

ЧФ: ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ И ЭРГОНОМИКИ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ И ЭРГОНОМИСТОВ

№ 2 2017



Лосев С.И.

Losev S.I.

АРИФМЕТИКА ЗЕМНОГО ПРОЦВЕТЕНИЯ (ДИСКУССИОННАЯ СТАТЬЯ)

ARITHMETIC OF THE EARTH PROSPERITY (DISCUSSION ARTICLE)

Аннотация. В статье обсуждается проблема, каким критериям надо соответствовать, чтобы быть на стороне успеха, на стороне процветания. По мнению автора статьи, таких критериев или аспектов пять: физиологический, физический, психологический, духовный и несовершенное устройство общественной жизни человечества. При этом не только названы причины, но и даны конкретные рекомендации трансформации каждого аспекта.

Annotation. The article discusses the problem of what criteria we must meet in order to be on the side of success, on the side of prosperity. In the opinion of the author of such criteria or aspectpath: physiological, physical, psychological, spiritual and imperfect device social life of Mankind. Called not only causes, but also the specific recommendations of the transformation of every aspect.

Ключевые слова: современная психология, эзотерика, медитативные практики, самоисцеление, валеология.

Key words: modern psychology, spirituality, meditation practice, self healing, valeology.

Как же так получается, что в современном мире практически нет здоровых людей? Ведь Природа сделала все, чтобы человек не болел.

Конечно, нет ничего вечного под этим небом. Но когда старое дерево рушится и падает, на его месте вырастает новое – молодое. По этому принципу в нашем организме работает мудрый механизм регенерации. Он постоянно возрождает нас. Вы же видите, как заживают на вашей руке раны, царапины. Внутри человека происходят еще более глубокие процессы.

Каждые три дня меняется слизистая желудка и кишечника. Каждые девять дней обновляются клетки поджелудочной железы. За месяц преобразятся почки. Печень обновится за сорок дней. Мышцы и сухожилия – за 180 дней. Костные ткани изменятся в течение года.

Каждый год вы абсолютно обновившийся, а многие ваши органы много раз в году обновляются. Следуя логике Природы, болеть невозможно. Т. е. в жизни всякое может случиться, но пройдет год – и ваше тело абсолютно обновившееся.

Почему же тогда возникают болезни? Нет, они могут возникать, но вскоре должны были бы исчезнуть. Здоровье заложено самим Создателем, и в этом механизме сомневаться не приходится. Иначе не только раны, любая царапина бы превращалась в непреодолимую проблему. Но факт остается фактом – практически все население Земли больное и интенсивно пытается лечиться.

Невежественно отрицать медицину. Если вы получили рану, правильнее всего обработать ее (применить бактерицидный пластырь или, если рана глубокая, наложить швы), но все-таки самая главная задача – не мешать Природе сделать свое дело. Рана покроется корочкой, заживет, потом корочка исчезнет, потом исчезнет и сам след ранения. Никакая медицина не способна это сделать. И если сегодня на Земле почти не остается здоровых людей, то причина не в том, что мы не можем найти нужные лекарства. Причина в другом: нарушен главный природный механизм – Механизм Регенерации. Наши новые, возрождаемые органы перестали рождаться здоровыми. А это уже совсем другая тема.

Не работает главный механизм. Следовательно, нужно заниматься не второстепенным (болезнями), а определить главное – где же не срабатывает наш Механизм Обновления, Восстановления или Регенерации. Где он застопорился?

Гипотеза 1: Физиологический сбой

Регенерация всех органов начинается с регенерации (рождения) крови. Только через кровь организм способен восстанавливаться. Вместе с кровью рождаются и самые действенные – кроветворные – клетки. Происходит это ежедневно с 3 до 5 утра. Эти два часа в нашем организме – самые ответственные и самые важные. Обычно мы спим в это время. Ничего в этом страшного нет. Куда важнее, что произойдет дальше, после самого рождения.

В природе все новорожденное требует пищи. Животные кормят своих новорожденных молозивом. Например, олененок, рожденный прямо на снег, сначала совершенно беспомощен и слаб. Но после первого кормления он поднимается на ноги, а уже через час – устойчивый в движениях и даже резвый. Неплохой пример для подражания.

Теперь вернемся к родившимся клеткам крови. Шесть утра – что мы делаем обычно в это время? Большая часть населения Земли обычно в это время еще спит, в лучшем случае – только просыпается.

Какое же питание получают наши очень важные кроветворные клетки? Ну конечно то, что есть в организме. Следовательно, пищей им послужат те продукты, которые были употреблены вами вечером, скорее всего после 18.00 вчерашнего дня.

Что вы употребляли на ужин? Кашу, котлету, чай с маслом? Далеко не молозиво. И если ваш ужин был обработан огнем, то это мертвая пища. Еще страшнее – котлета на ночь. К шести часам вечера в желудке нет ни соляной кислоты, ни клеток, которые ее вырабатывают. Следовательно, пища, принятая после шести вечера не усваивается, не переваривается и будет гнить в желудке до следующего дня. Неспроста в народе предлагают отдать ужин врагу. Присмотритесь внимательно: вместо молозива мы предлагаем нашим «новорожденным» отраву.

В живой клетке происходит 120 разных реакций за одну секунду, в мертвой одна – разложение. Продолжим разговор об ужине и вспомним о чае. Горячий чай, с хлебом с маслом.

Обратите внимание на очень важный факт: тысячи животных живут на Земле, и только одни мы, люди, употребляем вместо обычной воды воду кипяченую, газированные напитки, консервированные соки и т. п. Уж лучше бы мы замораживали эту воду, продавали ее в виде льда и пили ее по мере таяния. Талая вода куда полезнее.

Вывод простой: наше питание «новорожденных» никчемное. Мы не только кормим их разлагающейся пищей, мы еще пичкаем их канцерогенными веществами и антибиотиками-консервантами, что тут же вызывает массовую гибель полезных бактерий и других микроорганизмов, всех тех бактерий, которые и проводят «строительные работы» в нашем организме. Дальше – лучше. Организм вынужден выделять огромное количество желчи для нейтрализации трупных ядов, для разложения и утилизации мертвых тканей. Он вынужден хоронить накопившиеся отходы, создавая «могильники» по всему телу – прыщи, угри, открытые язвы, папилломы, опухоли. Сопровождается этот процесс неприятным запахом от тела. Законсервированные отходы и канцерогены дают сбой в нормальной работе крови, а это приводит к сбою обновления организма.

Вместо омоложения, бодрости, энергии увеличивается только вес, пропадает эластичность мышц и сухожилий, появляется синдром хронической усталости, дискомфорт.

Более 3000 заболеваний, возникающих у человека, имеют одну и ту же причину – сбой механизма саморегенерации. Убедиться в этом несложно. Что следует сделать, чтобы восстановить здоровую регенерацию тканей?

Задача простая: научитесь ежедневно правильно кормить своих новорожденных и избавлять их от канцерогенных веществ.

Простая задача, простая, да не очень.

Чтобы качественно питать новорожденные клетки, первое, что нужно – научитесь просыпаться в промежутке между 4.30 и 5.00.

В народе говорят: «Кто рано встает, тому Бог дает». Так ли это?

Вертикальное положение почек с 5 до 7 часов утра, по разным источникам, исключает отложение песка и камней в почках, исключает также многие проблемы с позвоночником, аннулирует боли в пояснице, головные боли, проблемы с органами малого таза.

Неплохо для начала.

Но главное в другом. Мы должны исходить из того, что не выгодно питать молодые кроветворные клетки вечерними отходами. Поэтому первая еда должна состояться в промежутке между 6 и 7 часами.

Существует много теорий и трактатов в отношении завтрака. Один из них звучит так: После сна отдохнувший организм не следует нагружать едой и заставлять пережевывать, переваривать и усваивать новую пищу. Куда выгоднее утром начать использовать накопившуюся энергию, а прием пищи отложить на более позднее время, когда в том возникнет необходимость. Основной постулат: завтрак нужно заработать. Логически звучит красиво, однако многочисленные исследования, проводимые на протяжении длительного времени, убеждают в другом: те народы и те люди, которые завтракают рано, живут дольше.

Подъем для долгожителей – не позже 5, а первый завтрак между 6 и 7 часами.

Как кормить клетки, мы рассмотрим ниже.

Прежде чем дать хорошее питание, нужно прекратить поступление в организм вредных веществ, а позже начать и очищать его от этих накоплений. Итак, канцерогенные вещества поступают из вареной пищи, искусственных напитков. Любые таблетки – это химизация организма. Уколы – консервация. Злоба и обида – энергии разложения. Пройдитесь по своей квартире, внимательно посмотрите вокруг. В туалете – «утенок» и ароматиза-

тор, на кухне – моющие средства, в ванной – шампуни и жидкое мыло, в спальне – одеколон, дезодорант, кремы. Тонны разнообразных канцерогенов и химикалий, которые все вместе и создают: аллергию, бессонницу, шум в голове и мигрень; ослабленные, ломкие волосы и болезнь ногтей; бледные губы и мешки под глазами; угри, прыщи и другие кожные заболевания; неприятный запах изо рта и от тела; синдром хронической усталости; боль и дискомфорт в суставах, мышцах ног, спине, животе, голове; снижение гибкости и подвижности; наличие лишнего веса; дисфункцию желудочно-кишечного тракта; нарушение менструального цикла. Любая болезнь – это указание Природы на то, что вы нарушаете ее законы. Может, вся эта наша цивилизация, все эти достижения в вашей квартире, в вашем магазине, в вашей аптеке – всего лишь заблуждения? Скорее, да.

Мы заблуждаемся на каждом шагу. Простой пример:

Какую воду вы пьете? Продвинутые ответят:

– Сырую, очищенную.

– Как вы ее очищаете?

– У меня дорогой фильтр с очень тонкой очисткой.

– Отлично. Но знаете ли вы, что чем тоньше фильтр, в котором вода очищается, тем в более длинные цепочки вытягивается ее молекулы. Вместо воды с молекулами в виде снежинок, вы пьете идеально чистую, но мутагенную, вредную воду из молекулярных цепочек.

Но на этом тему воды мне не хочется заканчивать. Сегодня бытует мнение, что воды нужно пить много. Нам говорят: организм нужно орошать так же, как вы поливаете цветы или деревья.

Через красивые образы все человечество присело на особый питьевой режим. Правилom хорошего тона считается на разных конференциях и совещаниях поставить перед собой бутылку негазированной воды и временами попивать из нее. Но если внимательно исследовать этот вопрос, окажется – сплошная ерунда. Нашему организму на деле скорее не хватает хорошего растительного масла, чем воды. Тема с водой искусственно раздута теми иностранными компаниями, которые выпускают разные добавки в виде больших таблеток. Для них необходимо было большое количество воды, так как они должны были набухнуть и увеличиться в объеме. В противном случае они просто приносили бы вред. Мощная водопойная компания с внешне убедительными доводами: «Жажда – осушение клеток поджелудочной железы. Катаракта – обезвоживание хрусталика. Сухая кожа, сухие волосы, скрипят суставы, наличие камней в желчном пузыре – все это нехватка воды в организме». Но ведь есть и другие сведения на этот счет. Жажду вызывают больные старые клетки, все проблемы с сухостью кожи и волос – признак отравления организма, а проблемы с желчным пузырем могут возникать из-за желчного характера (злости, ругани).

Правильное питание наших клеток нужно начинать с четкого осознания того, что водный баланс нашего организма поддерживает наша чистая кожа. Поэтому для начала отказываемся пользоваться одеколonsами, духами, кремами. Все искусственные косметические средства и дезодоранты, наносимые на кожу, не дают ей дышать и отключают от природного механизма саморегуляции. Для лежачих больных советуем протирание холодной водой, для здоровых – парную и медовый массаж.

Итак, утрення прогулка на свежем воздухе. Можно сделать физзарядку. Для пожилых людей, к примеру, «Око возрождения».

Если утром хочется пить – выпейте сырую воду до еды. В день ее потребуется не более 500 г. Но если постоянно хочется пить, то ваша кожа грязная или зашлакованы внутренние органы, много больных, старых клеток.

Первое решение – принять душ, умыться лицо, ноги, руки. От питья в течение дня необходимо воздержаться или пить воду через два часа после приема пищи. В противном случае излишки воды только будут гасить огонь пищеварения. Чувство жажды – это следствие только двух причин – либо вы употребили большое количество соли или соленой пищи, либо жажду вызывают старые больные клетки, от которых нужно избавиться.

Теперь о питании: для восстановления организма и запуска полноценных механизмов регенерации нужна только живая пища. (Вспомните, на чем споткнулась наша система самовосстановления – вареная пища после 18.00.)

Итак, средство величайшей важности, как таблетки, которые вы покупаете за бешеные деньги, начните правильно формировать свою первую еду и употреблять ее ежедневно. Именно в этом вопросе кроется залог успеха. Именно с этого момента начнется восстановление вашего здоровья. Все остальное вы уже испробовали.

Утренним хлебом станут для нас орехи. Все орехи содержат много масла, которое растворит шлаки, песок и даже камни. Орехи любые: кедровые, лесные, грецкие, миндаль. Если нет аллергии, включите в первый завтрак мед – это окислитель. Присутствие меда в организме позволит позже усвоиться всей еде. Мед – также топливо для клеток. Это топливо «сгорает» все без остатка. Теперь у нас будет два завтрака. Первый с 6.00 до 7.00 – фрукты, орехи, финики, изюм, пчелиная перга или пыльца, мед. Второй завтрак – с 9.00 до 10.00 – живые коктейли. Это уже более серьезная еда, но вся живая, натуральная. Основа – фрукты, овощи, зелень, орехи, мед, вода.

Мы уже поняли, что должны утром употреблять живую пищу. Но есть еще одна особенность, которую в пище обязательно нужно учитывать. Это то, насколько она богата витаминами и микроэлементами. Это богатство дадут живые фрукты, овощи и зелень.

Гипотеза 2: Физический сбой

Ухудшение экологической обстановки называют основной причиной, приведшей к ухудшению состояния здоровья современного человека. Пить родниковую воду, дышать свежим воздухом, конечно, важно, но, на мой

взгляд, экология окружающей среды – не та причина, которая привела человечество к современному состоянию здоровья. Вне центрального взгляда ученых осталась тема куда более важная. Это тема физической экологии. Сотни раз мы слышали фразу: «Важной проблемой современного человека есть недостаток двигательной активности». И действительно, всего сто лет назад 96% той работы на Земле, которую человек выполнял сам, с помощью собственных мышц, сегодня переадресовано многочисленным машинам и механизмам. Тяжелая изнурительная работа в прошлом никого не радовала. Она нивелировала и уничтожала людей, преждевременно их изнашивала. Мысль человека работала многие годы над тем, чтобы освободиться от каторжного труда. И это тот фон, который не дает нам до конца осознать новую проблему. Объективная реальность такова, что освободившись от колоссальной физической нагрузки, современный человек впал в другую крайность. Его организм трансформировался и выглядит неполноценным, как бы «примороженным». Проблема в том, что наш организм – это саморегулирующаяся система, резко реагирующая на подъем углекислоты в венозной крови. Происходит этот подъем всегда при нагрузках. Чем выше нагрузка – тем выше CO_2 , тем шире артерии, подающие в организм кислород и питательные вещества, так как при нагрузке необходимость значительно увеличивается. Мозг автоматически считывает информацию об уровне CO_2 и подает соответствующую команду на гладкую мускулатуру всей артериальной системы. Без этой системы саморегуляции наш организм не одолел бы ни одной нагрузки. Именно этот механизм позволяет нам выдержать любые перегрузки и включает в нашем организме то состояние, которое спортсмены называют «вторым дыханием».

Понятно, что изменение нашей физической активности привело к естественному понижению CO_2 , а следовательно, и значительному сужению артериальной (а также расширению венозной) системы кровообращения. И это теперь на постоянной основе наблюдается у всех. Отсюда практически все проблемы современного человека, ибо на кровообращении базируется все: память, зрение, запахи, вкус, правильные обменные процессы.

Известный доктор Залманов говорит о здоровье просто: «Нормальное кровообращение – здоровый человек, замедленное кровообращение – больной человек, остановилось кровообращение – мертвый человек, и больше ничего не бывает».

Конечно, можно уповать на физкультуру и спорт, но они носят фрагментарный характер. Профессиональные спортсмены после окончания своей спортивной карьеры сами попадают в такой тупик, что их порой не могут спасти все средства современной медицины. Единственный выход из ситуации – это сознательная трансформация своего состояния с помощью определенной культуры. Такой культурой может стать любая дыхательная гимнастика, начиная от глубокодыхательной пранаямы – упражнения в учении йоги – и заканчивая волевой ликвидацией глубокого дыхания (метод Бутейко). Между ними только внешнее противоречие, но они одинаково хорошо работают. Единственный их недостаток – сложность в обучении и тренировке. Возможности дыхания в деле оздоровления человечество заметило давно. Наработаны десятки дыхательных гимнастик. И вопрос вовсе не в том, чему отдать предпочтение: глубокому или поверхностному дыханию. Важнее понять механизмы саморегуляции нашего организма, чтобы потом ими грамотно и полно воспользоваться. Что происходит с нами во время такого или иного типа дыхания? Как организм реагирует на частоту дыхания, физическую нагрузку, бег? Все это нужно ясно понимать. Наше дыхание состоит из двух частей – вдоха и выдоха. При вдохе кислород насыщает кровь, затем эта кровь с помощью сердца подается по центральным артериям к системе более мелких артериальных сосудов, а дальше – к сложнейшей капиллярной системе, которая доставляет кислород буквально к каждой клеточке нашего организма. Клетки поглощают кислород и выбрасывают продукт отработки, воздушный «шлак» – CO_2 . По венозным капиллярам этот газ уносится в центральные вены и через альвеолы легких, на выдохе, выбрасывается в атмосферу. Так происходит газообмен в организме. И тут есть одна тонкость: если клетки не освобождаются регулярно от CO_2 (а они это делают вне нагрузки, когда организм работает как бы на холостых оборотах и необходимость в кислороде уменьшается), то в венах держится низкий уровень CO_2 . Но как только появляется нагрузка, клетки тут же освобождаются от воздушного «шлака» и пытаются получить кислород. Уровень CO_2 в крови возрастает. Примечательно, что в здоровом организме всегда высокий уровень углекислого газа, и любая физическая нагрузка приводит к дальнейшему нарастанию этого уровня, т. е. избавление от «шлака» идет эффективнее. При беге, например, содержание CO_2 в венах растет лавинообразно. Даже участвовавшее глубокое дыхание не в состоянии прервать этот процесс. Повысившийся уровень CO_2 , с одной стороны, – подлинное свидетельство увеличившейся на организм физической нагрузки, с другой, – сигнал для включения автоматической системы саморегуляции: начинает работать гладкая мускулатура артерий, сосуды расширяются, чтобы подать больше кислорода. Чем выше уровень CO_2 , тем шире артериальные капилляры, а значит, лучше осуществляется кровообращение, и клетки, способные в этот момент интенсивнее усваивать кислород, получают его все больше и больше.

В древности люди вынуждены были тяжело работать, а в дикой природе – много двигаться. Высокий уровень CO_2 в венозной крови обеспечивал им прекрасное кровообращение и хорошее снабжение кислородом. Организм современного, менее активного человека как бы придавлен, «приторможен». Клетки плохо освобождаются от «шлака», артерии сужены. Плохо работают мозг, желудок, сердце. Нарушены обменные процессы, значительно обездвижен позвоночник. Чтобы осуществлять должное кровообращение через сужившиеся артерии, сердце вынуждено биться с частотой 80–100 и больше ударов в минуту при норме 60–70 ударов. Теперь наши постоянные спутники – раздражительность и бессонница, страх и навязчивые идеи, шум в голове и пульсация в висках.

Целая череда болезней наваливается на такой организм: от аллергии и остеохондроза до геморроя и рака.

Сегодня высокоразвитые страны, осознав эту опасность цивилизованного образа жизни, находят выход в том, чтобы поддерживать стабильный уровень здоровья с помощью физкультуры и щадящего спорта. Так, например, практикуются ежедневные длительные пробежки или бег трусцой. Но о спорте мы уже говорили.

Одновременно человечество начинает осознавать и роль дыхания в своем здоровье. Пропагандируются всевозможные дыхательные гимнастики.

Какую из них выбрать? Какая принесет нам больше пользы?

Представим себе человека, у которого привычное для него дыхание равно 20 вдохам и выдохам в минуту. Заставим его вдохнуть и выдохнуть во всю полноту легких. После глубокого вдоха происходит сбой привычного ритма дыхания – дышать долго не хочется. О чем это говорит? При более полном задействовании легких кровь лучше насыщается кислородом, и клеточкам достается больше питания. Отсюда пропаганда глубокого дыхания.

Но не спешите с выводами. Глубоко вдохнув, вы вынуждены и глубоко выдохнуть, т. е. значительно понизить уровень CO_2 . Естественно, если вы сделали один или два глубоких вдоха или глубоко дышите во время физической нагрузки, такое понижение уровня CO_2 в венозной крови будет не столь значительно, а во время физической нагрузки оно вообще не произойдет. Сосуды не отреагируют на глубокое дыхание. Но если вы подышите глубоко одну-две минуты в состоянии покоя, то последствия не замедлят сказаться: артерии сузятся – кровообращение замедлится, и вы можете почувствовать легкое головокружение. Всегда существует четкая зависимость между состоянием ваших артерий и уровнем CO_2 в организме. Следовательно, нужно абсолютно четко уяснить: что если вы вне нагрузки, дыхание ваше должно быть легким и беззвучным, т. е. экономным по выдоху. Даже если вы на природе, прогуливаетесь в лесу, – не спешите восхищаться тем, как легко и свободно дышится, не дышите глубоко, иначе обязательно придете домой в том состоянии, которое врачи называют «синдромом выходного дня» – с легкой головной болью.

Тем не менее существуют глубокодыхательные гимнастики, которые не противоречат вышесказанному. Пример такой гимнастики нам дают йоги. Представьте себе тренирующегося йога, у которого вдох и выдох в пять раз глубже, чем у вас. Предположим, что его тренировка проходит в таком дыхательном режиме: 10 с – вдох, 5 с – пауза, 10 с – выдох, 5 с – пауза. Мы взяли произвольный ритм. У йогов такие тренировки значительно сложнее. И тем не менее нетрудно понять: в минуту при таком дыхании будет сделано только 2 вдоха-выдоха, и хотя они в 5 раз глубже обычного нашего дыхания [$20 - (2 \cdot 5 = 10) = 10$], все же в минуту будут вдвое экономичнее по выдоху. Таким образом можно уменьшить выброс CO_2 на глубоком дыхании, а значит, улучшить снабжение организма кислородом. (Как показывают исследования, в нашей крови кислорода в среднем в 20 раз больше, чем его поступает к клеткам.) Проблема питания клеток – это всегда проблема кровообращения.

В своей книге «Чудо голодания» Поль Брэгг, уважаемый в мире автор, ратует за глубокое дыхание. Однако, если быть внимательным, то можно заметить, что все приведенные в его книге примеры свидетельствуют о том, что конкретные люди выполняют такое дыхание только на фоне физической активности: «Амос Стегг, проживший более 100 лет, глубоко дышал и регулярно бегал»; «Джеймс Хоккинг был чемпионом по ходьбе на длинные дистанции. В 100-летний юбилей я спросил своего приятеля, в чем секрет его сверхздоровья. Он сказал, что всегда много ходил пешком и глубоко дышал».

В последнее время не менее популярной стала поверхностная дыхательная гимнастика. Принцип ее предельно прост: вместо 20 обычных вдохов мы делаем, к примеру, 30, но в два раза поверхностнее обычного дыхания. Экономия CO_2 в минуту составит 5 обычных выдохов [$20 - (30 : 2 = 15) = 5$]. Но эту тренировку легко усложнить. Легко, но не до бесконечности, ибо уменьшение глубины вдоха приводит к худшей насыщаемости крови кислородом. Тогда возникает обратный эффект: уровень CO_2 высок, артерии расширены, но в бурном потоке крови столь мало кислорода, что возникает его дефицит в организме. Как видим, поверхностное дыхание требует некой «золотой середины», держать которую, особенно без опыта или без руководителя, бывает сложно. Поэтому в этой методике, прекрасной самой по себе, бывают нередкие сбои, касающиеся самого качества тренировки. Однако, если мы попробуем сравнить эти три возможности накапливать CO_2 (бег, глубокодыхательная гимнастика и поверхностное дыхание), то последняя явно выигрывает.

Бег – самый расточительный вид тренировки. Он требует больших энергетических затрат, заставляет работать сердце в интенсивном режиме. Но, самое главное, он приучает человека к глубокому дыханию. Сделав утром пробежку, приняв душ, почувствовав себя свежо и бодро, мы даже не думаем о тех потерях, которые допускаем в это утро на глубоком дыхании, – мы буквально выметаем из организма тот самый CO_2 , который с таким трудом еще полчаса назад накапливали.

Неудивительно, что уже во второй половине дня на смену бодрости приходит иногда сонливость, а если ваш организм не молод или ослаблен, то не за горой и неприятности с сердцем. Ведь неспроста в народе бытует ироническая фраза: «Бегом к инфаркту».

Глубокодыхательная йога тоже имеет свои минусы. Представьте себе астматика, который, сделав перерыв в дыхании на 2–3 секунды, тут же испытывает резкое удушье, нехватку воздуха. Как ему одолеть эти непозволительные нагрузки десятисекундного вдоха и пятисекундной паузы?

Поверхностное дыхание в этом смысле более гибкое. Им можно начать заниматься на любом уровне здоровья. Самое важное его качество – трансформация повседневного дыхания. Даже одна тренировка сбивает глубокое

дыхание и делает его неслышным, экономным. Эту тренировку можно назвать «бегом без бега». Она позволяет сделать мощные накопления CO_2 даже лежа в постели. Метод дает и прекрасный инструментарий – контрольную паузу. Если выдохнуть, закрыть нос и не дышать, то некоторое время мы сможем легко обходиться без дыхания. Живем мы в этот момент за счет кислорода, имеющегося непосредственно в клетках организма. Чем дольше мы не дышим, тем лучше организм снабжен кислородом. Любой новорожденный ребенок может легко не дышать после выдоха от минуты до пяти с половиной минут и даже дольше. Если у новорожденных не бывает контрольной паузы ниже 60 секунд, то можно сделать вывод, что минута – это минимальная норма, с которой человек приходит в этот мир и в результате современного образа жизни (в основном, из-за обездвиженности и глубокого дыхания в состоянии покоя), он теряет ее.

Вывод: нужно вернуться к норме.

Однако, отмечая достоинства волевой ликвидации глубокого дыхания, нельзя не заметить и ее недостатков: трудность усвоения тренировки, невозможность эффективного его описания, детренировка и ухудшение состояния, и, самое главное, резкие болевые реакции выздоровления. Эти проблемы решает новое дыхание. Но сначала немного наблюдений.

Дыхание «горя» и дыхание «жизни».

В жизни нередко приходилось наблюдать ситуации, когда человек попадает в беду и находится в психологически подавленном состоянии. Причины тому самые разные: болезнь близких, неудачная любовь, финансовые потери. Горе человека можно увидеть не только по его внешнему виду, особому состоянию, но и узнать по дыханию. Это «дыхание горя», когда изредка, на фоне своего обычного дыхания, человек то и дело глубоко и тяжело вздыхает.

«Почему он вздыхает? – спрашивают люди. – Что с ним случилось?» При этом никого, конечно, не интересует само дыхание. А между тем, на это важно обратить внимание. Получив стресс, организм попал в сложное положение и вынужден как-то ему противостоять. Эффективнее всего в этом случае улучшить питание организма, дав больше кислорода. Самый простой способ достичь этого – глубокий вдох. Человек и делает его. При этом организм инстинктивно «знает», к чему приведет частое глубокое дыхание, и находит единственно верный режим дыхания: глубокий вдох-выдох и тут же переход на обычное дыхание. Проходит некоторое время, снова глубокий вдох-выдох, и снова привычное дыхание. Редкие глубокие выдохи неспособны серьезно повлиять на уровень CO_2 в венозной крови, поэтому артерии находятся в обычном состоянии. Но теперь по ним то и дело осуществляется усиленная подача кислорода, т. е. в организм то и дело впрыскивается новая и новая порция жизни. Таким образом, «дыхание горя» превращается в «дыхание жизни». Эта особенность нашего организма, наложенная на основу лучших достижений поверхностного дыхания, и дала нам новый метод.

Возможности новой гимнастики

Кровь составляет около 8,6% массы нашего тела. Объем крови, находящейся в центральных артериях, не превышает 10% всего ее объема. В центральных венах объем крови примерно такой же. Именно с этим общим объемом в 20% крови постоянно работает сердце, остальные же 80% крови находятся во власти капилляров. Это те самые сосуды, которые могут изменять свой диаметр в 2–3 раза – как расширяясь, так и сужаясь. Сужение капилляров приводит к замедлению, а позже, особенно с возрастом, – к прекращению циркуляции крови. «Высыхание» тканей организма из-за постоянно суженных капилляров вызывает появление атрофированных клеточных островков и замедление жизненных процессов. В возрасте 40–45 лет происходит массовое уменьшение числа открытых капилляров. В результате обезвоживания тканей и органов человек получает целый букет болезней: гипертонию, атеросклероз, стенокардию, многочисленные заболевания суставов и многое другое. Так включается механизм старения.

Как вы сами понимаете, каждую болезнь можно лечить разными лекарствами, и не всегда они окажутся успешными.

Куда разумнее до болезней вообще не доходить. И в этом смысле возможность такой профилактики, как влияние на капилляры с помощью дыхания, трудно переоценить. Точнее сказать так: либо культура дыхания, либо череда болезней, преждевременная старость и бесконечные лекарства.

Правда, остается возможность заниматься физкультурой и спортом. Но они хороши до поры до времени. Первый же сбой – травма, болезнь или просто усталость, прекращение тренировки с возрастом – и проблемы наваливаются одна за другой. Другое дело, если вы совместите физические нагрузки с «дыханием жизни». Тогда человек получает настоящее чудо, открывающее безграничные возможности для его организма. Хорошо функционирующие капилляры, улучшившие кровообращение, восстанавливают и ускоряют все физико-химические реакции организма, которые лежат в основе нашего иммунитета. Меняется кислотно-щелочной баланс организма, человек фактически становится совершенно иным. Появляются те ощущения, которые у вас могли быть только в детстве.

Но дыхательную гимнастику можно делать и просто лежа в постели. Тогда улучшенное питание кислородом будет работать не на то, чтобы справляться с новой физической нагрузкой, а создаст прецедент свободной энергии, которая пойдет исключительно на оздоровление. В результате этого начинаются следующие процессы:

– уменьшается в крови концентрация компонентов, вызывающих развитие атеросклероза, снижается повышенная свертываемость крови;

- улучшается углеводный обмен, способствуя усваиваемости глюкозы тканями;
- выводятся из организма продукты жизнедеятельности клеток, в том числе молочная кислота;
- активизируются обменные процессы в костно-мышечной и хрящевых тканях человека, тем самым создавая обезболивающий эффект;
- нормализуется тонус вегетативной нервной системы, улучшаются нервно-психические показатели;
- оказывается обеззараживающее действие на дыхательные пути и легкие, что способствует лучшему отхождению мокроты.

В пожилом возрасте поражаются именно мелкие сосуды и капилляры, приносящие тканям питательные вещества и уносящие продукты их жизнедеятельности.

«Дыхание жизни» способствует улучшению микроциркуляции крови во всех органах и тканях, что, в свою очередь, вызывает улучшение обмена веществ. А так как с возрастом интенсивность обмена веществ снижается, то его улучшение способно замедлить процесс старения и одновременно восстановить хронически больные клетки, ткани и органы.

Гипотеза 3: Психологический сбой

Современная наука дает нам понимание того, что ни одно событие не происходит в нашей жизни, если мы не обеспечили его собственной психической энергией. Как это происходит?

Легко и просто. Мы делаем это, даже не задумываясь по этому поводу. Через волнения, переживания. Через осуждение, оценку.

Радуюсь и восхищаясь, мы тоже вкладываем свою психическую энергию, но, к сожалению, таких событий в нашей жизни несомненно меньше.

Далекому от бизнеса человеку все-таки хорошо понятно, что вкладывать деньги в убыточные предприятия невыгодно. Их можно просто потерять. Но вкладывать собственную психическую энергию в негативные события мы не стесняемся на каждом шагу и тем самым создаем свое сомнительное будущее, обеспечивая стабильное развитие собственных болезней, усугубляя и без того нелегкие проблемы.

Еще раз повторимся: не бывает в вашей жизни ни одного события, которое бы не было обеспечено вашей собственной психической энергией, которую вы вложили в момент стресса, ссоры или радости. Отсюда несложно понять, что любой проблеме в вашей жизни предшествовало какое-то событие. Плохо видишь – не хотел на что-то смотреть. Язва желудка – что-то не перевариваешь. В общем, направление верное, но тогда какой объем информации нужно собрать и переварить. И как этой громадой быстро и эффективно пользоваться?

Куда проще сделать по-другому:

Наша психическая энергия принадлежит нам по праву рождения. И несмотря на то, что мы необдуманно вкладываем ее в разные события, у нас всегда есть возможность осознанно забрать эту энергию назад, восстанавливая свою энергетическую целостность с одной стороны и обессточивая все наши проблемы (фактически нивелируя их) – с другой стороны. Сделать это легко. Вот вариант: «Я обращаюсь к своей душе и хочу забрать на каждом вдохе на свое физическое тело всю ту психическую энергию, которую вложил в это событие...» Но этого будет мало. Нужно не только забрать эту энергию, но и чем-то ее заменить, чтобы не произошел возврат. Поэтому: «И на выдохе через сердце посылаю любовь своего сердца». Кроме этого нужно дать Вселенной понять, что вы осознанно завершает этот урок: «И благодарю Вселенную за те уроки, которые я здесь прохожу». Этот психологический прием получил название «Благодарение» и он прекрасно зарекомендовал себя на практике. Благодарением можно не только быстро аннулировать любую проблему, но и дойти до самых истоков ее возникновения и осознанно убрать его, получив опыт и расширив свое сознание.

Вне всякого сомнения, что именно проблемы души проецируются на физический план, в вашу реальную действительность все эти болезни, неудачи, проблемы. И если вы уже хорошо понимаете, что любой негатив – это отражение вашей прошлой психологической несостоятельности, то вам уже не составит труда легко и просто решить эту задачу. И даже временная неудача вас не разочарует. Все тут же можно поправить.

Человек переживает по поводу сахарного диабета. Полчаса работы, и перед глазами детский эпизод стресса, связанного с собакой. Используя монотонность ключевой фразы, сняли детский стресс. Но прошло несколько недель, и человек вернулся – проблема не ушла полностью. Повторно делаем благодарение, проходим отработанный стресс в пятилетнем возрасте и находим проблему в... трехмесячном возрасте. Кому в голову может прийти эта абсурдная идея – искать проблему в душе запеленутого младенца?! Но именно там и оказался исток болезни. История банальная. Мама оставила ребенка на несколько минут без присмотра, этот случай произошел в больнице. Малыш почувствовал себя брошенным и начал плакать. Случайная женщина проходила мимо и, повинаясь материнскому инстинкту, наклонилась к ребенку и попыталась развлечь его. Малыш обрадовался. Он начал радостно улыбаться и буквально очаровал ее. Она залюбовалась и вдруг стала оглядываться. Шальная мысль проскользнула в ее голове. И ребенок это почувствовал: его хотят уворовать! Воровства не произошло. Появилась мама и все стало на свое место. Но стресс, оставшийся в душе младенца, мощная личная психическая энергия, вложенная в это событие, обеспечили в будущем проблему с сахарным диабетом. А как иначе дать вам понять, что там, в душе, возник большой беспорядок?

Благодарение помогает найти истоки самых сложных проблем. Здесь не надо иметь семь пядей во лбу. Методику быстро осваивает даже ребенок. Но как только вы начнете успешно находить истоки своих проблем, так рано или поздно столкнетесь с проблемой еще более высокого порядка. Проблема эта в том, что нередко источник проблемы лежит не в этой жизни.

Нередко психологический сбой души происходит даже не в человеческой жизни. А это уже более серьезная проблема. Благодарением мы нередко открываем область неизвестного. К этим фактам человечество зачастую просто не готово.

Гипотеза 4: Духовный сбой

Да, ни наука, ни религия не готова к этому опыту и это приводит к еще одному сбою – духовному. Этот сбой очень легко обнаружить. Наше тело имеет семь энергетических центров (семь чакр). Каждый центр, как струна семиструнной гитары, имеет свое звучание, свою ноту или, точнее, свое эталонное состояние. Не надо быть музыкантом, чтобы, взяв в руки инструмент, понять настроенный он или нет. Не надо быть психологом, чтобы понять, соответствуют ли ваши чакры эталонному состоянию.

Итак, **первая**, копчиковая чакра. Ее эталонное состояние – спокойствие и уверенность. Вы спокойны и уверены в жизни? Вы никогда не волнуетесь по пустякам? Ах, у вас стресс, страх, ненависть, злоба? Понятно.

Женщина жалуется на постоянные головные боли, она вздрагивает при каждом стуке. Мы работаем Благодарением и она видит себя свиньей, которую забивают ударом кувалды в голову.

Комментарии излишние. Но мы обрабатывает этот свиной стресс, и головные боли у человека прекращаются.

Вторая чакра отвечает за удовольствие и удовлетворение.

Передо мной женщина, которую оставил муж со словами: ты не женщина, ты бревно. Она решила проверить себя с другим мужчиной. Результат тот же, даже слова «бревно» появилось в этих отношениях. Женщина пришла с проблемой фригидности и уже через полчаса увидела себя красивой крестьянской девушкой, которая ухаживала за престарелым паном. Она должна была не только стирать его грязное нижнее белье, но и удовлетворять его сексуальные фантазии. Она так ненавидела эти отношения, что с этими чувствами пришла и в эту жизнь. Меня заинтересовало, почему эта девушка-крестьянка попала в такую ситуацию? Благодарение вынесло нас в еще более раннюю жизнь. Она увидела себя танцовщицей.

Красивая женщина в совершенстве владела своим телом, а в постели доводила мужчин до иступления и постоянно пользовалась своим даром, чтобы получать от мужчин всего, чего хотела.

При отработке этих жизней к ней начал возвращаться прежний дар.

Рекомендация была простая: бери ровно столько, сколько нужно для счастливой семейной жизни и не бери лишку.

Третья чакра отвечает за самореализацию, признание, деньги.

Ко мне обратился бизнесмен с проблемой: «Мне все должны».

– Я тоже должен, но если бы мне отдали все долги, а я отдал свои, то остался бы миллионером.

Благодарением мы быстро вышли на одну его прошлую жизнь. Главный ее тезис: «Деньги замешаны на крови». Следующая жизнь принесла еще более конкретный тезис: «Я ненавижу деньги». А затем произошла интересная вещь: минуя все дальнейшие жизни, минуя животный и растительный мир, он вдруг ярко ощутил себя стихией воздуха с той же самой проблемой: «Мне все должны!».

– Почему воздуху все должны? – удивился я.

Ответ был исчерпывающий:

– Земля мне должна, потому что я гоняю тучи и поливаю ее дождем. Воду я насыщаю кислородом, благодаря ему живут в воде растения и рыбы. А огонь я раздуваю, и благодаря этому он полыхает так сильно.

– Понятно, – сказал я. – Ты с уровня стихии воздуха наработал такую гордыню, которую сегодня не можешь закрыть никакими деньгами. Закрыть нельзя, а вот отработать осознанно можно. Было бы желание.

И действительно, через несколько практик долги начали возвращаться.

Четвертая чакра – сердечный центр. Он отвечает за пребывание в состоянии любви.

К сожалению, нужно констатировать, что у большей части людей этот центр просто закрыт. Ко мне обратилась женщина с серьезной проблемой: ни к своему мужу, ни к ребенку она не испытывает нежности, и это ее пугает. Не нужно было проводить сложных исследований, чтобы понять – сердце у этой женщины полностью закрыто. Опять выручило Благодарение. Инструмент быстро вывел нас в жизнь стихии. Она увидела себя большим плоским камнем, на котором туземцы проводили какие-то свои ритуалы. Суть ритуалов сводилась к тому, что по камню стучали палками и громко орали. Именно этот ритуал вызвал у камня большую обиду на людей, и его духовное сердце закрылось.

Я пытался разобраться во всей этой информации и нашел соответствующие сведения только в ведической культуре. Веды утверждают, что с момента рождения души и до того момента, когда она становится душой человека, приходится пройти около восьми с половиной миллионов воплощений. Сначала душа проходит все пять стихий: эфир, огонь, воздух, воду и землю, потом множество растительных жизней, животных и наконец жизнь человека. Ну и для того чтобы выполнить свои задачи в человеческих воплощениях – потребуется около 400 тысяч жизней. И хотя эти цифры поражают, я все больше и больше нахожу подтверждений в правильности этих представлений.

Приходилось сталкиваться с людьми, которые находили свои проблемы во всех видах стихий. Мы убрали боль в пояснице у человека, который увидел себя в прошлой жизни деревом в горах. После землетрясения часть скалы упала и дерево повисло над пропастью. Всю оставшуюся оно испытывало громадную нагрузку на ствол, и эта нагрузка запечатлелась в его душе. И позже снять эту проблему невозможно было ни в одной последующей жизни. Представляете – тысячи последующих жизней растительных, животных, и всегда одна и та же проблема. Снять ее осознанно смог только человек.

Пятый центр – состояние творчества.

Часто я провожу свои школы, совмещая их с отдыхом на море. Такой синтез помогает более эффективно отрабатывать программы. Так как такие школы длятся неделю, а то и дольше, все успевают хорошо перезнакомиться друг с другом. Иногда стихийно возникают импровизированные вечера и целые концерты. На одном таком концерте всех поразил голос молодой задорной певуньи. Когда эта девушка пришла ко мне на индивидуальное занятие, я заинтересовался ее успехами. С таким талантом нельзя было быть незамеченным. К моему удивлению, успехов никаких не было. Благодарение вывело нас на забытую детскую проблему.

Еще в садике талант девочки был замечен. Но именно тогда и произошло это событие. Ее попросили спеть на утреннике. Конечно же, ребенок очень сильно волновался.

И тут случилось неожиданное: как только девочка начала петь, раздался смех одной из воспитательниц. Как я понял, она разговаривала с кем-то из родителей о чем-то своем и засмеялась по другому поводу. Но девочка восприняла этот смех как насмешку в свой адрес, как негативную оценку ее пения. И это надолго закрыло ее творческий центр. Нам пришлось попотеть, чтобы открыть этот центр. И результаты этой работы сразу изменили все жизненные реалии.

Шестой центр – центр развития и познания. Сколько здесь информации! Некоторая потрясает.

Ко мне обратился человек: «Я всегда вру. Я не хочу врать, но вру».

Поиск истоков проблемы выдал нам банальную проблему. В прошлой жизни этого человека казнили за правду, в этой жизни он боится говорить эту правду. Работая с подобными проблемами, я открыл прошлые жизни многих известных людей. Среди них Екатерина Вторая, Ленин, Александр Македонский и его мать, хан Батый и даже Мария Магдалина, не говоря уже о множестве других жизней.

Приведу тут только один пример – деятельность древнего рыцаря круглого стола. У рыцаря была любимая жена, которая его тоже любила и терпеливо ждала из походов. Иногда в этих ожиданиях проходили долгие месяцы. Со временем эти ожидания превратились в настоящие мучения. Но каждый раз рыцарь снова уходил по важным делам, и делам этим не было конца и края. Какое же удивительное открытие меня ожидало в последующей их жизни! В это трудно было поверить, но это нельзя просто выдумать. В следующей жизни душа рыцаря воплотилась очень высокой горой, мимо вершины которой непрерывно проплывали тучи, и тучами этими была душа жены. Представьте себе весь ужас этого урока: каждую секунду твоей жизни твоя любимая уходит от тебя, и ты ничего не можешь сделать.

Природа никого не уговаривает и ничего не заставляет делать насильно. Она дает возможность почувствовать.

Я встречал случаи, когда после жизни проститутки душа приходит прожить жизнь суки, которая приносила бесчисленное количество пометов. Она рожала и рожала этих щенят. Я видел варвара, грабящего и убивающего, который потом приходит на землю лошадь. И эта лошадь, запряженная в тачанку, участвует в гражданской войне.

В этих рассказах и историях столько точных деталей и уникальных исторических подробностей, что ни один писательский ум это не способен выдумать. Но важнее всего те выводы, которые напрашиваются из всего увиденного и осознанного. И самое главное – та новая жизнь, которую мы получаем в награду за это осознание. Это бывает очень красивая и счастливая жизнь.

И, наконец, **седьмая**, теменная чakra. Этот энергетический центр отвечает за любовь к Богу.

Фактически любое неудовлетворение, которое возникает у человека, – это претензия к Богу. Наша жизнь соткана из этих претензий.

Каких только претензий я не встречал!

Я встречал женщину, которая в прошлой жизни погибла за веру, распятая на цепях. И в этой жизни у нее множество претензий и проблем. Я работал с человеком, который увидел себя йогом. Он вскочил и неожиданно закричал: «Я же все сделал верно. Сидел на львиной шкуре лицом на восток. Я тридцать лет медитировал и не получил просветления!»

Но иногда в поисках истоков мы опускаемся так далеко в свое прошлое, что видим рождение своей души.

Громадное пространство Вселенной. Некая духовная энергия внутри шара. Шар этот как бы покрыт тончайшей золотой сеточкой. Энергия проходит сквозь эту сеточку и превращается в капельки. Так происходит «почкование». Меня-капельку с любовью отправляют на Землю. Я лечу и все время повторяю: «Я помню», «Я помню».

«И я вспомнила, как Я родилась».

«Я – кусочек светящейся энергии, как проволочка, потом – как шарик. Передвигаюсь в абсолютной темноте. Вокруг нет границ. Я чувствую, что я маленькая, я одна, меня оставили без защиты. Опасность, незнание, непонимание, растерянность. Кто я, что я, зачем я? Страх... Пришли слова: «Первородный страх».

Через некоторое время осознаю, что это зарождение Меня и Я – хозяин моей Вселенной. Но и Я – маленькая частичка Огромной (даже не почувствовать, не осознать, насколько) Большой Единой Жизни. Я частичка Общего. Меня никто не бросал, не отрывал, но меня отпустили, и теперь только в моей власти, что Я сотворю со своим персональным Миром. И сознание этого приносит страх ответственности: смогу ли Я все сделать правильно, так, как надо всем, всей Жизни? И этот мой изначальный страх – понять, что мне делать, как делать. Хватит ли у меня сил. Страх ответственности, но в то же время и четкое понимание: Я и есть Творец своей действительности».

Очень часто свое рождение человек отождествляет с покинутостью. Более того, нередко это ощущение сопровождается резкой претензией к Богу: – Ты меня оставил!

В целой череде человеческих воплощений эта тема потом присутствует. Убрать ее стоит больших усилий, и заканчивается эта работа именно эпизодами рождения нашего Я.

Если внимательно проанализировать свой опыт работы с многими людьми, невольно приходишь к очень странной мысли: все человечество – это громадный оркестр из сложнейших инструментов. Но беда это оркестра в том, что практически все его инструменты полностью расстроены. Именно эта звучащая какофония и есть наша жизнь.

Никакие изобретения, никакое изобилие, никакие технические новшества не изменят эту жизнь. Единственный возможный путь реального преобразования – серьезная и постоянная внутренняя работа над своими проблемами. Это работа с собственным невежеством, агрессией, раздражением. Только коренное преобразование каждого отдельного человека может стать началом новой жизни на Земле.

Гипотеза 5: Общественная незрелость

Мы мало чем отличаемся от своих диких предков. Они воевали за территорию выживания, мы сражаемся за ресурсы. Хотя, конечно, процесс на лицо: мы уже не пользуемся луками и стрелами. Мы целимся друг в друга ракетами. Мы до сих пор плохо понимаем, что каждый человек, родившийся на Земле, он прежде всего Землянин. Это важная точка сознания. Сначала мы принадлежим к племени и вместе выживали, потом к стране, и были сильными или слабыми. Но сегодня чтобы выжить, мы должны стать Землянами. Современный мир становится все более тесным. Все острее чувствуется необходимость в универсальной концепции новой цивилизации, в которой всем бы стало уютно жить, которая вобрала бы в себя все духовные ценности мира. Если такой концепции не возникнет, то в силу невозможности возвращения к замкнутости останется один выход – конфликт и разрушение. Разные центры влияния в мире рожают разные типы общественных устройств. На сегодня их пять:

- техногенный;
- демократический;
- семейно-родовой;
- религиозный или автократический (бывший СССР);
- духовно-коллегиальный.

Сегодня доминирует демократический.

Это жизнь в интересах потребностей человека. Именно демократия отучила человека от идейной стадности, от страха высказывать свои сомнения и несогласия (что так характерно для религиозно-авторитарного общества). Именно демократия дала мощный толчок в развитии сегодняшней цивилизации. Вместе с тем нельзя не заметить, что демократия интенсивно разрушает семейно-родовые и религиозные центры. И так как поднятая потребительская планка оказывается не по зубам большей части населения, очень скоро мы все окажемся перед выбором: жесткая технократия или духовно-коллегиальная утопия.

Движущей силой технократического строя является стремление овладеть природой и заменить Бога современной унифицированной структурой правления. Демократия в этом смысле – предтеча технократии.

Примером таких идей является проект «Венера», который на фоне архитектурных и технологических находок декларирует четкую мысль: нас не интересует мораль. Нам важно свежее решение и соответствующие ресурсы. Ресурсо-ориентированная экономика и призвана стать оплотом новой технократии.

Сегодня в мире успех связывают именно с ростом экономики, хотя всем понятно, что этот рост одновременно и истощает Землю. Это как рост массы тела: для ребенка рост – хороший показатель, для взрослого это скорее проблема.

Человечество выросло и не может осознать этого. Осознать главную свою задачу – развитие Духа. Никакое техногенное общество не способно обеспечить выполнение этой задачи. Основной код влияния такого общества – тотальный контроль. Отсюда страх. Страх и духовное развитие, как мороз и цветущее дерево. Они несовместимы.

Остается одна возможность – разумное ограничение в материальном и духовное развитие как основной приоритет, тем более что опыт показывает – по настоящему к этому общество даже не приступало. И возможно это сделать только в духовно-коллегиальном обществе. Основной движущей силой такого общества может быть только вдохновение и личная ответственность. Это старая идея, почитаемая романтиками, а «трезвыми» людьми она прозвана утопией. Но всему свое время. И может, Творец специально создал для человечества такой непростой выбор. Попробуем обратить внимание на эту единственную альтернативную возможность двигаться вперед, к Свету. Вера – это пробуждение. Но сегодня другое время, другие задачи. И если Любовь – это единст-

венная истина во всей Вселенной, то от жизни в Вере мы должны перейти к жизни в истине. Оставь в Душе Свет и убери тьму – вот веление времени.

Освоение коллегиальных принципов жизнеустройства предусматривает, что на людей могут действовать все центры силы:

В новом обществе должно быть место для корыстно мотивированных людей; для тех, кто просто хочет человеческого счастья; и тех, кто хочет видеть Бога только в своей религии. Однако основные образовательные и управленческие центры должны действовать в интересах общечеловеческой концепции. А это духовное развитие, совершенствование своей души, рациональное использование лучших достижений цивилизации и главное: переход общества из мира борьбы, в мир Сотворчества. Именно этой идее соответствует другая экономика – компенсирующая. Она ставит своей целью компенсацию негативных воздействий цивилизации на природу, на человека. Ее основная задача – помочь человеку избавиться от борьбы за существование и сосредоточиться на творчестве и служении Духу. Компенсирующая экономика подразумевает самоуправление. А это гармония, спокойствие и совершенно другие параметры общества. Его ценности: соединение внешнего человека и внутреннего, сотворчество.

Его цели: отказ от войн, избавление от борьбы за существование, достойный уровень жизни для всех, духовное развитие с равным отношением к разным религиям, равноправие. Подход к решению противоречий: безлогичный метод устранения негативных программ. Новое мышление заключается прежде всего в том, чтобы поставить интересы вечной Души выше интересов временного тела, а следовательно коренным образом сместить акценты современной жизни в сторону истинных целей и задач.

Впереди новая жизнь, новая цивилизация, интересная работа над собой. Впереди Золотое тысячелетие!