание. Только радуга синтеза дает продвижение. Для долгого пути соберем возможно больше качеств: пусть каждое из них будет в лучшей степени! Путь не краток, и каждый запас будет полезен. Кто дерзнет утверждать, что то или иное качество ему не пригодится? Именно случается, что самое пренебреженное будет спешно нужно. Так пойдем все качества, потребные для того, чтобы стать огненным!"

УСКОРЕННЫЙ ПУТЬ

Выше было сказано, что положительные качества психики – это свойства духа, зародыши которых заложены в нем планом эволюции человечества; эти зародыши следует раскрыть и затем развивать их до предела – до полного совершенства. Как же эти зародыши качеств духа развиваются и вырастают во "взрослые" качества? Существуют два пути этого роста: обычный медленный и ускоренный.

Первый путь – это пассивный, когда человека развивают только удары жизни, когда его учителем является только его карма. Это путь очень медленный, в каждой своей жизни человек продвигается вперед очень мало, и требуется множество жизней, чтобы он заметно продвинулся. Сколько горького опыта, сколько страданий требуется, чтобы человек понял пользу того или иного качества и начал сознательно применять его!

В конце концов, человек начинает понимать, что все положительные качества, заложенные в зерно духа, раньше или позже должны быть развиты до полной мощности, как это намечено планом эволюции, и что обойти это требование эволюции нет никакой возможности; и что чем скорее это будет выполнено, тем скорее человек закончит свою эволюцию и станет на высшую ступень космической жизни. Так человек начинает идти путем активным, когда он сознательно развивает то или иное качество духа, поняв его пользу и непреложность. Идя этим ускоренным путем, человек в своей эволюции продвигается много быстрее, минуя страдания горького опыта. И если медленный, путь в прошлом был преобладающим (лишь немногие шли ускоренным), то в Новой Эпохе сами условия жизни заставляют жить сознательной активной жизнью.

Ускоренный путь развития качества духа выражается в сознательной работе над собой, в стремлении достичь проявления в своей жизни, в своих поступках определенных качеств – может быть даже согласно установленному плану очередности. Эта работа начинается от мысли – от углубленной работы мышления, от глубокого сознания развиваемого качества. Такая сознательная работа мысли называется медитацией. Цель этой работы – понять и познать положительные качества, затем знание о них "переплавить" в твердые убеждения как источник, мотив деятельности; потом идет работа по достижению единства мысли и дела, материализации мысли в поступках – сплав убеждений и действий.

Такая работа развития качеств духа проводится ежедневно, в течение всего трудового дня, который разбивается на три этапа: 1) утром, начиная день – медитация, углубленное размышление над намеченными к развитию качествами духа, разработка проекта соответствующего поведения; эту работу можно назвать психозарядкой; 2) в течение дня – реализация цели, установленной утром, соблюдение намеченного образа жизни в связи с развиваемыми качествами – достижение единства мысли и дела; необходимое памятование о развиваемых качествах, а также самонаблюдение и самоконтроль; 3) вечером – кончая день – самоотчет, самооценка дневного труда, выводы для дальнейшей работы, занесение заметок в дневник. Рассмотрим эти этапы более подробно.

УТРЕННЯЯ МЕДИТАЦИЯ

Наиболее эффективным способом развития какого-либо качества духа является систематическая медитация. Лучшее время для размышлений – самое раннее утро: чем раньше, тем лучше. Надо приучиться вставать раньше на один час – если будет принято решение посвящать медитации один час, что и рекомендуется.

Медитация – это процесс углубленного размышления, проводимого в условиях как можно большей изоляции от внешних помех. На все время усиленной работы мысли надо остаться одному, порвав все связи с внешним миром. Желательна по возможности полная тишина. Если такая полная изоляция невозможна, надо научиться не обращать внимания на свидетельства органов восприятия. Принять твердое решение, что во время работы все, что может случиться во внешнем мире, несколько тебя не касается, и что ты на все это не будешь обращать

никакого внимания.

Для сосредоточения надо научиться сидеть неподвижно, совсем спокойно; прямо, с закрытыми глазами, с лежащими на коленях руками, держа голову прямо, но без напряжения. Для успешного мышления ум должен быть спокоен, поэтому надо исключить все, что может волновать, ослаблять и отравлять его. Надо освободиться от малейшего следа гнева и раздражения, беспокойства и нерешительности, тревоги и уныния, страха и отчаяния. На время медитации надо погасить все чувства, желания, страсти – надо утихомирить голос души. Не допускать никаких мелких, обиходных, тем более злых мыслей. Необходима изоляция от всего личного, мешающего мыслить.

Теперь обратимся к самой медитации. Ее тема определенное качество духа. В процессе медитации надо постараться распознать, что представляет собой это качество. Медитация состоит из трех составных частей: познания умом, прочувствования сердцем и решимости воли. Так к работе привлекаются все три аспекта духа – воля, сердце и разум.

Для познания разумом надо прочесть все, что связано с данным качеством в последней главе – прочесть внимательно, сосредоточенно, до полного понимания, не менее двух-трех раз. Затем постараться вспомнить известные тебе положительные и отрицательные случаи выражения этого качества в жизни – своей личной, других людей, героев художественной литературы, знаменитостей. Обдумать эти случаи со всех сторон, до полного уяснения. С чем придется иметь дело, чего именно достигать.

Для прочувствования сердцем надо постараться как можно ярче вообразить, что желаемое качество тобою уже развито и ты свободно пользуешься им, что ты уже свободен от всех противоположных вредных привычек; вообразить, как наличие этого качества повлияет на твою повседневную жизнь; ярко представить себе все преимущества такой жизни; вообразить ситуацию, когда будет необходимо применение этого качества: вызвать в своем сердце восхищение им; выработать убежденность в необходимости и актуальности этого качества.

Для решимости волей надо сделать крепкую волевую установку для непреложного внедрения данного качества в свою повседневную жизнь – в мысли, речи, действия, имея ввиду применение этого качества: как будешь делать то, что надо и тогда, когда надо; как будешь не делать того, чего не надо и когда не надо; все предвидеть и ко всему подготовиться – это значит обеспечить себе успех.

Так или похоже надо промедитировать над всеми качествами, намеченными в плане работы над собой. Цель такой медитации – внести соответственное настроение в свою жизнь в течение всего дня, чтобы оно проявилось в мыслях, речах и поступках. Это настроение, будучи поставлено волею в сердце, как аромат цветка, будет тебе сопутствовать весь день.

Заканчивая медитацию, надо запомнить формулу-мантру, приведенную в конце характеристики каждого качества. Еще лучше такую формулу придумать самому, но только соблюдая следующее условие: мантра должна быть четкой и простой, ясной и лаконичной, легко запоминающейся и утверждающей, т. е. не содержащей отрицаний. Данную здесь или самим созданную мантру надо повторять »в течение дня не реже чем каждые три часа – в 6, 9, 12, 15, 18, 21! Также надо повторять и все прошлые мантры, заученные ранее.

ДНЕВНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ

Для реализации в течение дня намеченных качеств духа – как сегодняшнего, так и тех, которые осваивались раньше, с самого начала работы над собой, надо не забывать о них все время. Это значит – думать об этих качествах в течение всего дня, во время всех занятий. Надо выработать в себе такое постоянное бодрствование. В этом помогает частое повторение мантр – сегодняшней и ранее усвоенных.

Чтобы достичь единства мысли и дела, чтобы принятые обязательства могли быть проводимы в жизнь, надо приучить себя к постоянному самоконтролю. Это значит – выработать в себе крепкую привычку весь день следить за собой, отдавая себе полный отчет в своей деятельности. Контролировать свои поступки, подмечая в себе малейшую соринку. Приучить себя к постоянному стремлению осмыслить и проанализировать свое поведение. Но не только это: необходим строгий самоконтроль своего внутреннего духовного мира. Надо внимательно наблюдать свое духовно-нравственное состояние, следить за своими побуждениями и мотивами, помыслами и эмоциями.

Только через сознание и поддержание соответствующего состояния лежит путь к приобретению нужных качеств духа, к формированию желаемого характера. Горбунов пишет: "Создавая у себя состояние внимания, можно стать внимательным, сохраняя оптимизм и бодрость в своем дне – стать жизнерадостным, находясь в волевом состоянии, преодолевая препятствия, – волевым, сохраняя спокойствие, уравновешенность, – достичь самообладания".

Нужные качества выращиваются в каждодневности и в самых обычных делах и поступках. Именно в самых малых: большие не так уж часты. Не в героических ситуациях, а в повседневной жизни проверяется устойчивость всех качеств, которые мы стремимся приобрести. О такой проверке и испытаниях говорит Учение Жизни:

"Должно испытать все полезные качества. Недостаточно вообразить о мужестве, о терпимости, о преданности и обо всем, составляющем доспех подвига. Не годится в начальники тот, кто не испытал бесстрашия на деле. Каждый может вообразить себя храбрым, но в действии часто выходит обратное. Нужно противопоставить себя большому ужасу, чтобы удостовериться – не заполз ли страх? Когда говорю о росте благодаря препятствиям, имею в виду такие же испытания на действиях.

Мы видели нередко воображаемых героев, которые начинали дрожать перед первой опасностью. Также видели желавших быть терпимыми и свирепо раздражавшихся при первом возражении. Также знали преданных людей, которые убегали при первом нападении. Можно перечислить много случаев, когда воображаемых качеств не было. Также часто люди воображают себя великими тружениками, но при первой необходимости поставленного труда падают духом. Но также знаем многие подвиги, когда люди сознательно преодолевали физические невзгоды и делали из недостатков лучшие украшения. Такое воспитание воли есть уже подвиг".

ВЕЧЕРНИЙ САМООТЧЕТ

Перед отходом ко сну рассматриваются результаты трудового дня, как прошло исполнение задачи, поставленной утренней медитацией, насколько оно было успешным или недостаточным. Надо критически продумать все ситуации прожитого дня, все встречи, все решения, все свое поведение, все чувства и помыслы. Сравнить их с эталоном, какой был поставлен утром: насколько все было проведено как надо, какие сделаны успехи в достижении поставленной цели, какие ошибки, просчеты и промахи в мыслях и чувствах, в словах и поведении. Пытливо и строго, смело и глубоко проанализировать себя, свою психику, увидеть ее в истинном свете. И не лгать себе, не позволять малейшего попустительства. Быть себе следователем и прокурором, но никак не защитником.

Если оценка получилась отрицательная – вынести себе осуждение, порицание, выговор (возможно, строгий). Приказать себе не допускать в дальнейшем повторения ошибок, плохой работы, инертности, лени. Приказ встряхнуться, начать работать серьезно. Наметить конкретные пути устранения ошибок, упорядочения работы.

Если надо, можно допустить самоутешение, но ни в коем случае не прощение, не извинение за плохую работу. Если оценка положительна – вынести одобрение, поощрение, одобрение принятого образа действия и поведения. Приказ поступать так и в дальнейшем, увеличивая усилия. Для укрепления веры в себя, для поощрения можно отмечать бодрящими формулами: молодец! Хорошо! Отлично! Так держать!

Результаты отчета, анализа, оценки, решения заносятся в дневник. С помощью дневника человек учится анализировать свои переживания, самые различные движения своей души, своего духа. Надо сделать! привычкой постоянно подвергать анализу наиболее важные свои поступки, свое поведение в щекотливых и затруднительных случаях. Тщательный анализ всех подобных факторов в дневнике – хорошая школа самовоспитания.

Самое пристальное внимание при заполнении дневника следует обратить на те поступки, которые сопровождаются самоосуждением. Следует научиться честно признавать свои ошибки, что является важнейшим залогом их преодоления. Дневник дает возможность человеку обогащать свой жизненный опыт фиксацией переходящих чувств и мыслей – тех фактов нашей психической активности, которые со временем могут быть утрачены. Многие из переживаний и мыслей, даже исключительно ярких в момент их возникновения, с течением времени тускнеют и навсегда забываются. Будучи же зафиксированными на страницах дневника, они становятся крупными того жизненного опыта, накопление которого и составляет суть процесса формирования характера человека, его духа. Свой дневник следует как можно чаще перечитывать.

ЦИКЛЫ РАБОТЫ

После подготовительного этапа внимательного изучения отрицательных качеств души, строгого самоанализа, составления плана очередности (что может быть проделано в течение двух недель) – работа развития качеств духа проводится в следующем порядке.

Для проработки одного качества отводится одна неделя. Это значит, что семь дней подряд совершается утренняя медитация, дневная реализация и вечерней самоотчет – все о

том же одном качестве. В течение последующих недель каждую неделю прорабатывается все новое качество, не забывая и о предыдущих – путем повторения их формул-мантр вместе с новой мантрой: Таким образом все 33 качества будут проработаны в течение 33 недель (если только их перечень не был пополнен другими качествами), что с двумя неделями подготовки составит всего 35 недель. Так будет пройден первый цикл работы морального самовоспитания.

Затем повторяется все сначала: снова производится самоанализ, составляется очередность... Здесь следует предупредить о возможности неожиданного явления: в результате добросовестной самопроверки могут выявиться те же самые оценки, что и в первом цикле, даже и более низкие. Можно ли из этого «делать такой вывод, что вся тридцатипятидневная работа не дала никаких результатов, а кое-что даже и ухудшилось? Нет! – Это только покажет, что параллельно с улучшением характера, повысились и нравственные требования к своему духу. Цель отодвинулась дальше, и эталон стал более совершенным! И работа над собой переходит на следующий, более высокий уровень.

Сколько бы ни жил человек, он может всегда еще и еще развиваться. Еще и еще раскрываются в нем новые и новые внутренние, силы, которых он не замечал в себе вчера и думал, что в нем их нет вовсе. Нет пределов развитию духа человека. Его возможности безграничны. Человек-микрокосмос так же беспределен, как и макрокосмос. Так самосовершенствование в последующих жизнях будет продолжаться до тех пор, говорит Учение Жизни, пока человек не обратит на себя внимание одного из великих Учителей Мудрости и станет Его учеником. А затем в своем развитии он завершит путь человеческий – и сам станет Махатмой...

Завершая изложенные методики работы над собой, следует сказать, что эта методика не является единственной возможностью. Это скорее пример методики, программы-максимум, чем эталон. Каждый может создать свою собственную методику, какая ему покажется лучшей, более простой и более легкой, лишь бы она привела к той же цели – раскрытию в себе заложенных качеств духа и развитию их до совершенства.

4. Характеристики качеств духа (темы утренних медитаций)

1. Качество Служения Общему Благу.

1. Чувство долга. Учение Жизни говорит: "Приходя сюда на землю (то есть рождаясь на земле), мы принимаем на себя ответственность – совершенствовать себя и нашу планету. Наш долг – и в мыслях и в действиях распространять заботу о лучших земных условиях. Наш долг – деятельное и возможно совершенное выполнение задач земной жизни. Долг человека состоит в том, чтобы делать то дело, на которое он поставлен или выполнение которого он взял на себя добровольно. И делать его он должен не как-нибудь, а наилучшим образом. Как бы тяжка ни казалась человеку его каждодневная обязанность, он должен выполнять ее со всей доступной ему добросовестностью. Наилучшим выполнением своего очередного долга человека быстрейшим образом подвигается в своей эволюции. Мантра: "Верни, что должен" (Петроний).

2. Готовность к Служению. Отношение человека к жизни должно быть Служением человечеству. Великое понятие Служения есть решение задачи всей жизни. Великое Служение есть великая забота. В Великом Служении зажигается Радж-Агни – это Огонь, который очищает все окружающее пространство. Человек, чистый сердцем, является целителем и охранителем часто целой округи от всяких эпидемий и даже катастроф. Такой человек – живой проводник Огня, излучающий на мир Божественную Любовь, которая, наполняет его сердце. Нужно ясно вообразить непрерывное излучение сердца. Таким образом, самая великая польза, которую мы можем принести, состоит в том, чтобы путем расширения сознания, улучшения и обогащения мышления и раскрытия сердца усилить наши излучения и таким поднятием вибраций оздоровить воздействие на все окружающее. Лишь повышением вибраций или пробуждением духовности возможно разрядить отравленную атмосферу вокруг нашей планеты. Мантра: "Гори, свети и освещай!"

3. Готовность к труду. Учение Жизни говорит: "Нужно понять труд как естественное наполнение жизни". Без труда на Общее Благо жить нельзя. Трудиться должен каждый, не привязываясь к труду, не ища в нем результатов, за которые награждают. Труд необходим для пробуждения и развития огненной энергии. Постоянный, систематический или ритмический труд создает мощный иммунитет. Замечено, что самые занятые, люди наиболее долговечны при условии ритма в их труде. Для лучшего роста и накопления огненной энергии надо, чтобы труд был любимым и радостным. В каждый труд должна быть внесена полная сознательность – она является началом действия огненной энергии. Также стремление к

улучшению качества каждого труд необходимо для большого нагнетения этой энергии. Коллективный согласованный труд необычайно усиливает огненную энергию; комплекс коллективной силы эту энергию удесятывает. Мантра: "Трудись, твори Благо, чти Иерархию Света!"

4. Готовность к помощи. Страдание – сопереживание, сочувствие, вызываемое несчастьем, горем другого. Учение Жизни: "Не нужно смешивать желание с состраданием. Не принимайте сентиментальность, эту слезливую доброту, за суровое, мудрое явление сердечности". Сострадание не плачет, но помогает. Желание помочь должно быть воспитано. Будь готов всегда помочь там, где твоя помощь нужна. Помогите друг другу, помогайте в малом и великом. Мы обязаны помогать там, где сердце подскажет. Так, если требуемая от нас помощь не превышает наших возможностей, мы должны это сделать. При этом нужно помнить о соизмеримости и целесообразности и попутно учиться распознаванию, ибо часто можно помочь незаслуживающему и отказать истинно нуждающемуся. Но когда встретите тигра, не думайте о помощи. Сердце – единственное мерило. Надо зажечь маяк огненного сердца. Пусть сердце источает потоки даров духа – ведь помощь в духе наивысшая. Мантра: "Сердце должно гореть помощью!"

5. Готовность к борьбе со злом. Учение Жизни считает злом все, что является противником прогресса, что преграждает движение к добру эволюции. Зло – это проявление хаоса. Волны хаоса могут проникать и в сознание человечества. Если мы не хотим, чтобы нас затопили волны зла, мы должны быть всегда готовы противостоять злу. Если мы хотим добра, будем готовы отразить зло. Надо воспитывать в себе непримиримость к злу и несправедливости, готовность бороться со злом. Долг сознательного человека – всегда быть на страже и по мере сил пресекать зло. Надо стремиться к погашению и пресечению зла прежде всего в себе самом и в своем окружении. Все темные углы должны быть освещены и сор вчерашнего дня выметен. Мрак должен быть удален. Мантра: "Хочешь добра – отрази зло".

6. Готовность к подягу. Подвиг – героический, самоотверженный поступок. Герой – выдающийся своей храбростью, доблестью, самоотверженностью человек, совершающий подвиги. Подвижник – человек, героически принявший на себя тяжелый труд или лишения, муки ради достижения высшей цели. Учение Жизни: "Значение подвига надо воспитывать в себе и в других". Стремление к подвигу нужно. Жизнь обывателя кончилась – началась заря подвига. Надо понять подвиг в жизни каждого дня. Истинно, великий подвиг – работа по самосовершенствованию для благого "воздействия на окружающих в светлой готовности применить свои силы там, где явится возможность. Только отказавшиеся от личного и перенесшие в понятие эволюции могут называться подвижниками. Подвиги и героические деяния суть действия огненные – при этих напряжениях сознается наибольший огонь сердца. Самоотверженностью и подвигом накапливается огненная энергия. Мантра: "Подвиг в действенном служении миру!"

7. Самоотверженность – пожертвование своими личными интересами ради других, ради Общего Блага. Учение Жизни: "Немало людей мечтают об Общем Благе и даже готовы служить ему, поскольку это не нарушает их привычек и благоденствия. Но истинное служение Общему Благу требует жертвы и полного презрения ко всему личному – полного забвения "самости". Каждый в своем окружении может сделать столько полезного и самоотверженного. Будем самоотверженны. Самоотверженность есть самый мощный показатель подвига. Среди огней сердца – самый яркий пламень самопожертвования. Огонь мужества лишь часть пламени самопожертвования. Мантра: "Самоотверженность – преддверие к подвигу!"

2. Развитие сердца, ращение любви

8. Терпимость – это умение без вражды, терпеливо относиться к чужому мнению, характеру и т.п. Учение Жизни: "Терпимость – это признание за каждым человеком его свободы жить, думать и чувствовать так, как он хочет. Даже в шутку не следует умалять и осуждать друг друга. Из осуждения не родится усовершенствование. Надо иметь глаз добрый. Надо в удвоенное стекло смотреть на все доброе и в десять раз уменьшать явление несовершенства. Надо быть терпимым и не судить видимых несовершенных качеств человека. Мало развитых сознаний, потому следует беречь каждое достойное сознание даже при многих его недостатках. Надо принимать человека таким, каков он есть, всегда без всякой личной к нему требовательности. Но злое, враждебное действие и предательство не может быть терпимо. Чертополох в саду нетерпим.

9. Уважение – почтительное отношение, основанное на признании достоинств другого; благодарность – чувство признательности к другому за оказанное добро, внимание; вежливость – соблюдение правил приличия, учтивость. Учение жизни: "Твой путь – это путь такта и обаяния, высшей вежливости к тем, с кем ты встречаешься". И чтобы его достичь, тебе надо развить вежливость и спокойствие, сделать их своей неизменной привычкой. Твоя благодарность нужна не только твоему встречному, а только тебе. Эта сила сердца – главный двигатель к совершенству. Благодарность возвышает и очищает человека, и этим она привлекает новые энергии. Ценны эти огни! Огонь сердца каждого человека соприкасается с Космическим Огнем; сложна и тонка его конституция надо проявить высшее уважение к ней. Живой человек – для тебя самое важное в дне! Окружающие тебя и все то, чем ты с ними связан, должно быть тобою уважаемо. Мантра: "В каждом человеке есть огонь – уважай его!"

10. Бережность – осторожность, заботливость, внимательность. Учение Жизни: "Утонченность внутреннего аппарата человека требует особой бережности к нему". Каждое столкновение между людьми приносит вред астралу и отзывается на сердце. Во имя Огня не нужно оскорблять и ранить друг друга. Не все исправления производятся молотом. Требуются и осторожные касания. Нужно утончать каждое касание. Нужно показать самую нежную заботливость. Сколько сил будет сохранено от одной бережливости! Будем беречь друг друга, проявляя самую большую чуткость и отзывчивость к особенностям каждого! Мантра: "Будем беречь друг друга!"

11. Доверие – уверенность в добросовестности, искренности другого и основанном на этом отношении к нему. Учение Жизни: "Без доверия нет сотрудничества, оно лежит в основании строительства". На пути к братству запасемся доверием. При доверии понять каждый поступок сотрудника уже благотворно; если была надобность какого-то действия, значит оно было необходимо; могут быть братские действия, но нельзя произносить осуждение. Доверие возбуждает огненную энергию. Доверие пробуждает самые огненные, самые божественные задатки духа. Надо беречь огонь доверия. Мантра: "На пути к братству запасемся доверием!"

12. Братство – глубокая дружба, близость, родственность по духу, содружество; дружба – близость отношений, основанных на взаимном доверии, привязанности, общности интересов. Учение Жизни: "Дружба – как бы преддверие к братству. Друзей связывает устремленность к высшим идеалам жизни". Законы дружбы – полная солидарность с внутренним исканием друг друга, единство взаимной требовательности и верность принципам и идеалу. Измена принципам обрывает дружбу. О братстве ни чтение, ни разговоры не нужны, но проблески братских отношений. На путях к братству нужно будет и самоотвержение. Братство зарождается в глубине сознания – братья, будут чувствовать друг друга именно по сознанию, мышление их будет крепко спаяно. Если даже одиночная огненная энергия является профилактикой человеческого здоровья, то насколько же мощнее будет влияние объединенной энергии. Смысл братства заключается в объединении всеначальной энергии. Лишь в дружном общении можно получать плоды объединенной энергии. Мантра: "Все люди – братья!"

13. Любовь – чувство самоотверженной, сердечной привязанности; дружелюбие – дружеское расположение.

Учение Жизни: "Обратимся к дружелюбию как основе жизни". Утвердимся в том, что ко всем людям установим дружелюбные отношения. Никакое творческое достижение, никакое сотрудничество невозможны без дружелюбия. Нужно укрепить путь доброжелательности. Она как бы суть нашего бытия. Надо хранить в сердце мир и доброжелательство к каждому. Учитесь любить, привыкайте любить все Прекрасное! Торопитесь научиться любить и ценить друг друга! Но ничто не требует такого тонкого и бережного отношения, как любовь! Вся ваша жизнь должна быть одним уроком любви! Несите в мир любовь!

Из всех качеств Любовь есть самое важное, ибо если она достаточно сильна в человеке, то она заставит его приобрести и все остальные качества. Но и все остальные качества без нее недействительны. Мера понимания есть степень любви: можно выучить строки дословно и все же остаться мертвецом, если не согреется знание любовью.

"Любите друг друга" – эта заповедь дана мудро. Никто не может лучше любви гармонизировать огненную энергию. Духовная энергия возобновляется не физическим отдыхом, но чувством; а достойнейшее среди них Любовь, она зажигает огни сердца. Сердце не будет пламенеть без любви, не будет нерушимо и не будет самоотверженно. Так умеющий любить имеет сердце огненное. Для укрепления энергии нужен огненный порыв. Никакое рассуждение не даст того Огня, который возжигается искрою чувства любви. Так, без любви нет продвижения. Повторим слова Великого Учителя мира: "Любите друг, друга!" Мантра: "Любите друг друга!"

3. Развитие воли, самодисциплины

14. Терпение – безропотное и стойкое перенесение нежелательного, неприятного, боли, страдания. Учение Жизни: "Терпение есть сознательное напряжение и противостояние тьме". Процесс терпения есть напряженность. Необходимо обрести терпение, ибо без этого качества невозможно начать самосовершенствование. Кроме того, имея перед глазами героический пример неистощимого терпения Великих Учителей, неисчислимыми тысячелетиями трудящихся на благо и спасение человечества, легче становится переносить наши невзгоды и затруднения. Мантра: "Терпение – основа самосовершенствования".

15. Самообладание – способность владеть собой, выдержка и хладнокровие. Учитель Жизни: "Сколько неприятностей может быть избегнуто простейшим самоуправлением, к которому нужно привыкать". Начало самовоспитания – умение осознать волнение, овладеть им в его зачатке. Любое раздражение покрывается терпением. От раздражения больше всего обретает великодушие. Даже в минуты особого смятения нужно владеть собой, чтобы во всех обстоятельствах не терять внутренней силы спокойствия и свободы, уверенности и мира. Надо научиться стать выше всех обстоятельств, какими бы они ни были. Ничто внешнее не должно касаться твоей сокровенной сути. Мантра: "Всегда владеть собой!"

16. Собранность – сосредоточенность, подтянутость; это готовность принять и перенести все. Постоянная готовность растет из привычной настороженности. Постоянную готовность, постоянную настороженность следует вырабатывать. Постоянность – неперенное условие всех моральных качеств. Постоянность есть тоже качество Огня. Огонь должен гореть всегда. Нужно привыкнуть к явлению постоянного горения. Сейчас очень нужно духовное бодрствование. Даже в мелочах дня нужно помнить основание дома. Нужно знать каждый час самое нужное. Бдительность состоит из постоянного настороженного, неослабного и правильно направленного внимания. Пребывая собранным и бдительным, человек правильно контролирует себя. Мантра: "Огонь должен гореть всегда!"

17. Устремленность – тяготение, стремительное направление к чему-нибудь. Учение Жизни: "Главное заключается в постоянном напряжении". Путь напряжения есть путь стремления, иначе говоря, – путь жизни. Для духовного совершенствования надо напрячь все свои силы. Огненная энергия есть любовь и устремление; поэтому выработка в себе постоянного, ничем не сломимого устремления к совершенствованию и Свету во всех его проявлениях и будет нарастанием и развитием этой жизненной энергии. Надо приучать себя к устремлению. Нужно стать огненно устремленным. Огненное устремление является мощным нагнетанием этой огненной энергии. При духовном устремлении развивается мощный иммунитет. Мантра: "Устремленность – путь к огненности!"

18. Мужество – храбрость, присутствие духа в опасности; это готовность бестрепетно перенести всякие несчастия, боль, утраты; это глубокая собранность сердца, которая выдвигается как щит, о который ударяются всякие волны идущих вибраций. Мужество не отступает, оно наступает. Нужно понять неистребимость сущности нашей, нужно знать всю непреложность и вечность жизни, чтобы идти без страха. Нужно перебороть робость и получить вихрь спирали и в стержне вихря иметь мужество спокойствия. Без мужества нельзя строить. Надо увеличивать запас мужества. Ведь бесстрашие можно воспитать. Можно задавать себе задачи бесстрашия. Так можно упрочить мужество. Мантра: "Мужество готовность наступления".

19. Стойкость – непоколебимость и упорство. Надо развить стойкость, которая дает силу равнодушно переживать жизненные невзгоды и не поддаваться непрерывным заботам и тревогам, огорчениям и потерям; все это – последствия прошлых действий человека, их нельзя изменить, поэтому совершенно бесполезно печалиться о них. Когда они являются, следует переносить их с бодростью, помня, что всякое зло преходяще и что наш долг оставаться всегда радостными и светлыми. Каждый воин Света мужественно принимает ускоренную расплату по старым счетам. Надо научиться спокойно принимать жизненные удары, понимая, что все они заслужены или послужат на пользу. Нужно радоваться каждому испытанию, надо быть полным высоких чувств бодрости, веры в свои силы и устремленности к Свету. Надо радоваться каждой трудности, как закалке клинка духа. Нужно полюбить все препятствия и борьбу – иначе как зажгутся внутренние огни? Мантра: "Полюбить все препятствия и борьбу!"

4. Развитие разума, рашение мудрости

20. Простота в скромность. Простота – добродушие, простодушие, нецеремонность, бесхитростность и прямота. Скромность – сдержанность в обнаружении своих достоинств, заслуг; нехвастливость. Учение Жизни: "В обычной жизни дерзать не надо – будь проще". Не стремись выделиться чем-либо, оставайся скромным. Не желай блистать или казаться умным, не имей желания говорить. Только простота Огню свойственна. Мантра: "Простота и скромность – первые

свойства духовной красоты!"

2.1. Внимательность, наблюдательность. Внимательность – сосредоточение мысли или энергии, слуха на чем-нибудь; наблюдательность – внимательность, умение хорошо наблюдать, подмечать. Учение Жизни: "Наблюдательность – одно из главных огненных качеств. Чтобы мочь осознать огненную энергию, – нужно научиться внимательности, нужно обострить внимание; надо научиться замечать малейшие перемены, ибо от них зависит вибрация целого". Кто может приучить внимание к наблюдению за малейшим, тот поймет и больше. Нужно уметь держать глаза открытыми. Видит тот, кто хочет видеть. Но нужно напрягать зрение, иначе говоря, вложить мысль в глаза. Мантра: "Внимательность и наблюдательность – это значит вложить мысль в глаза".

22. Чуткость к красоте. Достоевский сказал: "Красота спасет мир". Учение Жизни говорит, что правильное сказать – "Сознание красоты спасет мир". Не может смущаться идущий сознанием красоты. Можно научиться чувствовать себя вне пошлой обыденности и приобщиться духом к явленному миру красоты. Можно привыкнуть пользоваться искусством как конденсацией сил. Нужно научиться пользоваться эманациями творчества. Надо развивать восприятие музыки. Нужно избирать хорошую музыку, она собирает наши чувства. Ритм есть породитель сотрудничества. Ритм зажигает общие огни. Стремление к красоте и восхищение Прекрасным мощно воздействует на накопление огненной энергии. Мантра: "Сознание красоты спасет!"

1. Чувство соизмеримости – умение отличать великое и важное от малого и ничтожного. Оно куетя на том же огне сердца. Напрягись понять, где оно большое! Там, где дело касается правды и неправды, будь тверд как скала, на уступай всегда другим во всем, что не имеет значения. Нужно направить мысли на самое главное и отставить все мелкие действия. Теперь, когда подошли к решающим событиям, нет времени заниматься мелкими явлениями. Не заслонимся облаком пыли, когда нужно иметь чистую даль. Все должно быть в меру. И эта мера есть самое трудное, чего человек должен добиваться, т.к. тут нужно и понимание и распознавание, и такт. Мантра: "Соизмеримость ведет к мудрости!"

2. Вмещение и синтез. Н.К.Рерих дал такое определение культурного человека: "Невежественный человек сначала должен стать цивилизованным, потом образованным; став образованным, он делается интеллигентным, затем следует утонченность и сознание синтеза, которое завершается принятием понятия Культуры". Для синтеза следует иметь хотя бы понятие о всех областях знания и искусства. Малоразвитый ум всегда спотыкается о кажущиеся противоречия. Необходимо научиться вмещать противоположения. Вмещение антитез необходимо, ибо жизнь соткана из них... Все эти противоречия должны уравновеситься в сознании. Мантра: "Вмещение и синтез – основа Культуры!"

25. Торжественность – важность, величавость, серьезность. Учение Жизни говорит: "Поймите время нельзя являть обычный лик, когда горы сотрясаются". Ведь свершается Карма многих стран, и мы свидетели грозного часа. Торжественность подобает такому времени. Посреди будущих токов скала нерушимой торжественности стоит незыблемо. Надо приучать себя к торжественному настроению. Каждая торжественность есть уже приобщение к Огню, Пусть каждое напоминание об Огне служит насыщению торжественностью. Прекрасное чувство торжественности преображает жизнь и делает героев. Мантра: "Торжественность приближает к Огню!"

26. Радость – веселое чувство, ощущение большого духовного удовлетворения. Учение Жизни: "Научись жить в радости! Умей призвать Радость! Научись радоваться каждому листку, проснувшемуся" к жизни!" Не может быть такого состояния, которое не может обратиться в Радость! Как сделать, чтобы всегда быть солнечным, радостным? Это так просто! Для этого только не надо забывать, что твоя сущность – дух – "головой касается звезд", и все маленькие неприятности ее земной сестры – души – это такие незначительные вещи, что им не стоит отдавать наши силы. Даже в трудные дни надо знать, что сила проистекает от радости. Гори! Зажигай других силой своего экстаза, горения, вдохновения! Расточай Свет вокруг себя! Нужно уметь принести Радость. Радость есть особая мудрость. Состояние радости, восторга, экстаза мощно усиливает иммунитет. Мантра: "Радость есть особая мудрость!"

5. Качества идейно-политические

27. Патриотизм – любовь и преданность своей родине, своему народу; деятельность, направленная на служение интересам своего отечества. В Письмах об Учении Жизни сказано, что в 1921 году было написано: "В безмерных страданиях, лишениях, среди голода, в крови и поте, Россия приняла на себя бремя искания истины за всех и для всех. Россия в определенном смысле стала

идеологическим средоточием мира. На арене мировой истории выступил новый мир. Напряженный взор презирает в будущее: не уходит ли к Востоку богиня Культуры, чей шатер столько веков был раскинут среди долин и холмов Европейского Запада? Не уходит ли к голодным, холодным, страждущим? Учение Жизни: "Ценою ужасных страданий достигнута новая ступень, которая поможет всему человечеству. Россия станет оплотом мира и прогресса всего человечества. Расцвет России есть залог благоденствия и мира всего мира". Мантра: "Наша страна – оплот мира и прогресса!"

28. Идейность – преданность передовой идее, убежденность; проникнутость идеалами и стремление воплотить эти идеалы в жизнь; умение подчинять личные интересы общественным. Идейность создает необычайную прочность духа, которая проявляется в больших и малых испытаниях, выпадающих на долю человека. Сознательность – правильная оценка, полное понимание окружающего: умение, способность правильно разбираться в окружающей действительности; намеренность, совершенность по размышлению, обдуманность. Принципиальность последовательность в убеждениях и действиях, верность избранным в жизни твердым принципам и идеалам. Принципиальность дает силу бороться за общественные интересы против противопоставляемых им интересов личностей и групп. Мантра: "Идейный, сознательный, принципиальный – будь таким!"

29. Чувство нового – умение видеть в жизни новое, прогрессивное, способность правильно понимать потребности дальнейшего развития общества, ставить и решать актуальные проблемы жизни, улавливать в современном положении вещей ростки нового, выдвигать, поддерживать и проводить в жизнь прогрессивные начинания. Учение Жизни: "В построении надо избегать старых форм, не допускать старых знаков на новых ступенях". Каждая новая форма, хотя бы не совершенная, ценнее полированной старой. Зная несовершенство половины новых явлений, предугадывая хитрость уловок старого мира, мы всегда остаемся в мире несовершенном и новом. Нужно понимание нового мира во всей суровости. Нужно сказать строителям жизни, чтобы нашли новые слова, скованные новой необходимостью.

Мантра: "Какое счастье быть вечно новым!"

1. Общественная активность, инициативность. Активность – деятельность, энергичность; инициативность – обладание инициативой, предприимчивостью. Знание моральных принципов, нравственность в рассуждениях, высокие стремления, искренняя любовь всего человечества – их надо претворять в жизнь в реальных делах на Общее Благо. Моральная зрелость человека должна выражаться в его активности. Учение Жизни: "Иногда мало только добрых слов и мыслей, а нужны еще и действия, которые не шли бы вразрез с мыслями". Поэтому не суди много, но действуй, не сиди в раздумье, но твори, но находи. Огонь действия жизни растит крылья духа. Огонь действия зажигает другие огни. Мантра: "Не только мысли и слова, но и действие и горение!"

2. Оптимизм. Бодрое и жизнерадостное мироощущение, при котором человек во всем видит светлые стороны, верит в будущее, в успех: это воззрение на общий ход исторических изменений, согласно которому всегда существует возможность приблизить действительность к идеалу добра; убеждение в достижении, в конце концов, его торжества над злом, а справедливости над несправедливостью, в способности человека к безграничному социальному развитию и моральному совершенствованию. Вера в лучшее будущее способствует развертыванию деятельных, творческих способностей человека, помогает формировать у него положительные качества. Мантра: "Оптимизм – мудрое знание закона эволюции".