**Васютин А.М**.

# Я СУПЕРСТАР или как стать долгожителем.



Я СУПЕРСТАР или как стать долгожителем. 1

Введение, в котором мы поговорим о том – можно ли замедлить старение? 17

Старение: объективный или субъективный процесс? 17

Человек может «улететь» от старости? 19

Глава первая, в которой мы поймем – что же такое старость? 21

Бракованное надо уничтожать? 21

Жизнь и смерть – две стороны одной медали? 22

Линейка нужна только в школе? 23

Что делает человека старым? 24

Возраст и старение – не синонимы? 24

Как ценности заставляют человека работать 26

Цепи не всегда сковывают? 26

Самое главное – стимул к жизни? 27

Может быть надо стать параноиками от здоровья? 28

Не греши в молодости? 29

С возрастом сладость жизни уменьшается? 30

Черный понедельник 30

Ты предпочитаешь обидеться? Или… 32

Глава вторая, в которой мы узнаем: Какие социально-психологические изменения в человеке приводят к тому, что он становится стариком? 33

Свобода не всегда сладка? 34

Меняется мир, а не ты? 35

Может быть вернуться в деревни? 35

Птенец, не научившийся летать, всегда разбивается? 36

Виртуальный мир телевидения 37

Деньги тоже не могут остановить старость? 37

Очередная пакость от Дьявола? 38

Ты достиг своей заветной цели? 38

Весь мир – театр? 40

Все-таки – играть или нет? 41

Останемся «детьми» на всю жизнь? 41

Как родители убивают будущее своего ребенка 42

Бунт подростков – попытка спастись? 43

Как ублажить своего Внутреннего Ребенка? 43

Можно ли выздороветь от старости? 44

Глава третья, в которой мы поговорим о том – какие психологические особенности личности способствуют долгожительству? 46

Им действительно просто повезло? 46

Кодекс долгожителя? 47

Сила духа приводит к силе тела? 48

Засучим рукава? 49

Делай как она? 50

Хороший пример должен быть заразительным? 51

Твои лучшие годы впереди? 52

Счастливая старость возможна? 53

Старость лучше молодости? 54

Ты сохранил атрибуты зрелости? 55

Зрелость расширяется? 56

Человечество наконец-то освобождается от проклятия старения? 57

Глава четвертая, в которой мы поговорим о психологических аспектах антистарения 59

Для того, чтобы долго жить, надо быть «винтиком»? 59

Наличие смысла своей жизни – самое главное для долгожительства? 60

Законы надо соблюдать? 61

А может не все? 62

Программа антистарения 63

Глава пятая, в которой мы поговорим о важнейшем аспекте обретения смысла жизни –трансцендентальности. 65

Выкинем материализм на свалку истории? 65

Хорошее переходит в плохое? 66

Атеистический «бред сивой кобылы»? 67

Тебе тоже все равно? 67

Путь к счастью указал Бог? 68

Нужен ли зрячему поводырь? 69

Все-таки копаться надо? 70

Критерием истины является практика? 70

Можно ли запрячь в телегу коня и трепетную лань? 71

Ноосфера – религия Разума? 72

Случайность – глубоко-законспирированная закономерность? 73

Мы тоже Боги? 74

Бог – это компьютер из другой Вселенной? 74

Боги тоже размножаются? 76

Мы – нервные клетки Божественного Ребенка? 77

Индусы тоже считали этот мир инкубатором Бога? 77

Есть ли душа у человека? 78

Душа говорит нам, что она действительно есть? 80

Мое не есть Я? 80

Отделима ли душа от тела? 81

Душа не уходит сразу? 81

Что об этом говорил В.И. Вернадский? 82

Поднимемся выше геологии? 83

Что соединяет людей в Ноосферу? 84

Животные тоже телепаты? 85

Мозг является радиопередатчиком? 85

На что способны «собачки» Годика? 86

Научные доказательства наличия телепатии. 87

Иерархия разума во Вселенной 88

Мы стоим на пороге тысячелетнего Царства Христова? 89

На кончике пера живет истина? 90

Роды всегда происходят с болью и кровью? 90

Мы – только промежуточный этап в развитии Материи? 91

Сети всегда эффективнее одиночек? 92

Никто не забыт, ничто не забыто? 93

Рукописи действительно не горят? 93

Душа – многоразовое «изделие» Бога? 94

Как избежать неприятностей? 95

Может ли Ноосфера позволить происходить случайностям? 96

Ноосфера любит играть в бумеранг? 97

Пути Господни исповедимы? 97

Стратегии Бога? 99

Божественные весы 99

Для чего Бог посылает нам испытания? 100

В притчах находится важная информация? 101

Мой опыт встречи со Смертью 101

Какие выводы из всего этого можно сделать? 102

Глава шестая, в которой мы поговорим о наилучшей концепции, на основе которой можно изменить отношение к миру – разумном эгоизме. 104

Страх разрушает психику очень быстро? 104

Алчность всегда приводит к краху? 105

Спасибо родителям? 105

Психологическое кураре 106

Главные причины неудач в общении с себе подобными. 107

Обжегшись на молоке… 108

Рабы не мы? 109

Социальные шахматы? 109

На Бога надейся…. 110

Может ли человек чувствовать себя в обществе, как рыба в воде? 110

Три «любимые» мозоли Человечества 111

Как стать Пупом Вселенной? 112

Вооруженный нейтралитет –техника безопасности общения 112

Рыцарские ристалища придумали не люди? 113

Бодливой корове Бог рогов не дал? 114

Посчитали – прослезились 115

От родимых пятен всегда одни неприятности? 115

Сменим стратегию? 116

Язык логики – язык Иисуса Христа? 116

Еще один язык Христа? 117

Жить по Христу – жить в режиме наибольшего благоприятствования? 118

Путеводная звезда Человечества? 119

Глава седьмая, в которой я обосную Теорию психологической относительности. 120

ПЕРВЫЙ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ЗАКОН КОНСТИТУЦИИ ОБЩЕНИЯ. 120

Нужна ли людям любовь? 120

Обязательно ли людям относиться к тебе с любовью? 121

Как избежать некоторых болезней 122

Мудрая стратегия всегда приводит к победе! 122

Любовь людей надо заработать? 123

Как теория переходит в практику 124

После осознания должно быть действие 125

ВТОРОЙ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ЗАКОН КОНСТИТУЦИИ ОБЩЕНИЯ. 126

Удар по щеке – символ? 126

Далеко ли видно со своей «кочки» зрения? 127

Удар всегда является наказом? 127

Первый базовый принцип теории психологической относительности 128

Теория параллельных Вселенных верна? 129

Что делает человек, получая за доброе дело зло? 129

Цепная реакция бывает не только в атомной бомбе 130

Ломка стереотипов 131

Психологический графитовый стержень 131

Самооправдание – искушение от Дьявола? 132

Второй базовый принцип теории психологической относительности 133

Прав ли был Л.Н. Толстой? 134

Сила все равно нужна! 134

Примерка нужна не только при шитье одежды 135

Кто виноват? И что делать? 137

Как оборвать заколдованный круг? 137

А может все-таки «Око за око»? 138

Колхозы придумали не в СССР? 139

ТРЕТИЙ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ЗАКОН КОНСТИТУЦИИ ОБЩЕНИЯ. 139

Инакомыслие: яд или витамин роста? 140

Нонкомформист – сталкер в обществе? 141

Религии – идеологии развития? 141

Прививка Человечеству против мракобесия 143

Ненасилие – основа цивилизации 143

Логика хуже дышла 144

Три краеугольных камня цивилизации 144

Лучший тест в мире? 145

Глава восьмая, в которой мы рассмотрим корни личного эгоизма, а также разберемся в основных принципах, следование которым делает человека разумным эгоистом. 147

Три источника, три составные части получения дивидендов от общества 147

Неписанные законы надо соблюдать более тщательно, чем писанные? 148

Обходные пути эгоизма 149

Бывают ли на свете химеры «чистой воды»? 149

Есть ли в мире злобные силы? 150

Нужен ли ты миру? 151

От халвы все беды? 151

Третий базовый принцип теории психологической относительности 152

Опыт – действительно сын ошибок? 153

Если Магомет не идет к горе.. 154

Кому от мести будет хуже? 155

Шепот Бога на ухо своему неразумному дитя? 155

Как войти в режим наибольшего благоприятствования в жизни? 156

Ты с кем? 156

Христос – психолог? 157

Как сделать реальное Добро? 157

Нужны ли гибкость ради гибкости? 158

Не играй роль Бога! Он может обидеться… 159

Контракт по плечу! 159

Мессии – Учителя Человечества? 160

Как обойтись малой кровью при обходе законов 160

Разумный эгоист – аморальное существо? 162

Мировоззрение, думающее о будущем 163

Разумный эгоизм повышает терпимость 163

Разумный эгоизм работает всегда! 164

Глава девятая, в которой мы поговорим о Моральном кодексе Разумного эгоиста. 166

Обращение к скептику 181

Разумный эгоизм – рыночный товар 182

Улыбайся! И строй новые отношения. 183

Глава десятая, в которой мы рассмотрим психосоматические механизмы появления болезней 185

Главное – не паниковать! 185

Алкоголь действительно защищает сердце? 186

Как образуется рак? 188

Заколдованный круг. 188

Монастырь – прибежище убогих? 189

Как можно вырвать у психосоматозов ядовитые зубы? 190

Спазм – главный подручный 3 Убийц! 191

Психоластик или психологический Суперстиратель. 192

Можно ли разорвать заколдованный круг? 192

Первый из ларца? 193

Мать-основательница? 193

Может обойдемся без ее пальца? 194

Почему же это действует? 195

Главное – уверенность в себе? 196

Психоластик – универсальный спазмолитик? 197

Глава одиннадцатая, в которой мы поговорим о том, что может стать локомотивом возрождения интереса к жизни 199

Главная причина старения – асоциальность? 199

Любой человек может стать Учителем? 200

Сохраним как можно больше валидности! 200

Мы – не машины! 201

Выбор за тобой! 202

Неисчерпаемый кладезь удовольствия? 203

Больше всего радости приносят вечные ценности? 204

Реабилитируем и легализуем секс! 205

Действуют ли законы разумного эгоизма в полной мере в пожилом возрасте? 206

Избегай самой коварной ловушки, которую расставляет старость! 207

Ползи вверх – меньше получишь заноз! 208

Самоконтроль – самое главное! 209

Предвидь в настоящем приговоры будущего! 210

Глава двенадцатая, в которой мы поговорим о физических аспектах антистарения. 211

Что же все-таки убивает человека? 211

Реабилитируем и легализуем и его? 212

Все должно быть в рамках и в меру – установленных тобой как разумным эгоистом! 213

Одень «ежовые» рукавицы! 214

Лучший способ омоложения организма! 215

Организм тоже хочет жить долго! И он на твоей стороне! 215

Доставь организму мышечную радость! 217

Глава тринадцатая: Отношение автора к себе. 218

Разумный эгоист – Ванька-встанька? 218

Следовать идеям, а не ритуалам! 219

Массовая пропаганда жестко программирует человека? 220

Гибкость психики приводит к гибкости тела? 221

Все в руках человеческих! 222

Глава четырнадцатая, в которой мы поймем – как войти в режим наибольшего благоприятствования в жизни? 223

Слушайся Верховного Главнокомандующего! 223

Ты тоже можешь стать таким! 224

Стань Гражданином Мира! 226

Играй в позитивные игры! 226

Влюбленность всегда окрыляет? 227

Управляй пространством! А не наоборот! 228

Стань «тефлоновым» человеком! 228

Отбрось сумку «почтальона»! 229

Заключение. 231

Приложения 233

Приложение 1. 233

Приложение 2. 234

Приложение 3. 236

## Введение, в котором мы поговорим о том – можно ли замедлить старение?

Дорогой мой читатель!

На страницах этой книги я хочу поговорить с тобой о таком актуальном для всех вопросе как старение организма. Не секрет, что когда человек - хоть мужчина, хоть женщина - видит у себя первые признаки старения, он начинает тревожиться и думать: «А намного ли меня еще хватит?» И опять же вполне понятно, что он начинает интересоваться вопросом: «Как сохранить молодость и красоту как можно на более долгое время? И как отдалить момент своей смерти?» Меня тоже эти вопросы давно волновали. А сейчас, когда мне скоро будет 60 лет, волнуют еще больше!

И давай договоримся с тобой о том, что я не буду специально акцентировать свое внимание – это годно для мужчин, это для женщин. Все, что я буду говорить о причинах старения и, особенно, принципах анти-старения, одинаково приемлемо для обоих полов.

### Старение: объективный или субъективный процесс?

Для многих людей процессы старения являются синонимом процесса медленного умирания. И вызывают только депрессию и чувство неизбежности этого процесса. И вроде бы действительно – это объективный процесс и ничего с этим сделать нельзя. Мы знаем массу примеров как красивые женщины в определенном возрасте начинали с бешеной энергией заниматься сохранением этой красоты. Они, конечно же, с помощью массажа, липосакций, подтяжек и тому подобных «чудодейственных» методов на какое-то время задерживали этот процесс увядания. Но воз и ныне остается там, то есть что бы они не делали – все практически впустую! «Старушка Шер» в свои 60 лет выглядит неплохо из-за того, что сделала несколько десятков операций. Но в результате она стала «неприкасаемой», то есть если к ней прикоснешься, то все швы тут же начнут расходиться. И, конечно же, такая «молодость» и «красота» совершенно не стоят тех усилий и жертв, на которые идет человек.

***Нас учат только наши ошибки.***

***К.Юнг***

Мы знаем массу примеров, когда сильные мужчины, заметив у себя первые признаки ослабления, начинали интенсивные физические и сексуальные упражнения. Но очень часто все их усилия уходили в песок. Петушиный гребень, который они специально отращивали для того, чтобы доказать СЕБЕ что они еще «о-го-го!», достаточно быстро становился вялым и начинал показывать на «пол-шестого».

Конечно, все люди с возрастом приобретают морщины, но некоторые приходят к  этому очень поздно. И этот факт дает силы красивым женщинам бороться за сохранение привлекательности, что в общем и целом для популяции - большой плюс. Не было бы исключений - мы были бы вынуждены склониться перед судьбой. Но я очень хорошо понимаю, что без коррекции жизни, без изменения отношения к себе, социуму и жизни вообще, все это дает мало толку.

Я в настоящее время абсолютно точно знаю, что состояние психики играет ОПРЕДЕЛЯЮЩУЮ роль для здоровья человека. Я это узнал на своем собственном опыте, когда преодолевал свою ипохондрию. А потом когда лечил психотерапией такие болезни, которые  медицина считает неизлечимыми. Я имею МАССУ примеров выздоровления с помощью психотерапии людей, которые изменились и в результате начали новую жизнь. И я знаю, что меня ждет еще такое количество лет жизни, СКОЛЬКО Я САМ ЗАХОЧУ! И ты тоже можешь, в каком бы ты ни был состоянии сейчас, добиться этого.

### Человек может «улететь» от старости?

Поль Брег это четко доказал. Приблизительно в моем возрасте он начал сильно и часто болеть. И понял, что если он сам себе не поможет – никто ему не поможет! Он разработал свою собственную систему оздоровления на основе голодания и изменения рациона. И в 70 с небольшим лет легко прошел Долину смерти в Америке. При этом сопровождавшие его спортивные «качки» сошли с дистанции уже на половине пути. И когда он умер в возрасте около 90 лет, при вскрытии оказалось, что у него внутренние органы – как у молодого мужчины! Его пример четко и безусловно говорит о том, что и ты СПОСОБЕН на это!

Я часто говорю своим сомневающимся пациентам следующее. Если хоть один человек может усилиями своей воли преодолеть гравитацию и левитировать (а это почти доказанный факт), то это же может сделать КАЖДЫЙ. Ты, наверное, слышал о «летающих» йогах. Это школа под руководством Махариши Махеш йоги, в которой людей обучают через медитацию воздействовать на гравитацию. Конечно, полетом это назвать нельзя. Скорее это можно назвать подпрыгиваниями с некоторым зависанием в воздухе.

Но фактом является то, что во время этих подпрыгиваний РЕАЛЬНО уменьшается вес их тел! Да и подпрыгнуть из позы лотоса только за счет сокращения мышц на высоту более метра, невозможно. Почему у них это получается? Они АБСОЛЮТНО уверены, что это возможно! Вот и ты, дорогой мой читатель, должен пройти подобный путь – убедить себя, что твое выздоровление и долгая жизнь возможны. И что это зависит только от тебя! Таким образом можно констатировать: «Для разума нет никаких препятствий, кроме тех, которые он сам признает!»

Но для того, чтобы ты вышел из «пике» старения, тебе надо знать психологические и физические механизмы этого процесса. А затем понять принципы анти-старения, стратегию омоложения, которая будет работать У ТЕБЯ. И уже потом освоить технологии саморегуляции своей жизни.

Итак, начинаем с первого пункта.

## Глава первая, в которой мы поймем – что же такое старость?

Дорогой мой читатель!

Давай мы с тобой четко для себя зафиксируем - старение объективный процесс, запрограммированный природой механизм уничтожения УЖЕ НЕ НУЖНЫХ ей организмов. Животное, которое утратило способность к размножению, быстро стареет и умирает. И это абсолютно нормальный для природы процесс – поколения должны сменяться, ибо только в этом случае возможен прогресс. Великой эволюции особи, которые выполнили свою биологическую роль - размножение - больше не нужны! Она совершенно не заботится о них!

### Бракованное надо уничтожать?

Немецкий биолог Август Вейсман в 1881 году выступил с докладом, взбудоражившим общественность. В этом докладе он заявил, что старение может быть как средством расчистки места для новых поколений, так и средством антимонстровой защиты. Август Вейсман заявил, что смерть от старости есть изобретение эволюции, а не неизбежный результат поломки сложной системы - нашего организма. Т.е. появилась на свет система взглядов на смерть и старение как на нечто вторичное, возникшее в процессе адаптации. С возрастом количество мутаций в генах увеличивается. И вероятность рождения детей с генетическими отклонениями резко увеличивается. Поэтому природа и создала этот «антимонстровый» механизм, отбраковывая старых «производителей».

Например, относительно мужчин можно сказать, что они - расходный материал эволюции. Если он родил детей и вырастил их до того возраста, когда они уже сами выживут, то он природе становится не нужен. Если в старые времена мужчины нужны были также и для защиты племени от хищников и завоевателей, то современный мужчина после 40 лет (особенно если дети уже выросли) остается один на один с судьбой. Поэтому мы знаем что с 38 до 42 лет мужчины, особенно творческих профессий, мрут как мухи. И инстинкт самосохранения у мужчин прекрасно «понимает» эту опасность.

***Над смертью властвуй в жизни быстротечной, и смерть умрет, а ты пребудешь вечно.***

***В.Шекспир.***

Если мужчина создает новую семью, то его жизнь получает мощный импульс к самосохранению. Ведь надо воспитать детей! А для этого надо жить и быть активным и здоровым. Но мало кто решается на такое резкое изменение своей жизни. И мало кто в этом возрасте желает взять на себя такую ответственность! Хотя это действительно РЕЗКО снижает темпы старения.

Все это, кстати, хорошо объясняет – почему женщины в среднем живут дольше, чем мужчины? С уходом   на пенсию количество дел у мужчин   уменьшается, зато количество дел  у его жены заметно   увеличивается.     В то  время   как   мужчина-пенсионер   теряет   свою     роль    «добытчика»     средств существования,   женщина   никогда   не расстается   с ролью домашней   хозяйки.

### Жизнь и смерть – две стороны одной медали?

Эта программа старения и уничтожения вложена и в наши гены и в нашу психику. Без нее невозможна была бы эволюция! Если бы все живые существа были бессмертными, то это был бы застывший на очень примитивном уровне мир. Возможно это лучше всего объяснить на примере амеб. Они бессмертны, так как размножаются делением. И за миллиарды (!) лет они совершенно не изменились! Вот оно – истинное бессмертие! И если бы в мире не появилась Смерть, то на нашей Земле жили бы только амебы.

Я как-то читал фантастический рассказ, в котором Ева, как ни старался Змий, не поддалась искусу и не вкусила запретного плода. В той истории, потомками которой мы являемся, Ева все-таки вкусила яблочка. И познав Добро и Зло, обрекла всех своих потомков на потерю бессмертия. В этой же фантастической истории ее потомки ВСЕ остались бессмертными! А так как Ева была создана из ребра Адама для того, чтобы род человеческий плодился и размножался, то они через некоторое время именно этим рьяно начали заниматься. Они и их потомки были безгрешны и вследствие этого бессмертны. И они размножались до тех пор пока не заселили всю Вселенную. Но они и их потомки остались такими же, каким их создал Бог. То есть их мир напоминал мир безгрешных и бессмертных амеб, роль которых – быть началом пищевой цепочки для грешных существ, которые познали Добро и Зло. И в этом мире Бог с Дьяволом долго чесали репу: «Что же делать с перенаселением? Да и вовсе не такой мир мы хотели создать!»

### Линейка нужна только в школе?

Процессы старения нельзя объяснять линейными методами, плоским шкалами. Бесплодность современной геронтологии связана с тем, что ни одна из многочисленных теорий и моделей старения не в состоянии предсказать все реально наблюдаемые особенности механизма старения. И это неудивительно, ведь геронтология изучает старение биологических объектов, а их существенной чертой является крайне высокая степень сложности.

И она пока очень мало учитывает то, что стареющий организм человека НЕ ТОЛЬКО биологический объект. А личность со своей культурой, верованиями, стремлениями, уникальным личным опытом (и так далее и тому подобное), что делает человека еще на НЕСКОЛЬКО (и это не преувеличение!) порядков сложнее, чем животные. То есть без учета влияния психики на процессы жизнедеятельности нельзя объяснить все аспекты старения организма. И, естественно, невозможно создать работающие механизмы анти-старения.

### Что делает человека старым?

Как ты думаешь, дорогой мой читатель, чем отличается старики от взрослых, дееспособных людей? Обычно говорят: «У стариков старая морщинистая кожа, что они медленно двигаются, опираясь на клюшку, у них плохо работают внутренние органы…». Также многие отвечают – возрастом, тем, что они не работают, что чаще болеют и так далее и тому подобное. Но это не самое главное! Самое главное, принципиально-важное отличие – у них в этом возрасте почти нет интересных дел! Старость – это написанные на лице разочарования во всех «интересных» вещах.

Старик практически все свое время ведет растительное существование: ест, пьет, спит.  У него с каждым днем и с каждым годом все меньше и меньше становится желаний, влечений, эмоций и интересов (и наверное, самое главное - обязанностей). Они, как шагреневая кожа, с каждым годом уменьшаются. И когда желания исчезают, человек умирает!

Понятно, что это снижение частично связано с потерей возможностей из-за изнашивания организма. Но этот биологический фактор на самом деле в современном цивилизованном мире играет мизерную роль. Люди придумали массу приспособлений, которые облегчают жизнь людям в пожилом возрасте. И при желании любой человек может вести достойный и активный образ жизни с помощью современной техники. Но вот это слово – «при желании» - имеет самое главное значение в этом деле.

### Возраст и старение – не синонимы?

Также очень важно, что возраст в этом вопросе играет второстепенную роль. Я видел огромное количество "молодых" людей с ровной и чистой кожей, но стариков по своей сути. Самое главное, что делает человека старым - это отсутствие желаний, когда секс становится для него неинтересным или же запретным, когда алкоголь становится невыносимым или же тоже запретным, когда еда перестает приносить удовольствие или же приносит проблемы с самочувствием или же излишним весом, когда работа становится неинтересной или же заканчивается. Все перечисленное – главные поставщики положительных эмоций для человека. И в большинстве случаев – главные стимулы к активной деятельности – ради получения удовольствия. И, теряя их, он теряет удовольствие от жизни.

***Берегите молодость до глубокой старости.***

***Д.С.Лихачев***

Человек так устроен, что за все хорошее, за действия, которые необходимо сделать для сохранения жизни – своей и своего рода – он «премируется» внутренним наркотиком – эндорфинами. Это специальные вещества, которые выделяются в кровь человека и вызывают эйфорию, если он сделает что-то необходимое для организма. Природой (или Богом) создан механизм «кнута и пряника».

Если в организме заканчиваются питательные вещества, то включается – «кнут»: у человека появляется голод. И этот кнут бьет и подгоняет человека все сильнее и безжалостнее по мере своего усиления. Но как только человек найдет еду и съест ее, то включается «пряник»: в кровь выделяется капелька эндорфина и человек испытывает чувство блаженства! Это настолько эффективный механизм, что помог выжить не только людям, но и всему животному миру. Он помогает уравновесить отрицательные эмоции (которые и человек и животные обильно получают из окружающего мира) положительными.

### Как ценности заставляют человека работать

Истинная ценность всегда требует своей реализации. От нее у человека появляется потребность.  Она рождает стремление к достижению желаемого. Стремление рождает силу для достижения  этой ценности.  А появление силы автоматически приводит к высокому жизненному тонусу. Если в конце этой цепочки ценность реализуется в желаемой степени, то появляются положительные эмоции и удовлетворение.

Не реализация ценности опасна для организма. Если в течении длительного времени человек находится в этом состоянии не реализации, то обязательно образуются отрицательные эмоции - организм через них говорит человеку:  «Ты не сделал очень важное дело с моей точки зрения. Это опасно для жизни! И я не оставлю это дело, я буду постоянно напоминать тебе об этом, пока ты не реализуешь эту потребность.»

### Цепи не всегда сковывают?

Приведу пример этой цепочки. Жизнь, сохранение жизни - безусловная ценность для каждого человека. Для ее сохранения человеку надо постоянно принимать пищу.  Это потребность.  Когда питательные вещества в организме кончаются, эта потребность для сохранения ценности создает стремление - чувство голода.  Стремление рождает силу для реализации – хочет человек или не хочет, лень ему, не лень - он вскакивает и бежит искать пищу. И пока эта потребность не будет удовлетворена, он будет находиться в высоком жизненном тонусе - все возрастающем по мере увеличения голода.

Как только человек находит пищу и наедается, то организм вознаграждает его за это волной блаженства и приятного расслабления. В организме есть система самостимулирования, когда человек за правильные с точки зрения организма действия получает порцию эндорфинов - наших внутренних наркотиков.

Произошло сохранение ценности - уходит потребность, нет стремления - нет необходимости производить силы. И, когда человек хорошо поест, ему хочется полежать и, по возможности, поспать.

Понятно, что человек в процессе своего развития развил и другие способы получения удовольствия и удовлетворения – не только через свое тело, но и через разум. Но смысл всего этого один и тот же - Положительные эмоции должны уравновешивать отрицательные! Без положительных эмоций механизм регулировки психического состояния может быстро истощиться. И ты дорогой мой читатель, знаешь очень яркий (и «модный») пример в современном мире – синдром эмоционального выгорания.

### Самое главное – стимул к жизни?

На заре моей психотерапевтической деятельности у меня лечилась одна бабка. Она ходила ко мне как на работу. И каждый день у нее болело в разных местах. Сейчас я понимаю, что у нее была депрессия, вегето-сосудистая дистония. И она походами ко мне наполняла свою жизнь делами. И на каком-то этапе я понял, что ничем ей не могу помочь. И стал ее бояться и избегать. И в какой-то момент она исчезла с моего горизонта. Я узнал в поликлинике – жива ли она? Оказалось жива! Я вздохнул с облегчением и забыл о ней.

Но через несколько месяцев я увидел ее чуть ли не бегущей с двумя авоськами по улице. Мне, естественно, стало интересно – что же с ней произошло такое, что она стала такой активной? Я догнал ее и спросил о здоровье. И она мне сказала, что со здоровьем сейчас нормально. Но что у нее горе – сын с невесткой погибли в автомобильной катастрофе! И что на ней осталось двое внуков! Конечно, не дай нам Бог такие стимулы к деятельности. Но на ее примере я понял, что когда появляется ОЧЕНЬ серьезный стимул – болезни отходят в сторону.

***Правила поведения - это перевод добродетели на общедоступный язык.***

***Ф.Бэкон***

И противоположный пример в той же самой больнице совпартактива. Ко мне как к психиатру пришла с «обходным» одна из работниц обкома партии. Она выходила на пенсию и была очень рада – наконец-то я выхожу на заслуженный отдых! Я поговорил с ней, подписал «бегунок» и она ушла. Ровно через год она пришла ко мне – совершеннейшей развалиной! Даже внешне она очень сильно постарела. И когда я ее спросил – чем она занимается?, то услышал: «Сплю, ем, смотрю телевизор… опять сплю, читаю газеты…». И наверное тогда у меня появилась мысль, что на пенсию – ни ногой!

На этих и множестве других примерах я понял для себя, что важно развивать свои потребности. Но не те, которые основаны на потребностях тела. А те, которые основаны на потребностях нас как социальных существ.

### Может быть надо стать параноиками от здоровья?

Кстати, очень яркий пример того, как потребность рождает силу для ее достижения, дают нам параноики. Это категория психически-больных людей, которым втемяшилось в голову что-то, с их точки зрения очень важное. Яркий пример: человек по той или иной причине решил, что его хотят убить! Инстинкт самосохранения, естественно в этом случае встает на «дыбы». Он ЗАСТАВЛЯЕТ человека прятаться, любыми мыслимыми и немыслимыми способами приобрести оружие. И ЗАЩИЩАТЬ свою жизнь! И в этом случае совершенно не важно, что никто этого человека не собирается убивать. Если эта мысль кажется человеку верной, то он горы свернет, землю будет рыть. Но защитит себя от этой «угрозы»!.

Еще более яркий пример – бред изобретательства. Если человек почему-то решит, что можно изобрести вечный двигатель, то он может посвятить этому всю жизнь. Он добывает деньги, материалы, строит модель и предъявляет ее ученым. Но, естественно, его модель останавливается. Ему говорят: «Вот, видишь? Это невозможно сделать в нашей реальности!» Но он говорит оппонентам, что просто поставил не ту шестеренку. И что он поменяет ее. И докажет, что это возможно!

И эта бешеная активность продолжается у него до тех пор, пока он: а) не построит машину (что, понятное дело невозможно), и б) он поймет, что сделать это нельзя! В этот момент он может умереть! Но до этих пор в его организме будет генерироваться колоссальная энергия! Эти два примера также очень рельефно доказывают, что если у человека есть интерес к чему-либо, то это делает его ЧРЕЗВЫЧАЙНО жизнестойким. Если же все интересы и потребности заканчиваются, человек может умереть от простого гриппа.

### Не греши в молодости?

У стариков (и у «стариков»), к сожалению, эти механизмы самостимулирования дают сбой из-за процесса «шагренизации». Отрицательных эмоций в самом лучшем случае остается столько же. Но обычно наступает худший случай! Ведь поводов для уныния, особенно в старом возрасте, когда прошлые грехи наконец-то человека догоняют и по ним приходится платить, может быть очень много. Особенно часто и явно это связано с неправильным воспитанием детей, когда они начинают отдавать «долги» своим родителям.

Большинство людей «почтальоны». Они передают гены, которые они получили от родителей, своим детям. И по большому счету это чуть ли не главный их вклад в развитие цивилизации. Понятно, что это тоже очень важно, иначе не появятся новые поколения людей. Но в этом случае человек фактически мало чем отличается от животного. У него не развиты человеческие потребности в познании, создании нового, интереса к прекрасному. Эта неразвитость человеческих потребностей приводит к тому, что после выполнения своих обязанностей перед обществом и природой, человеку неинтересно (да и незачем!) становится жить.

### С возрастом сладость жизни уменьшается?

В наше время практически  все телесные потребности удовлетворены, поэтому эти ценности у людей практически всегда «спят» и не стимулируют появление сил.  Социальные ценности для многих взрослых людей в значительной степени теряют свою привлекательность.  Секс для многих людей является запретным плодом уже с подросткового возраста. И они, даже если «едят» этот плод, делают это так, как будто воруют: чтобы никто не увидел и не узнал.

Многие люди из-за проблем в молодости с алкоголем или с сексом начинают их бояться. Неразумное и неумелое употребление этих «запретных плодов» быстро изнашивает организм человека. И они зачастую вынуждены полностью отказаться от этих «сладостей». И понятно, что человек, в результате теряет значительную часть удовольствия от жизни.

### Черный понедельник

Воспитанием во многих людей вложено: надо достичь того - то и того - то, иметь то - то  и то - то. А реально человек этого не имеет (да, честно говоря, в глубине души и не хочет иметь!) Но "родительские" программы обладают на любого человека очень мощным влиянием - он им вынужден подчиняться.

Поэтому очень многие люди ориентированы только на строго конкретные цели - квартира, дача, машина, обстановка. И чем выше потребности, тем дольше он добивается их реализации. Но однажды наступает «черный» день, когда человек понимает, что цели достигнуты и больше не для чего особо напрягаться. И вот тут - то у этого человека начинаются настоящие трудности!

Так подумай, дорогой мой читатель: «Откуда же взяться силам? Для чего организму мобилизоваться, если нет достойной цели, которой очень хочется добиться?» Если человек не имеет жизненных целей, достойных его усилий, то в конце концов образуется депрессия и человек не будет знать - куда себя деть?

***Ничто в биологии не имеет смысла, если не рассматривается в свете эволюции.***

***Т.Добжанский***

Эволюционно закрепилось, так, что та особь, которая не может обеспечить реализацию своих потребностей, неизбежно вымирает. Но так же «успешно» вымирает и та, которая ни к чему не стремится. И для любого человека отсутствие желаний является сигналом застоя.

И что остается тому большинству людей, которые не умеют и не научились получать удовольствие «по-человечески»? В работоспособном возрасте они становятся работоголиками. При достаточно высоком уровне доходов – шопоголиками. Или же становятся «голиками» от еды.

Одним из важнейших механизмов, который приводит человека к нежеланию что-либо делать, является обида. Очень часто тот вклад в общее дело, который он делает, оценивается им намного выше, чем его оценивают другие. А вклад в детей оценивается большинством людей вовсе неадекватно. Родителям очень часто кажется, что они вложили в своих детей чуть ли не всю свою жизнь. И считают, что их дети должны быть благодарными им за это!

### Ты предпочитаешь обидеться? Или…

Но я часто говорю таким людям, что дети НИЧЕМ не обязаны своим родителям. Они не просили, чтобы их родили на белый свет. Это было желание и решение родителей! И они ОБЯЗАНЫ кормить, поить, растить и воспитывать своих детей до совершеннолетия. Дети же будут обязаны делать это же по отношению к своим детям. Они могут быть благодарными своим родителям. Но могут и не быть! В большинстве случаев дети уделяют родителям РОВНО столько внимания, сколько родители уделяли им в детстве. То есть если ребенок чувствовал себя заброшенным и нелюбимым, то так же он будет относиться и к своим родителям. И они будут чувствовать себя заброшенными и нелюбимыми.

И обычно, если дети не общаются с ними столько, сколько они хотят (или же не дают им то что они хотят), такие родители начинают шантажировать своих детей (я столько в тебя вложил! А ты....) Это вызывает у детей чувство несправедливости и желание быть еще дальше от родителей. Если же и это у такого родителя не получается, он может, совершенно не осознавая того, что делает, заболеть какой-то тяжелой болезнью. Хоть он и сам страдает, он через это наказывает детей, так как они ВЫНУЖДЕНЫ сидеть с ним. И таким образом делает и свою жизнь и жизнь своих детей кошмаром. Я знаю МАССУ таких случаев!

## Глава вторая, в которой мы узнаем: Какие социально-психологические изменения в человеке приводят к тому, что он становится стариком?

Международные организации, которые занимаются исследованием процессов старения, рассматривают стариков как группу меньшинства в населении, что предполагает более низкий социальный статус, предубеждения и дискриминацию. Особенно ярко это проявляется в нашей стране. Наше общество, в отличие от европейского, относится к пенсионерам как к «отработанному материалу». И не ориентировано на получение от них посильного вклада в него.

В результате человек, вышедший на пенсию, уходит от активного взаимодействия с социумом не только по своей воле, но чувствуя равнодушие общества к нему. Это называется разъединением, то есть отдалением стареющего человека от тех социальных обязанностей, которые в течение всей его сознательной жизни управляли им. Этот процесс может инициироваться или самим человеком или же его окружением.

Также важно то, что с возрастом происходит постепенная акцентуация черт характера, которая иной раз доходит до  психопатизации. Самым ярким примером этого можно назвать помещика Плюшкина из гоголевских «Мертвых душ». И это, безусловно, здорово мешает адаптации человека к своему окружению. Он по той или иной причине становится невыносимым даже для своих родных и близких. И капризным даже со старыми друзьями. Поэтому от него постепенно все эти люди отдаляются. И он остается один. Это также называют процессом освобождения, так как человек постепенно освобождается от социальных ролей.

Если в молодости для сохранения работы, семьи, социального статуса и тому подобных вещей, человек идет на компромиссы, то в старости человек как бы говорит: «Я всю жизнь под вас прогибался! Теперь вы будете это делать передо мной. А для того, чтобы вы захотели это делать, я буду болеть. Вы же не сможете ругаться или же бросить больного человека!»

### Свобода не всегда сладка?

Это разъединение можно считать также одним из способов приспособления к своим постепенно ограничивающимся возможностям и примирения с неизбежностью надвигающейся смерти. В некотором смысле пожилые люди чувствуют себя более свободными, поскольку над ними не тяготеет необходимость трудиться и участвовать в жизни общества. Но это же и является той самой коварной ловушкой, которая превращает эту свободу в одиночество.

***Только то, что рождено разумом и обращается к разуму, может стать духовной силой для всего человечества.***

***А. Швейцер.***

Мне очень нравится выражение: «Чем более ты свободен, тем более одинок!» Человек – стадное животное. И естественным образом он нуждается во взаимодействии и взаимопомощи других людей. Но за это надо очень дорого платить! Человек расплачивается за это с моей точки зрения самым дорогим «товаром» - своей свободой. Другие люди (да и все общество в целом) дают человеку, то, что ему необходимо, только взамен его лояльности.

Если же человек не хочет жертвовать своей свободой, то он вытесняется из общества, становится в той или иной степени одиночкой. Я это очень хорошо чувствую на себе. Я уже с 1987 года работаю по частной практике. И при взаимодействии с коллегами, работающими в системе, я частенько сталкиваюсь со скрытой формой обструкции (ты даже не кандидат наук?! Ну…. знаешь….). Ведь таким, как я, очень трудно манипулировать! И допускать его в свою среду…

### Меняется мир, а не ты?

Когда человек начинает стареть, он, естественно, теряет свой потенциал. И вследствие этого начинает отставать от требований общества. Но признать, что ты потерял свой потенциал – значит признать, что ты стареешь. Для многих людей это - острый нож! И срабатывает психологическая защита: не я становлюсь старее, а мир становится хуже организованным, молодежь заносчивой, нетерпимой и наглой, государственные органы работают хуже, чем раньше ( и так далее и тому подобное).

Это все становится одним из самых важных механизмов защиты стариков от понимания своей ущербности. Понятное дело, что эти его установки еще в большей степени отгораживают его от активной жизни. Он как бы говорит: «С таким гадким миром не желаю иметь никаких дел!» И закрывается в «ракушку». Он как бы САМ дает себе пожизненный срок в тюрьме!

### Может быть вернуться в деревни?

В 20 столетии количество городских жителей (а они чаще всего городские только в первом или втором поколении) резко увеличилось. А городская жизнь и взаимоотношения между людьми очень сильно отличается от деревенской. Деревенская жизнь - это жизнь на виду у всех, как на сцене, где все для всех играют спектакль под названием «Моя жизнь, ежедневная хроника». Там человек очень сильно зависит от окружающих его людей. Поэтому там намного реже, чем в городе, происходит убийства, воровство. А уж проституция и гомосексуализм там и вовсе почти нонсенс.

Если в деревне ты все время на виду и четко чувствуешь зависимость от живущих рядом с тобой, то, например, в Москве появляется иллюзия твоей независимости от людей. И очень многие люди, которые были вынуждены жить в городах и особенно тех, кто пытался их завоевать, попадают в духовный, моральный и экзистенциальный вакуум. Если в деревне всегда есть чем заняться, то в городе надо здорово ПОСТАРАТЬСЯ чем-то себя занять. При неразвитости человеческих потребностей сделать это очень сложно. А безделье приводит к бесцельности, бесцельность существования – к депрессии, депрессия – к снижению жизнестойкости. Таким образом одним из факторов, которые делают человека менее жизнеспособным (а, значит, приводят его к быстрой старости), является ломка традиционного уклада жизни.

### Птенец, не научившийся летать, всегда разбивается?

Понятно также и то, что если человек находится в пассивно-оборонительной жизненной позиции (от меня ничего не зависит! И для того, чтобы как-то сохранить то, что я имею, мне нужно закрываться и защищаться!) это не способствует развитию контактов человека с миром. Надо учесть, что если человек постоянно не стремится вверх по лестнице жизни, он обязательно сползает вниз! Понятно, что такая позиция приводит только к постепенной потере потенциала – и физического и личностного. И больше всего заноз в заднице появляется именно тогда, когда человек сползает в эту ползучую деградацию.

Также важно то, что человек, творчески относящийся к своей жизни, постоянно что-то создает – новую продукцию, новые идеи, новые отношения. И ЗА ЭТО получает от социума блага. Но «благодаря» американской концепции потребительства многие люди считают, что все, что им нужно в жизни, должно сваливаться на них сверху - как манна небесная. Но это, конечно же, совершенно не так, даже в Америке. Все имеет свою цену, за все надо платить! Рыночные взаимоотношения – основа всей жизни Человечества во все времена. Но если человек слишком серьезно воспринял идею потребительства, он сидит и ждет – когда прилетит волшебник в голубом вертолете? И завалит его эскимо! Понятно, что он практически никогда этого не дожидается. И сползает вниз по лестнице жизни – со всеми вытекающими из этого последствиями.

### Виртуальный мир телевидения

Массовая пропаганда тоже вносит очень серьезный вклад в недовольство человека своими достижениями. На телевидении, радио, в журналах и газетах постоянно говорится о людях, которые разбогатели, как о неких ориентирах, к которым надо стремиться. Люди, которые тем или иным способом достигли самых вершин социальной лестницы, становятся чуть ли не завсегдатаями телевидения. Дорогой мой читатель! Ты, наверное, заметил – на телевидении мелькают одни и те же лица. Прямо мафия какая-то! И для многих людей они становятся примером – вот как надо жить! Через это в людей внедряется мысль, что эти «медийные лица» являются носителями истинных ценностей.

Но я могу сказать наверняка на основе опыта работы с этой новой якобы «элитой». Они не счастливее других людей! На телевидении они одевают «маски». Количество «Феррари» в гараже никоим образом не способствует гармонизации их отношений с миром и собой. У них те же самые проблемы, что и у всех остальных людей. А в ряде случаев они намного больше, чем у среднего человека.

Но у большинства людей нет этого понимания, они видят только блеск мишуры. И когда они сравнивают свои достижения с тем, что они видят на экране… Понятно, что возникает чувство своей ущербности (он смог выйти на эту орбиту жизни! А я… Полное г….) И приходит почти к неизбежному выводу: «Я неудачник!»

### Деньги тоже не могут остановить старость?

Ж.Ж. Руссо как-то сказал: «Деньги, которыми обладаешь - орудие свободы; деньги, за которыми гонишься - орудие рабства». И это, как показывает опыт большого количества людей, посвятивших свою жизнь «добыче» денег, безусловно правильно и действительно так. Представь себе, дорогой мой читатель, в каком моральном состоянии в настоящее время – в период нестабильности всей мировой финансовой системы, находятся многие очень богатые люди? Я на примере нескольких богатых людей, которых когда-то лечил и с которыми нахожусь в приятельских отношениях, могу сказать точно – в плохом!

### Очередная пакость от Дьявола?

Понятно также, что никто из нас не может освободиться от влияния своей культуры. Все мы родом из Советского Союза, даже те, кто родился после 1991 года. Более 70 лет в массовое сознание внедрялись иной раз утопические (от каждого по способностям, каждому по потребностям!), иной раз маразматические идеи (например, в плане воспитания и учебы). И в полной мере мы еще от них не освободились. Эти программы продолжают действовать на своих «носителей» и подрывают экзистенциальный оптимизм, с которым рождается каждый ребенок. Например, таковыми являлись советские роддомы.

Не знаю –кто?, но я подозреваю что большой-большой садист, придумал их. Ребенок в них рождается в АБСОЛЮТНО враждебную среду! Понятно, что у него отягощаются перинатальные матрицы (программы, связанные с периодом беременности, родов и послеродового периода, которые очень серьезно влияют на неосознаваемое поведение даже у взрослых людей). А затем эти «тяжелые» программы серьезно утяжеляют жизнь.

### Ты достиг своей заветной цели?

Также такой деструктивной программой является представление, что человек уходит на заслуженный ОТДЫХ. То есть ты всю жизнь корячился, маялся, мучился для того, чтобы в 60 лет, наконец-то перейти в другую, лучшую жизнь? Что - вся твоя жизнь была только подготовкой к этому? Если это так, то все, что ты достиг, сотворил, создал – только инструменты, позволяющие тебе войти в нее?

Ты чувствуешь, дорогой мой читатель, абсурдность этого? Я чуть утрировал это для того, чтобы оттенить для тебя абсурдность этого социального представления. И очень многие люди «покупаются» на это. И вместо того, чтобы сохранять активность во всех ее аспектах, чуть ли не бегут к пенсии. Естественно и опять – со всеми вытекающими последствиями!

***Для хорошего человека всякая неприятность - это расплата за свой грех.***

***Э.Хемингуэй.***

Понятно что наше мировоззрение, мироощущение и мировосприятие формируются под влиянием общества. Под влиянием обстоятельств жизни, воспитания родителями, удач, неудач, моды, идеологии и тому подобных вещей у человека формируется шкала ценностей и опасностей. А так же формируется сценарий жизни.

Если молодую девушку спросить о ее планах на жизнь, то, скорее всего, мы получим такой ответ: «Найти себе мужчину, влюбиться в него, выйти замуж, родить детей, воспитать их..........» А дальше? И вот тут-то и возникает своеобразный тупик. Многие люди даже не представляют - что они будут делать, когда дети вырастут?  И когда это время приходит, возникает экзистенциальный кризис: «Что делать дальше? Неужели только медленно и нудно умирать?»  Если у человека кончается сценарий жизни, то к чему ему куда-то стремиться?

Также важнейшим компонентом быстрого старения является проигрыш в борьбе с комплексом неполноценности. Все люди проходят через него, просто кто-то более удачно и быстро его компенсирует. А кто-то по той или иной причине мучается от него всю жизнь. И если в какой-то несчастливый момент своей жизни человек сам себе признается, что он действительно неполноценен, его самооценка рушится ниже плинтуса. Это, естественно, приводит к депрессии и опусканию рук. А затем он начинает сползать вниз. С неизбежно вытекающими из этого последствиями!

### Весь мир – театр?

Много лет назад в нашей стране была издана книга Э. Берна «Игры, в которые играют люди». Это, конечно же, научная книга по транзактному анализу. Но теоретическая часть, в которой описываются те социальные игры, которыми занимаются люди, вполне доступна (и может быть очень интересна!) даже не профессионалам. Оказывается, что даже если люди не знают, что они играют в некие игры, они все равно делают это. Конечно, можно обойтись и без них (и некоторые люди именно так и поступают). Но жизнь у этих людей становится серой и скучной – как у роботов. Игры, в которые играют люди, делают нашу жизнь более «вкусной», как бы приправляют ее остротой.

Все игры имеют 3 степени. Например, одна из самых популярных игр на всей планете «Динамо» (у Берна – «изнасилование»). 1 степень этой игры: мужчина и женщина весь вечер танцуют вместе, флиртуют… А когда он предлагает ее проводить, она говорит, что не надо, ей и так было хорошо! 2 степень: он ее провожает… Но у самой двери своего дома она прощается с ним… И захлопывает перед его носом дверь! 3 степень: он заходит к ней – якобы попить кофейку! Естественно, все кончается так, как он и хотел – в постели. Но потом она, размахивая трусиками, бежит в милицию и говорит там, что ее изнасиловали! Это уже патологическая форма игры. Но, к сожалению, не редкая!

Или вот еще одна из самых известных игр в нашей стране: «Я алкоголик – ты жена алкоголика». Муж пьет, жена с этим борется…, таскает его на всякие кодирования… И так продолжается иной раз всю жизнь! И не дай Бог если он ДЕЙСТВИТЕЛЬНО бросит пить. Они обязательно разведутся!

### Все-таки – играть или нет?

Как в любой игре, в которую играют люди, есть четкие (хотя и неписанные) правила. И если человек не знает этих правил, он делает грубые ошибки. И его даже могут из-за этого «удалить с поля» (например, посадить в тюрьму). И на каком-то этапе, набив массу шишек, человек решает перестать играть в игры (и не только сексуальные).

Но полный отказ от игр зачастую равен смерти! В это время у человека умирает от безнадежности Внутренний Ребенок. И человек становится стариком. А отсюда, без этих игр, очень недалеко до смерти – без «приправ» еда становится постной и неинтересной.

Европейцы, особенно пожилые, таковы. И когда смотришь на них, то понимаешь, что их жизнь скучна и бессмысленна. Они фактически становятся животными. Они асексуальны, они творческие импотенты. В-общем, они старики! По мне, чем так жить, лучше сразу умереть!

### Останемся «детьми» на всю жизнь?

Конечно, современная психология и психотерапия ратует за психологическое взросление человека. Большинство неприятностей и неурядиц, которые встречаются на пути человека, связаны с его «детскостью» или «подростковостью», то есть не взрослым и неразумным отношением к тем или иным явлениям жизни. Но и становиться слишком взрослым и серьезным – опасно! Внутренний Ребенок должен периодически выходить «погулять, свежей травки пощипать». Если он таким образом не будет периодически «отрываться», он зачахнет и захиреет. Во Внутреннем Ребенке вся сила человека, вся энергия, его жизнерадостность, желание жить и радоваться жизни, получать от нее удовольствие.

Когда человек появляется на белый свет, он переполнен жизненной энергией. Ему все интересно, ему все хочется попробовать «на зуб». И когда он научится ходить, он начинает активно изучать мир, в который попал. Результатом обычно являются разбитые вазы, порванные шторы и царапающиеся кошки. Понятно, что родители начинают ограничивать это «исследовательское поведение», так как ребенка надо приучить к безопасному взаимодействию с миром.

### Как родители убивают будущее своего ребенка

Родители должны социализировать его, то есть научить выполнять законы общества. И они начинают запрещать ему делать что-то и заставлять его делать то, что они считают нужным. Но очень часто они для СВОЕГО спокойствия запрещают ребенку делать что-то, так как если он это делает, они вынуждены постоянно приглядывать за ним. Им кажется, что если запретил (а еще лучше если еще закрепишь это ремнем), то ребенок успокоится.

Они заставляют его учиться, ходить в форме и не отклоняться в своем поведении от общепринятых норм. И ребенок, особенно тогда, когда расположение родителей для него жизненно важно, подчиняется этому и делает то, что они говорят. В ранние школьные годы он старается учиться как можно лучше, чтобы получить похвалу от родителей. Но потом (а начинается это примерно в подростковом возрасте) он начинает сопротивляться, пытаясь выйти из этой "колеи". А родители естественно воспринимают это как угрозу и борются с этим. И очень часто родители побеждают!

### Бунт подростков – попытка спастись?

В этом случае вырастает человек, который ограничен «футляром», который боится всего нового, который думает, что то, что ему приказали делать родители, единственно верный путь. И достаточно долго такой человек внешне успешно развивается. Но потом он приходит к девальвации этих ценностей. Он вроде бы успешно занимается своей работой. Но ему почему-то становится не интересно, скучно, руки опускаются.

***Давайте жить так, чтобы даже гробовщик оплакивал нашу смерть.***

***М. Твен.***

Бывает, что это происходит раньше - и он начинает бастовать уже в школе. Бывает, что он остается «послушником» до института. Но в нем он совершенно «забывает» о учебе, погружаясь в студенческую жизнь. Это чаще всего кончается кризисом: наркотиками, алкоголем, асоциальным поведением. И если человек не сможет снять родительский гнет, не сможет заняться своими личностно-значимыми целями, то он всю жизнь будет жить с отклоняющимся поведением. Внутренний Ребенок у него постоянно бунтует. И за счет этого он ВЫЖИВАЕТ!

Я, когда в 1988 году прочитал еще в ксерокопии эту книгу, ужаснулся! Оказывается, я играл несколько игр из того списка, который привел Берн. Это меня настолько впечатлило, что парочку самых «одиозных» игр я тут же перестал играть. И не играл их больше никогда!  Но те игры, которые позитивны, которые делают мою жизнь «вкусной», я постарался не только сохранить, но и сделать их более интересными.

### Как ублажить своего Внутреннего Ребенка?

Когда я понял то, что написал Берн, то постарался сделать все, чтобы мой Внутренний Ребенок стал со мной сотрудничать. И я понял, что если только заставлять его делать желаемое, он долго не протянет. Нужно искать компромисс с ним! И я построил свою жизнь так, чтобы я зарабатывал деньги не только для жизни и абсолютно необходимых вещей.

Я зарабатываю так, чтобы у меня оставались деньги на удовольствие. А удовольствием для нас с женой являются познавательные поездки по миру, по стране, рыбалка, разнообразный отдых. Через это мой Внутренний Ребенок получает рекреацию, то есть он восстанавливает силы и желание и дальше работать на меня. Он давно понял, что я всегда буду платить ему удовольствием за его помощь мне в творческой работе.

Поэтому, дорогой мой читатель, я считаю, тебе надо разобраться – в какие игры ты играл? И отказаться от деструктивных и опасных. Осознание того, что ты играешь роль приводит к тому, что игра становится или ненужной или играемой сознательно. Когда ты вынужден играть - ты марионетка! Во втором случае ты можешь - как артист - получить удовольствие от игры. И принести удовольствие другим. Когда ты будешь сам писать свою роль – ты становишься актером, способным к удовольствию себя и окружающих с блеском исполнить свою роль.

### Можно ли выздороветь от старости?

Дорогой мой читатель! Понятно, что, что бы мы ни делали, старость КОГДА-НИБУДЬ придет! Ее можно назвать медленной смертельно-опасной болезнью. От нее, в конце концов, ты умрешь! Но она может прийти в 100 лет и продолжаться три дня. А до этого ты можешь быть зрелым человеком, живущим полноценной жизнью.

Общеизвестно, что если человек заболевает острой болезнью, то он мобилизует все силы и возможности, в результате чего выздоравливает. Или же, если этих возможностей и ресурсов не хватает, умирает. А вот старость очень часто выигрывает «игру в поддавки» с жизнью (Я же не опасна. Я приду, конечно же, когда-нибудь обязательно и убью тебя. Но я приду еще не скоро. Надо ли тебе так уж напрягаться?  А может быть, будешь лениться?)

И в этом ее чрезвычайное коварство! Человек может остановить процесс старения. Но это надо делать ТОГДА, когда старость только появляется на горизонте. А когда горит дом, поздно пропитывать его не горючим составом. И нужно продолжать эти игры, если ты, дорогой мой читатель, хочешь остаться молодым и полным сил. Но естественно, познав правила и никогда не доходя до 3 степени игры!

## Глава третья, в которой мы поговорим о том – какие психологические особенности личности способствуют долгожительству?

Я назвал эту книгу так потому, что долгожитель в человеческом обществе – действительно Суперзвезда. Я абсолютно равнодушен к известным актерам, музыкантам, «медийным лицам», наверное потому, что я видел их «гниль» изнутри! Мне в течение жизни пришлось со многими из них работать. Они как люди совершенно не интересны и у них мне совершенно нечему учиться.

Но долгожительство является антитезой старчества и синонимом реального успеха в самореализации человека. Когда я встречаюсь с долгожителями (или же читаю о них) мне всегда очень интересно! И хочется понять – как им это удалось, какие факторы в их случае действуют, какие черты характера свойственны им, какие их действия привели к этому?

### Им действительно просто повезло?

В обществе укоренилось мнение, что долгожителям просто везет – с генами, с воспитанием, культурой и так далее. И потому они живут так долго. И вроде бы это действительно так. Мы знаем, что например в Абхазии очень много долгожителей. И исследователи связывали это с тем, что они живут в высокогорье, питаются простой и здоровой пищей, пьют горную воду.

Но мало кто знает, что в Москве на тысячу населения, особенно в пределах Садового кольца долгожителей не меньше, а может быть даже больше, чем в Абхазии! Тут никак не скажешь, что они живут в спокойствии, в экологически чистых условиях и так далее и тому подобное. Но когда я задумался – а почему это так?, я пришел к выводу, что это «успешники», то есть люди, которые достигли многого в этом одном из мировых центров цивилизации.

Действительно в пределах Садового кольца живет очень много людей, которые занимали большие посты в государстве, много ученых, которые внесли очень серьезный вклад в науку, много музыкантов, артистов, художников, деятелей культуры, которые достигли высшего мастерства в своей деятельности. То есть это люди которые реализовались как личность. И я думаю, что это один из самых важных факторов, который позволяет им не только жить долго, но быть и здоровыми и счастливыми.

### Кодекс долгожителя?

Пола Гарб в своей книге «Долгожители» приводит результаты исследований жизни долгожителей Абхазии. Оказалось, что:

-старые люди, в том числе  старше 90 лет, ежедневно  беседуют  с родственниками  и ближайшими  соседями, по крайней мере  раз в неделю   встречаются  со своими друзьями. Цель общей  части бесед  молодежи и людей  среднего возраста  со стариками - получить  совет  по важным  вопросам  повседневной  жизни;

- старики в Абхазии  пользуются  большим  уважением, что укрепляет в них столь  выраженное  чувство  собственного достоинства;

- у старых людей есть стремление  быть здоровым,  отсутствует  привычка жаловаться  на болезни, отсутствует интерес  к болезням (известно, что  самооценка  возможностей  собственной  кончины  является   порождением  депрессии  или другими  эмоциональными  осложнениями);

- у стариков  Абхазии  нет признаков  депрессии, часто являющейся   причиной  старческого  маразма;

- старики  Абхазии  не испытывают  одиночества - они ежедневно  чувствуют   заботу  со стороны  родственников и соседей.  Все убеждены, что  лучшее  лекарство - любовь и забота  окружающих;

- у них многообразие  интересов, желание  жить полной  жизнью;

-  это люди  с особым  чувством юмора, стремлением  быть всегда  в окружении  других  людей;

- о стариках заботятся, это естественное  проявление  философии жизни;

-  у них дружелюбное  и гостеприимное  отношение  к людям  других национальностей;

-долгожители склонны  воспринимать все, что происходит  в их жизни, результатом  их собственных  действий, а не каких-то внешних   сил; это  относится  к возможности  преодолевать  жизненные стрессы.  Долгожители чаще   всего являются  личностями, берущими на себя   ответственность за все, что с ними  происходит, чувствующие  себя хозяевами  своей судьбы;

-  в Абхазии  ни один старик  не отозвался   о старости явно   и резко отрицательно. В Абхазии  невозможно  преступление  против нее, как невозможно  представить  в роли преступника старика. Понятно, что все это безусловно связано с духом общества, культурой нации.

Вот и делай, выводы, дорогой мой читатель! Ведь большую часть того, что свойственно долгожителям Абхазии, можешь делать и ты. Но, понятно, что это большой труд! На блюдечке с каёмочкой это тебе не принесут. И тебе придется очень много в себе изменить. Но этот труд безусловно и практически 100% приведет тебя к счастливой старости.

### Сила духа приводит к силе тела?

Есть много примеров, особенно на Востоке, когда старцы жили чуть ли не века. И что они умирали только тогда, когда сами желали этого. Мощь духа и интеллекта позволяла им успешно управлять не только тем – когда умирать, но и пространством вокруг себя. Например, когда-то  я читал жизнеописание Шри Ауробиндо, индийского йога – махатмы, основателя Будхи-йоги. У него был свой ашрам, было много учеников.

***Смех убивает старость!***

***Стендаль.***

И вот однажды ученики увидели, что к ашраму подходит ураган. Поднялся сильный ветер. Они закрыли все окна. И решили предупредить Ауробиндо, чтобы тот тоже закрыл окна. Но когда они зашли к нему в келью, они увидели что окна в комнате нараспашку, за окном бешеный ветер. А у него тихо, ни ветринки… И спокойно горит свеча! Понятно, что это может быть легендой, созданной благодарными учениками. Но упоминания о подобных возможностях в истории планеты не редкость.

### Засучим рукава?

Р. Бэкон еще в 13 (!) веке считал, что короткая  жизнь  не норма, а отклонения от нее. Основной причиной  укорачивания  жизни, по его мнению, был неправедный  и неправильный   образ жизни. И действительно установлено, что продолжительность жизни  и здоровья  на 50%  зависят от  образа  жизни, который человек  создает  себе сам, на 20%  от наследственно  обусловленных   биологических факторов, еще на 20%  от внешних  экологических факторов, и лишь на  10%  от  усилий   медицины.

Дорогой мой читатель! Оказывается 50% в этом деле зависит от тебя! И каково бы ни было положение дел в твоей жизни и в твоем организме, ты можешь изменить его в лучшую сторону в 2 раза. Но есть одно «Но». Это ОЧЕНЬ большая и серьезная работа!

Мы плоть от плоти, кровь от крови частички этого мира. Мы являемся функциональными единичками общества и все идеи, которые существуют в нем, влияют на нас. Например, общее убеждение, что если тебе уже за 50 лет, то ты должен делать то-то и то-то. И ты не можешь делать то-то и то-то, так как....... И, что если тебе 70 лет, то ты не можешь быть здоровым.

Но Поль Брег на своем примере показал, что это не так, что если освободиться от этих парадигм, то можно вновь стать дееспособным и жить полноценной здоровой жизнью.  Мощнейшим стимулом для достижений Поля Брега являлось, конечно же, тщеславие. А также понимание того, что он может показать пример людям. И что у него есть миссия! Поль Брег как бы говорил: «Посмотрите - как я могу!» На его примере мы воочию видим, что тщеславие является мощным фактором, который стимулирует к достижениям. Но при этом это он делал не ТОЛЬКО ради хвастовства. Но и действительно показывал ПРИМЕР! Которому последовали очень многие люди.

### Делай как она?

Представительница канадской украинской диаспоры Ольга Котелко появилась на свет 2 марта 1919 года в городке Вонда. И умерла совсем недавно – 24 июня 2014 года в возрасте 95 лет. До некоторого момента ее жизнь была типичной - получила образование, вышла замуж, родила и воспитала 2 детей.

В молодости Ольга играла только в бейсбол. После того, как она вышла на пенсию в 1984 году, она попробовала свои силы в софтболе, который считается менее травматичным видом спорта, чем бейсбол, и поэтому в него часто играют женщины и люди старшего возраста. В возрасте 77 лет она начала тренироваться для соревнований по легкой атлетике под началом венгерского тренера.

На 13-м Чемпионате мира под эгидой Всемирной ассоциации спортсменов-ветеранов, проходившем в 1999 году в Гейтсхеде, Англия, Котелко участвовала в возрастной категории от 80 лет и старше, установила 2 мировых рекорда и завоевала 6 золотых медалей. На Всемирных ветеранских играх в Сиднее, Австралия, в 2009 году, Ольга побила мировой рекорд для своей возрастной группы (90-95 лет) в метании молота (5,64 м) и на дистанции 100 м, которую пробежала за 23,95 секунды. В 2009-м она в четвертый раз выступала на этих международных соревнованиях.

В 2010 году Котелко несла Олимпийский факел в Ванкувере перед XXI Зимними Олимпийскими играми. Ей был тогда 91 год, и на соревнованиях Ольга легко обходила соперников гораздо младше себя. К 2010 году она удерживала 23 возрастных мировых рекорда, установленных во время международных соревнований по легкой атлетике среди ветеранов. Дисциплины, в которых выступает Ольга, включают в себя прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок, толкание ядра, метание диска, метание копья, бега на 100, 200, 400 м и эстафета 4 x 100 м. Правда, иногда Ольга становится победительницей соревнований, поскольку у нее попросту нет соперниц ее возраста.

Ее физиологию и состояние ее мышечной ткани изучали доктора из Монреальского неврологического института. Оказалось, что в мышечных волокнах Ольги, которой на тот момент был 91 год, удивительным образом не найдены следы митохондриального распада, которые обнаруживаются у лиц старше 65 лет.

### Хороший пример должен быть заразительным?

Пример этой женщины безусловно говорит, что даже в очень солидном возрасте такое возможно – было бы желание! В нашем организме ВСЕГДА сохраняются ресурсы. Но беда в том, что они блокируются некими программами, своеобразными информационными вирусами, которые мы подхватываем из общества. И если с ними разобраться, если изменить свою жизнь, то эти ресурсы включатся в работу. И обеспечат долгий ВЕК жизни!

Ведь, скорее всего, человек потому и называется так, что он челоВЕК, то есть потенциал его организма очень большой. И он при самых благоприятных условиях может прожить далеко за сотню лет. Но для этого он должен знать - зачем он живет? И знать - что он сам может сделать для того, чтобы прожить столько? И захотеть бороться за это! То есть человек может прожить очень много лет. И при этом жить полноценной жизнью. Но он вынужден будет, особенно на первых порах, много работать для этого.

***Труд - отец голода, дед пищеварения, прадед здоровья.***

***М.Сафир.***

Анализ жизни долгожителей говорит, что они в конце концов достигли гармонии с самими собой и окружающим миром. И чаще всего они были творческими людьми. Понятно, что не в том смысле, который сегодня вкладывается в это слово. Они были людьми, которых все интересовало, они поднялись в своих интересах над животными потребностями. У них появились человеческие потребности. И чем эти потребности были более развиты, чем больше они работали для всего мира, не только для себя, тем дольше они жили и тем более они были счастливы. Судя по всему одна только возможность реализовать себя в соответствии с представлениями о смысле жизни, может оказать серьезное положительное влияние на здоровье.

Поэтому я вполне определенно могу сказать, что главнейший фактор, который делает человека здоровым и счастливым на долгие годы – чувство удовлетворенности собой. И не важно каков масштаб достижений человека. Главное, что он СО СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ был Творцом, а не «винтиком» в механизме общества.

### Твои лучшие годы впереди?

Одним из важнейших факторов старения и быстрого умирания является представление, что лучшие годы жизни прошли. И что с каждым годом жизнь будет становиться все бесплоднее и печальнее. Но это только представления, которые внедрены в тебя программами из прошлых веков.

Психологи проводили опросы долгожителей. Их спрашивали – какое время своей жизни они считают золотым? И практически все назвали возраст от 50 до 70 лет. Психологи понятное дело были удивлены – ведь в обществе считается, что золотой век человека – в молодости. Но когда эти долгожители объяснили, то психологам стало ясно, что это действительно так.

Необходимость активно работать на  общество отпала, дети выросли и стали самостоятельными. Амбиции в это время уже удовлетворены или же обесценены. Здоровье в это время еще достаточно хорошее (а у долгожителей – точно!) Пришло понимание эфемерности гонки за должностями, званиями и тому подобной мишуре. К этому возрасту обычно те связи с другими людьми, которые были созданы в молодости и которые тяготили, разрываются. И находятся люди, с которыми жить становится комфортно.

### Счастливая старость возможна?

Но даже после 70 лет жизнь не обязательно превращается в унылое ожидание ее конца. Счастливая  старость - это  особо  благоприятная  форма  старения. Счастливая старость - это удовлетворенность  новой  жизнью, своей ролью   в этой жизни. Это форма  благоприятного  психического старения, когда долгая    жизнь приносит  новые  положительные эмоции, которых   человек   не знал в прошлом. Например, Л.Н. Толстой  в весьма пожилом возрасте говорил: «Я никогда  не думал, что старость  так привлекательна!»

А К.И. Чуковский писал в своем дневнике: «… Никогда я не знал, что так радостно быть стариком, что ни день - мои  мысли  добрей и светлей». Кто все это написал?  По настоящему творческие люди!  И не важен в этом плане уровень Творца. И известен он другим людям или же нет? Имел он какие-то должности и звания? Главное, что Творец чувствует себя личностью.  Он идет по тому пути, который каждому из нас предначертал Творец 1 уровня – Бог.

### Старость лучше молодости?

Известный американский врач  и основатель  Института соматических исследований Томас Хана пишет: «Прославление молодости – это оборотная сторона  ненависти к старению… Презирать  факт старения - это то же самое, что презирать жизнь.

Молодость - это не то состояние, которое надо сохранить.  Это состояние, которое  надо сохранить и продолжить. У молодости есть сила, но у  нее нет умения. А ведь умение и опыт –это самая большая сила.  У молодости есть быстрота, но у нее нет эффективности. А ведь в конечном  итоге лишь  эффективность  помогает  достичь  цели. Молодости не хватает   настойчивости. А ведь только настойчивость  помогает  решать сложные задачи и принимать верные решения.

У молодежи есть энергия и ум, но  она не обладает   способностью принимать верные решения, правильно судить о том, как использовать эти качества. Молодость заполнена   генетически  запрограммированными  желаниями, но она не умеет  добиваться   их выполнения   и ощущать  красоту   достигнутого. Молодость полна надежд  и обещаний, но у нее  нет способности  оценить  их свершение  и выполнение.

Молодость - это время  сеять  и обрабатывать  посевы, но это не время  сбора урожая. Молодость - это время невинности и незнания, но это - не время  мудрости и знания. Молодость - это время  пустоты, которая ждет, чтобы ее заполнили, это время  возможностей, которые  ждут реализации, это начало, которое  ждет  своего развития… Если мы  не поймем, что жизнь  и старение  представляют  собой процесс  роста  и прогресса, то мы  не поймем основные  принципы  жизни…»

### Ты сохранил атрибуты зрелости?

В настоящее время возраст каждого десятого жителя Земли превысил 60 лет. Интенсивно «стареют» западно-европейские   страны,   США,    Канада   и Япония.    В настоящее время продолжительность жизни достигает в России 67 лет, в США   -  76 лет, во   Франции - 77 лет,  в Канаде   - 78 лет, в Японии - 80 лет. И весь мир забил тревогу: «Мир стареет! А, значит, может скоро умереть!» И вроде бы это действительно так! Но я уверяю тебя, дорогой мой читатель – это совершенно не так! Это механистический подход, который совершенно не учитывает эволюционные процессы, которые сейчас происходят в мире.

Нужно четко понимать, что старение и солидный возраст – не синонимы. Человек, даже в возрасте после 60 может быть молодым. А может в 30 лет быть стариком! Критерием того – молод человек или стар?, является сохранение АТРИБУТОВ взрослого человека: рабочей, физической и сексуальной активности, относительной безболезненности, интереса к жизни, сценария жизни, планов на будущее (и так далее и тому подобное).

Также важным показателем является то, что смертность в возрасте 50 – 60 лет сегодня, в начале XXI века, упала по сравнению с концом XVIII века в четыре  раза; смертность среди  70-летних  в последнее время  уменьшилась вдвое. Для современного человека  после выхода  на пенсию  реальность прожить  в среднем  еще  15-20 лет стала вполне очевидна. Если подходить только механистически и не учитывать эти ФАКТЫ, то можно сделать большую ошибку.

В последние десятилетия мы замечаем, что из-за улучшения условий жизни человек не так быстро изнашивается. К тому же появилось огромное количество новой информации о здоровом образе жизни, здоровом питании, здоровом мышлении. И те, кто хочет, используют их себе во благо. И не только на западе, но и в нашей стране средняя продолжительность жизни медленно, но неуклонно повышается.

### Зрелость расширяется?

Когда-то, давным-давно – в конце 80-х, я работал над кандидатской диссертацией. Она называлась: «Психотерапия при климаксе у женщин». В ее рамках мне пришлось заняться изучением механизмов старения организма (и в частности женского). И я тогда узнал очень много интересного для себя.

Например, я выяснил, что  репродуктивный период женщин в 20 столетии увеличился в среднем на 10 лет. И если в начале  столетия менопауза у большинства женщин наступала приблизительно около 40 лет, то к концу столетия она стала наступать в среднем где-то около пятидесяти. В настоящее время появилось много фактов, когда женщины рожают далеко после 50 лет! (только недавно я узнал о том, что одна моя знакомая, доктор медицинских наук, которой уже где-то около 55 лет, родила ребенка!) А это о чем говорит, дорогой мой читатель? Это говорит о том, что активный, полноценно взрослый период жизни человека расширяется! То есть период жизни, когда женщина может родить ребенка, расширился. А это один из важнейших показателей, который безусловно и 100% говорит, что она МОЛОДА.

Таким образом можно вполне на научной основе утверждать, что есть несомненные признаки расширения активного взрослого периода жизни у людей 21-го столетия. Понятно, что это связано и с улучшившимися условиями жизни, с развитием медицины, с изменившимся отношением людей к возрасту. Если в начале 20 столетия 60-ти летний человек был глубоким стариком, то к концу столетия люди стали выходить на пенсию только к 60 годам. А сейчас 60-ти летний человек еще настолько молод, что может (и самое главное хочет!) работать.

Потому и увеличивают (или же собираются увеличивать) возраст выхода на пенсию до 65 лет, что эти люди еще далеко НЕ старики.  Ведь государства платят пенсию своим согражданам тогда, когда те уже не могут сами себя обеспечивать. А современные 60-ти летние могут! Одно понимание того, что работать и вести активный образ жизни придется до возраста выхода на пенсию, будет мобилизовать человека. И стимулировать его желание быть здоровым и активным.

### Человечество наконец-то освобождается от проклятия старения?

В настоящее время, когда науки о человеке, наконец-то, вышли из детского возраста, разработаны вполне адекватные теории развития личности, технологии помощи желающим избавиться от «проклятия поколений». То есть освобождения от привычных представлений, передающихся по наследству или культурально, которые быстро старят и убивают людей. И я видел массу случаев (а в ряде случаев был инициатором этих процессов), когда вроде бы приговоренные  к смерти люди брались за себя. И совершали практически чудеса с точки зрения других людей!

Поэтому ничто - ни воспитание, ни культура, ни обстоятельства жизни не являются в настоящее время объективными причинами, которые с неизбежностью рока способны оставить тебя в том положении, в которое поставило тебя твое происхождение. Современный мир становится по-настоящему гуманистическим. Даже в Индии представители низших каст стали добиваться очень многого.

То есть самое главное, что должно быть у тебя - здоровые амбиции, тщеславие и нежелание быть щепкой в море жизни. А корабликом (пусть и маленьким), но с парусами и рулем, который плывет не туда, куда его несут ветра жизни. Но туда, куда он САМ направляется!

## Глава четвертая, в которой мы поговорим о психологических аспектах антистарения

Человек наполовину социальное существо, наполовину животное. Ему для выживания нужно есть, пить, размножаться и иметь безопасное окружение. И он делает все для того, чтобы это получить. Понятно, что и родители благодаря родительскому инстинкту делают все, чтобы он выжил. Поэтому они его социализируют, то есть учат правилам взаимодействия с обществом.

Многие тысячелетия все было очень просто и была понятная иерархическая система взаимоотношений между «альфа-самцами» и другими членами стада. Была понятная система подчинения старшим и более мудрым. Мир тогда был черно-белым! И человек рождался, рос, развивался и в конце концов умирал в одной и той же системе, не менявшейся иной раз тысячелетиями. И если у него возникал вопрос: «Как поступить в каком-то конкретном случае?», у него уже были внедренные в него воспитанием и культурой стереотипы поведения. И он, ничтоже сумляще, выполнял их. И чаще всего это было правильно и помогало ему выжить.

### Для того, чтобы долго жить, надо быть «винтиком»?

Мы знаем, что на Востоке люди живут по другому, не так как на Западе. Например, очень часто сейчас мы встречаемся и удивляемся отношению китайцев к работе. Давным-давно Конфуций создал стройную идеологию взаимоотношений человека и государства. И эти его идеи внедрились в плоть и кровь китайцев. Нация приняла эти идеи видимо потому, что они соответствовали их национальному характеру. И эти идеи изменили их, сделав их чуть ли не роботами. Еще лучше сравнение их с рабочими муравьями. Самое главное для них – работа! Все остальное чуть ли не третьестепенно, так как на втором месте у них тоже стоит работа. Для россиян с совсем другой культурой и мировоззрением это чуть ли не нонсенс.

То же самое с японцами. До Второй мировой войны они жили в абсолютно тоталитарном государстве,  в котором они все верили, что император действительно наместник Бога на Земле. Во всяком случае Его чрезвычайный и полномочный посол в стране Восходящего солнца. Когда американцы завоевали Японию, японцы пошли на ЛЮБЫЕ уступки им, на ЛЮБЫЕ их условия. Единственным их условием было - Император должен остаться! Хоть и без реальной власти, но остаться.

***Если бы ты хотел этого, ты не сможешь отделить свою жизнь от человечества. Ты живешь в нем, им и для него. Все мы сотворены для взаимодействия, как ноги, руки, глаза.***

***Марк Аврелий.***

И мы видим, что это единство проявляется в великолепных результатах их работы. Они тоже муравьи. И отдых от работы для них чуть ни не наказание. Но при этом мы видим, что это нация долгожителей. И людей, которые даже в очень пожилом возрасте сохраняют влечения и желания. Правда это страна, которая оспаривает сомнительное первенство с Данией по количеству самоубийств на тысячу человек.

### Наличие смысла своей жизни – самое главное для долгожительства?

Когда я анализировал - почему это так?, я пришел к выводу, что и в Китае и в Японии у людей нет сомнений в том, что их смысл жизни в служении или государству или Императору. И личностные конфликты, страх крах и вина, не могут их заставить «покинуть строй». В-общем-то, не важно - каковы у них мотивы? Но это отражается на общем настрое японцев, на их здоровье и долголетии, весьма положительно. Конечно, я только в кошмарном сне так бы жил! Но мы говорим о реальных механизмах, которые или включают у человека механизмы самоуничтожения. Или же их блокируют.

На примере этих наций можно вполне определенно сказать, что служение какой-то идее (или же служение обществу, людям) реально способно продлить жизнь человека. Не знаю, делает ли это жизнь человека счастливее? Но жизнь продлевает это точно. То есть мощнейшим стимулом к жизни для нас, как стадных животных, является необходимость для этого «стада».

### Законы надо соблюдать?

Так как мы стадные животные, то мы ДОЛЖНЫ (здесь никаких разночтений нет) выполнять законы, которое оно установило. В пещерные времена «шаг вправо, шаг влево» наказывался сразу и решительно – смертью или обструкцией, что зачастую было тоже равнозначно смерти. Правда и в недавнем прошлом – и в российской истории, и в мировой, такое тоже бывало.

Но в современном мире очень многое РАДИКАЛЬНО изменилось! Мы живем в новом мире, подобного которому на планете не было НИКОГДА! (конечно же, насколько мы знаем).Телевидение, радио, Интернет и другие средства массовой коммуникации, приносят нам массу информации. В быт стремительно внедряются новые вещи и новые понятия. Мы получаем массу примеров того, что люди живут по другому, не так, как мы.

И традиционный образ жизни трещит по швам! Но так как новый мир еще очень молод, у него нет устоявшейся и понятной идеологии, стремлений и ориентиров. Большинство людей, живущих в эту «проклятую эпоху перемен», живут сами по себе и им не на что опереться.

Общество теперь не так давит на своих членов потому, что жизнь людей стала стабильной, более предсказуемой. И необходимость ВСЕМ и ПОСТОЯННО «держать строй» отпала.

### А может не все?

Человек должен быть немного «пофигистом». Нельзя в полной мере выполнять все законы и соблюдать все запреты. И если ты ночью стоишь на перекрестке на красный свет, а машин нет, то ты кандидат на скорую смерть Внутреннего Ребенка. Недавно я читал воспоминание нашего соотечественника, который живет в Японии. И во время землетрясения и последующего цунами он оказался около АЭС Фукусима.

Естественно, сразу после землетрясения он сел в машину и поехал подальше от моря. И попал в огромную пробку. Все японцы терпеливо стояли и ждали, хотя встречная полоса была свободна и (естественно) в это время по ней никто не ехал. Наш соотечественник вырулил на нее и уехал. Потом он узнал, что все, кто стоял в этой пробке, погибли! Они видели, что можно проехать по встречке. Но оказалось, что они были такими РАБАМИ закона, что предпочли умереть, но на нарушить его. К сожалению в этом направлении идет весь «золотой» миллиард! Это нам надо?

К сожалению большинство людей - рабы системы. И эта система не только государство с его законами - писаными или же неписаными. Это и культура, которая встречает нас на пороге рождения. И навязывает нам стереотипы действий (надо праздновать день рождения, ходить на кладбище к умершим родным и близким по строго определенным дням, установленным нашей христианской религией (и так далее и тому подобное!)

Часть вторая, практическая.

Когда человек живет в постоянном напряжении, в дистрессе из-за потерь, сожалений, страха или же вины, то на поддержание жизни тратится огромное количество энергии. И организм очень быстро изнашивается! Этот процесс я называю **психосоматическим старением**. Это своеобразная и не осознаваемая форма самоубийства. Жизнь потеряла смысл, но организм еще силен. Убить себя не хватает духу! Поэтому человек заболевает каким-либо опасным психосоматозом. Или же ОЧЕНЬ быстро, буквально за 3 - 4 года стареет и умирает! В этом случае старые обиды, вина, разочарования, соединяясь вместе внутри психики, образуют некий кумулятивный эффект, который прожигает насквозь восстановительные силы организма.

### Программа антистарения

Что же тебе надо сделать, чтобы прервать этот тренд к смерти? Самое первое и самое главное – это найти для себя смысл жизни – вообще и в твоем возрасте. Это лучше всего делать через поиск для себя трансцендентальности, то есть понимания того, что со смертью тела жизнь не заканчивается.

Второе: изменить свое отношение к себе, к своим родным и близким, к Человечеству в целом. Из-за непонимания тобою законов жизни, законов функционирования психики других людей, законов межличностных отношений, ты попал в тупик, наполненный страхами, ощущением неудачливости и обиды. И лучше всего выходить из этого тупика через разумный эгоизм.

Третье: Найти себе интересное, личностно и социально-значимое дело. На старости лет реализовать детскую мечту, найти хобби и с удовольствием дарить его плоды людям.

И, четвертое: Вновь полюбить жизнь и ее плоды! Изменить свое отношение к сексу и начать получать от него то, что он может дать. Изменить свое отношение к алкоголю. И начать его использовать не для саморазрушения, а для стабилизации настроения, для получения положительных эмоций. Изменить свое отношение к еде. Перестать жить для того, чтобы есть. А начать есть для того, чтобы жить в удовольствие.

И в следующих главах мы с тобой поговорим о том – как наиболее легко, просто и быстро достичь всего этого. И стать не только долгожителем. Но счастливым и здоровым долгожителем.

## Глава пятая, в которой мы поговорим о важнейшем аспекте обретения смысла жизни –трансцендентальности.

Важнейшей причиной психосоматического старения является бездуховность, отсутствие здоровой религиозности. В нашей стране образовался моральный вакуум из-за слома идеологий - сначала российской, потом советской. А также резкого ослабления традиционных для нашей страны религий. Можно по-разному относиться к большевикам. Если они пришли к власти и сделали то, что сделали – значит это на том этапе развития страны ей было необходимо. Но вот так основательно и серьезно разрушать церковь… С моей точки зрения это было самое плохое, что они сделали!

Я применяю здесь термин «трансцендентальность» в том смысле, что цели, которые двигают человека по жизни, не должны быть связаны только с обеспечением его выживания, но должны выходить за пределы его жизни. Даже если это только цель заработать как можно больше денег, чтобы обеспечить благополучие своих детей и внуков, это здорово поддерживает желание жить и достигать все большего и большего. Если этой трансцендентальности в действиях человека нет, то он очень быстро теряет смысл жизни и приходит к краху всех своих начинаний.

### Выкинем материализм на свалку истории?

Старение - материальный процесс и связан с материализмом. Анти-старение эффективно на основе духовности. Но опять же традиционные религии в настоящее время и в материалистической среде не могут это обеспечить. Их требования и их установки не соответствуют тому реальному миру, который открыт современной наукой.

Из-за отсутствия Веры у многих людей появился базовый экзистенциальный страх. А вдруг разразится ядерная война? Лучше быстрее умереть, чем жить в это время! Я как-то лечил одного человека по профессии астроном, у которого было очень высокое артериальное давление – оно у него иной раз зашкаливало за 300 мм.рт.ст.! И оказалось, что он боялся, что на его голову может упасть метеорит! Ясное дело, что такие мысли могут быть только у материалиста и атеиста.

***Поступай днем так, чтобы ночью твой сон был спокоен, а в молодости так, чтобы старость твоя была радостна.***

***Индийское изречение.***

Человек, человеческий организм, его мозг и, особенно, его разум – архисложные образования! Я всю жизнь изучаю все это. И в результате пришел к выводу, что так, как говорили материалисты – в процессе простой эволюции и «случайно» - появиться этот конгломерат не мог! Что или Материя как одно из своих основных свойств имеет разум, или это сделал Бог. Но такое сверхсложное образование не могло появиться в процессе простой эволюции и естественного отбора!

Современная наука зародилась где-то в начале 19 века и, в конце концов, привела к созданию материалистической концепции. Атеизм, который является уродливым дитя этого материалистического видения мира, является одним из самых бесчеловечных созданий этой концепции.

### Хорошее переходит в плохое?

Понятно что атеизм не является системой. Он родился вырос и обрел зубы только для одной цели - освободить желающих от удушающего влияния средневековой религии, ее догм и ее длинных рук. И на этом этапе он сыграл свою положительную роль. Человек принимал мысль о том, что Бога нет. И никаких угрызений совести. Но потом,  когда церкви потеряли всемогущество, когда они стали терпимее, когда они стали управлять не через силу и страх, то необходимость в атеизме отпала. И его нужно выкинуть на свалку истории вместе с коммунизмом.

### Атеистический «бред сивой кобылы»?

Если принять атеистическое мировоззрение, то ты пришел из ниоткуда и уйдешь в никуда! Если ты являешься случайным стечением случайных обстоятельств, то у тебя нет никакого  стимула к действиям, кроме как только размножаться, есть, пить и спать. Если ты песчинка, которая неизвестно каким ветром занесена на дорогу жизни, то ты зависишь от этого ветра - подует и тебя неизбежно (и что бы ты ни делал), сметет с этой дороги. И ты превратишься в затухающий образ в головах твоих родных и близких, которых еще пока этот ветер не сдул.

Зачем тебе писать книги, создавать новое, строить дом, вырастить рощу деревьев, нарожать кучу детей (а потом горбатиться для того, чтобы их прокормить!) если тогда, когда ты умрешь, это перестанет играть для тебя хоть какую-то роль? И для тебя, такого, единственной ценностью будет являться сохранение твоей жизни как можно дольше, несмотря ни на какие другие обстоятельства.

### Тебе тоже все равно?

Такому человеку совершенно наплевать - что будет после того, как он умрет? Такому человеку будут в обузу собственные дети, так как они заставляют его тратить свое драгоценное здоровье и единственную для него реальную ценность - часть своей жизни, на то, что для него не имеет никакого значения. Вот поэтому многие атеисты, даже если они все-таки обзаводятся детьми сознательно (или же чаще всего под женским «принуждением»), делают все для того, чтобы освободиться от этой обузы. В результате они ставятся даже хуже животных, так как у тех хоть работает инстинкт и заставляет заботиться о своем потомстве.

Совершенно не случайно У ВСЕХ НАРОДОВ ВСЕХ ВРЕМЕН существовала та или иная форма религии. Только тогда, когда у человека появляется трансцендентальность, он может стать Человеком.  Можно сказать что религия является повивальной бабкой цивилизации.  Эти религии худо-бедно, но давали людям моральные ориентиры. И самое главное - трансцендентальность. В 20 веке атеизм с материализмом «успешно» расправились с нею.

Верующий же человек (или же тот, кто считает, что этот мир не может существовать без связующей идеи и что Бог в той или иной форме существует) понимает, что каждый его поступок будет оценен и положен на ту или иную чашку весов. И что это определит его дальнейшую - трансцендентальную - жизнь. Такой человек будет достойно нести на своих плечах обязательства.

### Путь к счастью указал Бог?

Истинно-верующие люди – счастливые люди!  У моей бабушки со стороны отца было три двоюродные сестры, которые с малолетства ушли в монастырь. Потом пришли большевики, монахинь разогнали, а монастырь разобрали на кирпичи. И они всю жизнь прожили втроем и замуж не выходили. Они жили в маленьком городке Васильсурск и работы кроме как на огороде или в колхозе там не было.

И когда мы с бабушкой приходили к ним в гости, они все время, даже не смотря на ограничения своих средств, что-нибудь дарили мне. Однажды где-то в 1962 году они мне подарили железный рубль. Счастью моему не было предела! Я накупил себе лески, крючков. И потом я все время вспоминал о них с любовью и благодарностью.  Потом, будучи уже взрослым, я частенько, когда ехал к бабушке, заходил к ним. И все время удивлялся - как они хорошо живут, насколько здоровы и насколько доброжелательны!

Умерли они в глубокой старости,  где-то около 90 лет, тогда, когда я был в армии. Но мне рассказали - как это произошло? Вечером одна из них ложилась спать на русскую печку. Утром ее обнаруживали мертвой. Ее хоронили. Затем через неделю точно так же ушла вторая… еще через неделю - третья. Они ничем не болели, не страдали ни от какой болезни – они просто тихо погасли. Ведь недаром говорят, что святые, чистые души Бог забирает без болезней и  мучений. И они ушли так, чтобы не доставлять неудобств людям - каждая через неделю.

На их примере я впервые начал задумываться, что Бог, скорее всего, есть на белом свете. Но самое важное, что я вынес из анализа их жизни - человек может быть счастлив вне зависимости от обстоятельств!

### Нужен ли зрячему поводырь?

Но, конечно же, возврат к старым формам религии, как это сейчас пытается сделать радикальный ислам (или наши «воцерквленные»), практически невозможен. Ни к чему, кроме полной изоляции от общества, это их не приводит. И это не помогает им стать счастливыми и здоровыми. Если ты не получил религиозность с молоком матери то ты, скорее всего, не сможешь стать по настоящему верующим человеком. И не сможешь получить от религии все, что она дает положительного.

Например, как-то я лечил одного крупного церковного иерарха из Сергиева Посада. У него был рак. Но у по-настоящему верующего человека не может быть рака! И получается, что даже у него не было истинной веры. Он был недоВЕРчив. А что уж там говорить о простых людях!

Поэтому единственный выход для тебя, дорогой мой читатель – найти новую религию, основанную на знании. Я много лет занимался поисками ответов на вопрос: есть ли жизнь после смерти физического тела? Я знакомился с разными методами и способами психической саморегуляции, начиная с аутогенной тренировки, йоги и кончая самыми новыми разработками. Когда я был членом Правления Ассоциации экстрасенсов СССР, я общался с огромным количеством людей «нетрадиционной» научной ориентации. Я тщательно просеивал информацию и искал жемчужину в этих (чаще всего) кучах дерьма.

### Все-таки копаться надо?

И чаще всего никаких жемчужин не находил. Но иногда они все-таки попадались! И вот из всех этих жемчужин я, в конце концов, сплел «ожерелье» - систему мировоззрения, давшую мне трансцендентальность и основанную на научных фактах. Я теперь, на основе собранных фактов, на 99,9 процента уверен в том, что этот мир не может существовать без связующей идеи, что бог в той или иной форме существует. Иначе просто невозможно понять смысл всей той «карусели», которую мы называем жизнью. В настоящее время в моем понимании бог - некий Сверх-разум Вселенной (или Ноосфера).

И в последующем изложении материала я буду пользоваться всеми тремя этими терминами. Но ты, дорогой мой читатель, должен понимать под ними один и тот же смысл – это некий супер-разум, который является причиной появления жизни на Земле. Просто иногда мне для более внятного изложения материала удобно будет пользоваться словом Бог. А в других случаях - другими словами.

И я приведу здесь основные положения из своей новой книги: «Всемогущий разум: Человек и его место во Вселенной», которые доказывают это.

### Критерием истины является практика?

Дорогой мой читатель! Мысленным взором окинь всю необъятную Землю. Представь ее во всем многообразии, со всеми странами, людьми, культурами и конфликтами между ними. Представь себе, что все это постоянно двигается, развивается, накапливает информацию, борется и конфликтует!

Представь, как яростно отстаиваются идеи, как рождаются, развиваются и умирают люди. Как это ярко, сочно и многообразно! Многоязычие и многоукладность переполняют Землю также, как волны эфира переполнены радиостанциями. А теперь подумай:

***«Разве люди рождаются, растут, учатся и двигаются вперед только ради того, чтобы оставить на Земле свое потомство? Разве можно объяснить все, что они делают только заботой о своих детях и внуках? Нужно ли ради этого строить дома на века, писать книги, разрабатывать идеи, плоды которых появятся только после смерти?»***

Если все так, как говорит вульгарный материализм, то такая жизнь не имеет никакого разумного смысла!

### Можно ли запрячь в телегу коня и трепетную лань?

Поэтому мне представляется, что пришло время для синтеза религии с атеизмом, как ни парадоксально это звучит. С моей точки зрения лучшим вариантом этого синтеза на данный момент является теория наличия на Земле Ноосферы (а во Вселенной – Суперразума). Мне представляется, что она берет самое ценное в каждой концепции и избавлена от недостатков обеих систем объяснения мира. И мне представляется, что та картина мира, которая в результате получается – единственно возможна для человека, живущего в третьем тысячелетии, так как логически непротиворечива.

В. Франкл, один из самых крупных западных психологов, как-то сказал слова, которые очень хорошо подтверждают вышесказанное: ***«Тысячи лет назад люди создали монотеизм. Сегодня нужен следующий шаг. Я бы назвал его монантропизмом. Не вера в единого Бога, а сознавание единого Человечества, единства Человечества».***

Надо сказать, что в концепции Ноосферы с самого начала меня привлекла идея объяснить многое и не использовать унижающий меня образ Бога. Так видимо, устроен человек 21-го столетия, что он преклоняется перед Разумом, т.к. ежечасно видит материальные и духовные проявления разума других людей, живет в мире, созданном творческим гением миллионов ему подобных, живших до него. А если принять идею Бога (и особенно ту картину создания мира, которую нарисовало христианство), то разум человека – ноль без палочки! Все создано Богом, все предопределено, твои творческие потуги – детский лепет!

### Ноосфера – религия Разума?

А вот идея наличия на планете Ноосферы дает современному человеку такие же по качеству перспективы, что давала раньше религия. Но не ограничивает человека в догматическом пространстве, давая такую же свободу действий, которую дает атеизм.

В. Франкл говорил, что вера в сверх-смысл своей жизни имеет огромное психотерапевтическое и психогигиеническое значение. Подобно истинной вере, основанной на внутренней силе, такая вера делает человека гораздо более жизнеспособным.

Для такой веры, в конечном счете, нет ничего бессмысленного. Ничто не возникает «напрасно», ни одно действие не остается необъясненным. Ни одна великая мысль не может пропасть, даже если она была «унесена в могилу». Ни одна драма или трагедия внутренней жизни человека никогда не проходила впустую, даже если она разыгрывалась втайне, не отмеченная, не прославленная ни одним романистом.

### Случайность – глубоко-законспирированная закономерность?

Один американский математик, высчитывая вероятность случайного возникновения жизни, привел такой пример. Представь себе, дорогой мой читатель, что взорвали большую типографию и все шрифты взлетели на километровую высоту. Вероятность того, что при падении эти буквочки сложатся в текст 46 томов Британской энциклопедии равна 10 в степени минус 20 и считается нулевой. Так вот, вероятность случайного возникновения жизни еще ниже! Не имеется и не получено поныне ни одного доказательства происхождения вещества живого из неживого.

***Любовь - животворящая сила; ненасилие - принцип жизни. Мир, покой, благополучие - их дети!***

Американский ученый Л.С. Миллер при помощи многократного пропускания электрических разрядов через смесь углекислого газа и воды получил ряд аминокислот. Но из аминокислот ДНК случайным образом может образоваться с вероятностью 10 в 600000 степени. А вот случайное возникновение разума вообще не поддается никакому измерению.

Таким образом, наличие Разума (а в этом факте, я думаю, никто не сомневается) предполагает, что он не мог появиться случайно. Но как же он появился? Единственным логически непротиворечивым ответом является то, что жизнь является функцией Материи, которая через людей познает сама себя и вследствие этого развивается и усложняется.

Если есть существо высшего порядка, которое мы можем назвать Богом, оно просто является Разумом более высокого порядка, который тоже является функцией Материи. Наша трехмерная Вселенная вполне может быть творением этого четырехмерного существа.

### Мы тоже Боги?

Очень хорошо понять эту концепцию можно через аналогию с компьютерами. Для чего мы создали компьютеры? Для того, чтобы они помогали нам управлять этим миром, чтобы с их помощью делать его более комфортным. То есть мы создали компьютеры как своих помощников, которые будут помогать развиваться не только Человечеству, но и самому миру.

Мы, трехмерные существа, создали двух-мерный – виртуальный - мир. Мы с помощью программирования задали правила его функционирования. Я, как психолог, в течение долгого времени изучающий функционирование психики и правила, по которым это происходит, в процессе изучения компьютера все время удивлялся – насколько близки принципы работы компьютера и мозга! Мы, как Боги, по ОБРАЗУ и ПОДОБИЮ СВОЕМУ создали 2-х мерный мир и населили его виртуальными существами с определенной свободой выбора. Естественно, они ограничены рамками этого пространства. Но внутри него они в ряде случаев ведут себя так же, как живые существа.

Конечно, они ПОКА еще очень примитивны. Но, в принципе, это Разум, который когда-либо вполне может сравниться со своим Создателем. И даже в чем-то превзойти его. И самое главное – компьютеры при помощи различных устройств могут влиять на трехмерный мир, например, управлять сложными технологическими процессами. Прогнозы говорят, что с течением времени роль компьютеров в жизни людей будет возрастать все в большей степени. Они будут помогать нам осваивать весь видимый мир, развиваться и расширяться в пространстве, становиться все более могучей силой в Мироздании. Это инструмент в руках Человечества.

### Бог – это компьютер из другой Вселенной?

Возможный сценарий этого описан А.Азимовым в его фантастическом рассказе «Последний вопрос». Люди создали гигантский компьютер, с помощью которого успешно изучали и осваивали весь окружающий мир. Они с его помощью нашли ответы на массу вопросов организации пространства и времени.

Но их волновал процесс энтропии, так как они видели, что “часики Вселенной” рано или поздно перестанут тикать. И они периодически спрашивали этот компьютер: “Можно ли повернуть процесс энтропии вспять?” И каждый раз компьютер после долгих раздумий отвечал: “У нас недостаточно информации, чтобы ответить на этот вопрос”.

Люди освоили всю видимую Вселенную. Более того, они избавились от своего тела и превратились в сгустки энергии, которые свободно перемещались в пространстве. Компьютер же все время рос, становился все более мощным и нематериальным. И периодически люди приходили к Компьютеру с одним и тем же вопросом и получали тот же самый ответ.

Люди ушли куда-то в другие пространства и времена, а Компьютер постоянно развивался и стал существовать во многих измерениях. И вот, по прошествии неизмеримого количества времени после того, как время Вселенной остановилось, и наступила ее тепловая смерть, Компьютер находит путь, чтобы все процессы начались заново. И говорит: “Да будет свет!” И стало светло. Этим заканчивается научно - фантастический рассказ.

По сути Айзек Азимов говорит этим рассказом, что единственное решение вопроса об энтропии - это бесконечный творческий Разум, находящийся в сверх-пространстве и могущий повелевать: “Да будет мир!”

И в этом плане правомерен вопрос: «Может быть, Бог создал людей с такой же целью?» Человеческий разум является трехмерным воплощением разума Бога, пока еще примитивным и мало на что способным. Но с КОЛОССАЛЬНЫМ потенциалом развития! И через какое-то время с помощью тех исполнительных систем, которые Бог создал при нашем появлении, мы сможем воздействовать на 4-х мерное пространство, в котором живет Бог, и станем надежными помощниками в его неустанном преобразовании мира.

### Боги тоже размножаются?

Или вот еще одно объяснение появления нашей Вселенной. Большой Взрыв, который положил начало нашему миру, может являться моментом зачатия Божественного Ребенка. В этот момент он был помещен в особого вида «матку» из структур пространства\поля. Здесь он обеспечивается специальными условиями и «питательными веществами», в результате чего разовьется до того состояния, когда созреет и родится в мир Богов – новорожденным Богом.

Естественно, он получает достаточное количество «питательных веществ» из этой «матки» в виде энергии. Чем больше энергии поступает из внешнего мира, тем этот Ребенок становится больше и сложнее. Это проявляется в том, что наша Вселенная расширяется. Эта энергия вошла в мир не только в элементарном виде, но образовала и материю. Эта материя как раз и является телом Божественного Ребенка, которое развивается по той «генетической» программе, которая получена от родителей (или только от одного родителя?) Она несет в себе стремление к развитию и усложнению.

И на некотором этапе в ней образуется разум как функция этой сложно-структурированной материи. Этот разум вносит в развитие новый компонент – он начинает работать с материей и энергией и бесконечно манипулируя с ее структурированными формами, познает ее и помогает ей быстрее развиваться. Разум создает новую информацию и помогает созреть этому Ребенку.

### Мы – нервные клетки Божественного Ребенка?

Если пользоваться аналогией с развитием человеческого плода, то это подобно появлению центральной нервной системы, которая постоянно развиваясь, начинает играть все большую и большую роль внутри организма ребенка. Разум является заложенным при ее появлении свойством материи и одним из механизмов, обеспечивающих развитие, усложнение и, в конечном счете, рождение этого Божественного Ребенка.

Таким образом, в рамках этой концепции можно предполагать, что все находящееся в этой Вселенной, является частями тела этого Божественного Ребенка. А разум каждого человека является его нервной клеткой. А когда Человечество объединилось в Ноосферу, оно стало нервным узлом этого Ребенка. И таких узлов во Вселенной может быть очень много. И когда они объединятся в единую сеть, то образуется Супер-разум. И развитие этого Ребенка будет закончено.

### Индусы тоже считали этот мир инкубатором Бога?

Я думаю, что в этой картине мироздания есть рациональное зерно. Она не является только моей фантазией. В индуистской традиции считается, что истинным существованием обладает лишь одно существо – Брахман, или сам творящий принцип. Все отдельные личности на всех планах существования – лишь производные бесконечных метаморфоз этого одного неизмеримого существа.

Таким образом можно предполагать, что каждый человек является разумной и познающей частью Вселенной. И появился на белый свет не случайно, но как часть процесса развития и созревания этого Божественного Ребенка.

Опять же, я не настаиваю на том, что акт творения Бога является действительно зачатием Божественного Ребенка. Я говорю это, основываясь на известных аналогиях с нашей жизнью, когда любая жизнь начинается с зачатия. Мы можем пользоваться только известными нам аналогиями. Но то, что появление нашей Вселенной - созидательный акт, направленный на получение какого-то результата, я почти не сомневаюсь.

Во всяком случае, мне такое понимание появления жизни и Разума нравится, оно намного более человеколюбиво, чем все остальные концепции целей и смысла существования человека. К тому же оно имеет АБСОЛЮТНО такой же шанс быть верным, как и так называемые «научные» теории происхождения мира.

### Есть ли душа у человека?

И для того, чтобы двигаться дальше и строить работающие модели, мы должны понять – что такое душа, есть ли внутри нас некое образование, которое определяет наше поведение и которое является чем-то, что обладает трансцендентальностью, то есть не ограничено в своем существовании пределами жизни физического тела? И с помощью которого мы можем объединяться в нечто большее, чем единичный разум.

Мы привыкли к мысли, что сознание является ПРОДУКТОМ деятельности нервных клеток. Но огромное количество и научных данных и эмпирических наблюдений говорят, что это не так!

Вероятно, ты знаешь, что в настоящее время проведено много исследований, которые доказывают, что такое образование как душа, скорее всего, существует. И что жизнь после смерти физического тела вполне может быть. Одной из самых известных работ, доказывающих это, является книга Моуди «Жизнь после смерти». Правда она достаточно серьезно ангажирована! И кое-что в его исследованиях вызывает у меня сомнения.

Но подобные исследования производил и доктор Росс. Оказалось, что приблизительно за 20 минут до смерти у человека открывается некий канал с тем миром. И он может с общаться с теми сущностями (обычно это кто-то из его умерших родственников). Понятно, что это тоже не строго научно доказано. Но весь этот пул сообщений позволяет нам утверждать, что не все так просто, как нас убеждала ортодоксальная наука.

***Мудрость – это ум, соединенный с добротой. Ум без доброты – хитрость. Хитрость же непременно рано или поздно оборачивается против самого хитреца.***

***Д.С.Лихачев***

Российский исследователь Докучаев проводил очень интересные опыты с крысами. Крысу сажали в банку, туда бросали ватку с хлороформом и плотно закрывали крышку. После этого банку взвешивали на очень точных весах. Естественно, от воздействия хлороформа крыса через некоторое время умирала. И в этот момент весы выходили из состояния равновесия! А. Мирошников со своими коллегами установил, что вес мышей после смерти уменьшается на величину, равную 10 в минус пятой степени от того веса, который у них был при жизни.

В 1901 году американский врач Дункан Макдугалл провел взвешивание души уже у человека. Человека взвешивали перед и после смерти. И была зафиксирована разница в весе около 22 грамм. Видимо это и есть вес той субстанции, которая покидает человека после смерти.

Станислав Гроф также утверждает, что его исследования бессознательного при помощи ЛСД и голотропной психотерапии рассеивают миф материалистической науки о том, что сознание является эпифеноменом нервных клеток, продуктом нейрофизиологических процессов, происходящих в мозгу. С его точки зрения сознание – это исходное неотъемлемое свойство существующего, и что оно способно на многообразные виды действий, которые не может выполнять мозг.

### Душа говорит нам, что она действительно есть?

Наверное, ты, дорогой мой читатель, согласишься с тезисом, что все мы психологически бессмертны, то есть для нашего Я мысль о растворении в небытие после смерти физического тела, совершенно не приемлема: «Там где Я, нет смерти, а там, где смерть, меня нет!» И мне представляется, что это далеко не случайно, мы интуитивно чувствуем, что сознание не просто продукт деятельности нервных клеток, но какое-то образование, которое развивается по определенным законам. Каковы эти законы – пока трудно сказать, но они, безусловно, есть!

### Мое не есть Я?

Люди очень часто идентифицируют себя со своим телом. Но элементарный прием помогает нам понять, что тело - только носитель человеческого Я. Если послойно отбросить все «мое»: мое тело, мои эмоции, мои мысли, мой интеллект, то в конце остается только Я - центр воли. Это, видимо, и является душой. Ряд данных позволяют предположить, что это все - таки какая - то материя: при смерти человека его тело становится на несколько граммов легче!

Я – есть?

Анализируя высказывания представителей различных эпох, культур, стилей жизни, можно прийти к одному очень любопытному выводу. Вне зависимости от их воззрений на мир и всех у них вновь и вновь появляются упоминания об одном - “сквозном” - факторе: переживании своей истинной и непреходящей сущности. Или даже полном соприкосновении с нею, со своим живым существом, воспринимаемым как неизменное, безмолвное, чистое бытие. Человек в этом случае может сказать: “Я есмь!”

### Отделима ли душа от тела?

Во многих культурах считается, что когда человек умирает, его душа покидает тело и уходит в иные сферы. Переживания выхода из тела – одни из наиболее волнующих проявлений психического раскрытия. Ведь бывает так, что прямо среди обыденной жизни и безо всякой видимой причины чье-то сознание вдруг может отделиться от тела и стать свидетелем того, что происходит недалеко, окрест, а иногда и в отдаленных местах.

Причем оказывается, что сведения, полученные таким образом, совпадают с действительно происходившими там событиями. А в предсмертных состояниях эти выходы происходят с большей частотой, причем достоверность этого «дальновидения» подтверждалось многократно в ходе целенаправленных исследований (Ринг, 1982, 1985, Ринг и Валарино, 1998).

Подлинность переживаний выхода из тела была доказана путем контролируемых клинических исследований, таких, как эксперименты хорошо известного психолога и парапсихолога Чарлза Тарта с госпожой З. в Калифорнийском институте в Дейвисе (1968) и перцепционными тестами, проводимыми Карлис Оузис и Д. Маккормиком с Алексом Тейнусом (1980).

### Душа не уходит сразу?

Существует достаточно большой объем данных о необъяснимых явлениях, происходящих в момент смерти, таких, как остановка часов, звон колоколов, падение картин или фотографий со стены (Боззано, 1948). Один из самых последних примеров того, что это не фантазии, является смерть Папы римского Иоанна Павла 2. В момент его смерти остановились его любимые часы, которые служили ему несколько десятилетий!

Обширное исследование, проведенное группой ученых из Кембриджа в 1889 году, показало, что подобные явления происходили со статистически высокой вероятностью в двенадцатичасовом промежутке вокруг момента смерти.

Ян Стивенсон, профессор Виргинского университета, провел тщательное изучение более трех тысяч случаев переживаний выхода из тела и изложил их в книгах «Двадцать случаев перевоплощения», «Дети, которые помнят предыдущие жизни (1966,1984 и 1987)

Особенно ярко и четко доказывает то, что перевоплощение есть, случай Пармода Шармы, индийского мальчика. Ученый отвез его в то место, которое он указал как место своей предыдущей жизни. И там мальчик узнал топографию места, отыскал свой дом, узнал членов своей «семьи», знал их имена. Все эти данные позволяют нам утверждать, что сознание человека ни в коей мере не умирает со смертью физического тела.

Дорогой мой читатель! Ты, наверное, теперь согласишься со мной в том, все не так просто и примитивно, как говорили материалисты, что душа действительно есть у каждого человека. А это позволяет сделать далеко идущие выводы!

### Что об этом говорил В.И. Вернадский?

Он считал, что жизнь на земле появилась извне, ибо «жизнь есть явление космическое, а не специально земное». Он считал, что Земля и остальной Космос являются единой системой, в которой живое вещество связывает в единое целое те процессы, которые протекают на Земле, с процессами в Космосе. Очень хорошо иллюстрирует это следующее выражение У. Квика: «Жизнь порождена Вселенной, а разум зеркало ее. Вселенная ткет узор, который объединяет всех».

Вернадский считал, что жизнь во Вселенной вечна, так же, как и сама Вселенная. Но жизнь с его точки зрения появилась на Земле не в молекулярном плане, а в форме постоянно действующих во Вселенной биологических полей. Функционирование этих полей таково, что биологические молекулы формируются везде, где имеются для этого необходимые условия. Я совершенно согласен с этими положениями и решил развить его идеи дальше.

### Поднимемся выше геологии?

Понятие Ноосферы означает то, что у Земли, кроме литосферы, атмосферы, гидросферы, биосферы., есть еще сфера, которая создана разумной деятельностью людей. И что люди оказывают достаточно серьезное и целенаправленное влияние на лик не только биосферы, но и литосферы.

Вернадский был геологом и, естественно, мыслил геологическими категориями. В его работах роль человека в Ноосфере совершенно не определена. Для него Человечество является еще одной силой, которая влияет на лик Земли.

Я же считаю, что это особое образование, своеобразный Супер-разум, который образуется при соединении людей в единую сеть на бессознательном уровне. Этот процесс аналогичен процессу появления сознания человека при соединении в сеть всех нервных клеток мозга. Через идею Ноосферы можно легко объяснить многие пара-нормальные явления.

### Что соединяет людей в Ноосферу?

Ключевым явлением, на основе которого появилась Ноосфера, с моей точки зрения, является обмен информацией на основе телепатии. Мои собственные исследования безусловно говорят о том, что она существует. А. Эйнштейн тоже полагал, что телепатическое общение действительно существует. Он даже разработал математическую формулу этого процесса. И утверждал, что интенсивность сигнала уменьшается с расстоянием и происходит так же, как с радио- и телевизионными волнами.

Естественно, никакой мистики в этом явлении нет! Это не какое-то мифическое биополе, не какое-то непонятное чудо. Склонность многих людей объяснять все, что происходит в этом мире, через мистику, связана, скорее всего, с увлечениями в детстве волшебными сказками. Или же с наличием у них фрейдовских комплексов.

***Владелец небольшого магазинчика в окружении работяг-шахтеров живет также долго, как миллиардер в окружении неудачников – миллионеров.***

Если мы признаем наличие телепатии и хотим стоять на строго-научной основе, то должны найти реальный носитель, который помогает обмениваться информацией всем элементам Ноосферы. По многим данным этим носителем являются электромагнитные волны. Но до сих пор их длина не установлена.

И в первую очередь я упомяну работы А.Г. Гурвича. В 20-х годах он произвел ряд опытов с корешками прорастающих зерен. Он поместил на расстоянии 1 см друг от друга два корешка, один из которых активно делился и рос, а другой «спал».

Спустя некоторое время «спящее» растение начало делиться все быстрее и быстрее и догнало по этому показателю активное растение. Это ускорение деления появлялось даже в случае, если между этими растениями ставилась кварцевая пластина, но прекращалось, если ставилось стекло.

Этот опыт вполне определенно показал, что «общение» между корешками происходило с помощью каких-то лучей, длина которых позволяла им беспрепятственно проходить сквозь кварц, но не через стекло.

### Животные тоже телепаты?

В 19-м веке французский исследователь Бекуа провел такие опыты. Он экспериментировал с улитками на предмет наличия у них телепатической связи. Он разбил их на пары и специальными методами «воспитывал» их. Затем он пометил раковины «партнеров» одинаковыми буквами и одного члена пары отправил в Америку. Наблюдения по обе стороны океана дали ошеломительные результаты! Например, если одну улитку подвергали воздействию электрического тока, другая в это время вела себя так, как будто тоже находилась под воздействием электрического тока

Знаменитый дрессировщик В.Л. Дуров заметил, что дрессированные и приученные к послушанию животные зачастую начинают выполнять команды еще до того, как он их произносит. Они с Б. Кажинским провели ряд опытов, которые подтвердили это наблюдение - собаки каким-то образом воспринимали пожелания человека, еще не успевшие оформиться в слова, и выполняли их.

### Мозг является радиопередатчиком?

Положение о том, что мозг человека продуцирует электромагнитные волны, подтверждают работы профессора Б. Кацамали. Он в 1923 году проводил опыты с экранированием человека в специальной камере.

Им был построен бокс, который был абсолютно изолирован от всех известных видов излучений. Туда сажали человека и ставили включенный радиоприемник. Естественно, радиоприемник “молчал”, так как радиоволны через экран не проходили.

Если же человека в этой камере вводили в гипнотическое состояние, то с того момента, когда он входил в него, радиоприемник начинал принимать какие-то радиоволны - появлялись шумы, потрескивания, которых до этого момента не было.

Зачем человеку нужны эти волны? Мы знаем, что любая волна несет информацию. Какую информацию и куда несут волны Кацамали? Может быть, это и есть те волны, которые обеспечивают телепатическую передачу информации?

Если люди научились при помощи примитивного детекторного приемника на большом расстоянии принимать длинноволновую радиостанцию, то почему подобный процесс не может идти и между людьми? И, конечно же, для подобной передачи подойдут электромагнитные колебания известного спектра излучений мозга.

### На что способны «собачки» Годика?

Важно то, что если мозг человека продуцирует электромагнитные волны, у него ОБЯЗАТЕЛЬНО должен быть и приемник. Ведь продуцируем же мы звуковые волны ртом, а воспринимаем их ушами. Исследования показывают, что этот приемник действительно существует.

У человека можно выработать условные рефлексы на весь спектр электромагнитных волн. Это было доказано в лаборатории профессора Э. Годика при помощи примерно таких же экспериментов, какие проводил академик Павлов со своими собаками на выработку условных рефлексов. Человеку завязывали глаза специальной повязкой и после этого облучали кожу ультрафиолетом. Естественно, никаких тепловых ощущений при этом не было (ультрафиолетовая лампа находилась достаточно далеко от его кожи).

И ученые давали испытуемому задание: «Как только почувствуешь на коже излучение, нажми на кнопку». Если он в то время, когда на его кожу падало ультрафиолетовое излучение, нажимал кнопку, то получал “конфетку”, то есть то или иное поощрение. Этот стимул включал у человека интерес к данной работе.

Через некоторое время человек приучался всегда чувствовать и реагировать на ультрафиолет. И таким же способом у испытуемых вырабатывали рефлексы на все другие известные виды электромагнитного излучения. Оказалось, что человек абсолютно не реагирует только на нейтронное и нейтринное облучение, то есть при облучении ими у человека не вырабатывался условный рефлекс.

### Научные доказательства наличия телепатии.

В 1972 году на 20 - м Всемирном конгрессе психологов в Токио американский психолог Крипнер своим докладом произвел сенсацию. Там он докладывал результаты своих опытов по внушению образов спящему человеку.

Опыты проводились по следующей схеме. Человеку прикрепляли к голове электроды электроэнцефалографа и позволяли естественным образом заснуть. И когда на экране прибора появлялись волны, свидетельствующие, что человек спит, ему из соседней комнаты начинали делать мысленное внушение.

Если сразу после этого на экране появлялись кривые, говорящие о том, что человек видит сон, его будили и расспрашивали о его содержании. Хотя полного совпадения внушаемых образов сновидениям не было, все - таки между ними было столько общего, что игнорировать это общее было никак нельзя.

Например, при внушении спящему человеку образа рыбы, тот видел сны с картинами моря, рыбаками, перебирающими сети. Наверное, ты, дорогой мой читатель, согласишься, что между сном и внушением в этом случае есть несомненная логическая связь.

В большинстве опытов Крипнера эта логическая связь присутствовала. А это, безусловно, говорит о влиянии внушения на содержание сновидения. А, значит, говорит о наличии особого телепатического канала, по которому это воздействие передается от одного человека к другому.

### Иерархия разума во Вселенной

Я надеюсь, дорогой мой читатель, что убедил тебя в реальности телепатии. И с ее помощью все разумы всех людей на планете на неосознаваемом уровне связаны в единую сеть разума, но пока на бессознательном уровне.

Таким образом, мы можем достаточно обоснованно предполагать, что Разум является функцией Материи. Более высокие уровни разума обладают всеми СВОЙСТВАМИ Бога относительно низших уровней. На Земле Разум появился в лице человека. По мере того, как Человечество росло и развивалось, оно все в большей степени становилось единым, хоть и аморфным, организмом.

Это то самое явление, которое К. Юнг назвал коллективным бессознательным. И вполне возможно, что очень скоро это образование с неосознаваемого станет осознаваемым всеми. То есть люди поймут и почувствуют свою связь со всеми другими людьми на планете. То есть образуется полная или зрелая Ноосфера.

### Мы стоим на пороге тысячелетнего Царства Христова?

Если судить по предсказаниям, это произойдет в начале эпохи Водолея (она начинается в первых десятилетиях 21 века). Может быть, предсказанное тысячелетнее Царство Христа и есть этот процесс слияния?

В этом плане очень интересны статистические изыскания российского ученого Ф.М. Ройземана. Он считает, что смена общественно-экономических формаций тесно связана с изменениями уровней цивилизации. Так переход от феодальной к капиталистической формации происходил параллельно с появлением паровой машины.

Согласно исторической науке родовой (первобытно-общинный) строй появился 7000 лет назад. Переход от него к рабовладельческому строю для Европы произошел примерно в 1200 году нашей эры. В качестве рубежа между феодальной и капиталистической формациями можно принять буржуазную революцию 1789 года. Аналогично в соответствии с формированием после Второй мировой войны социалистической системы датой ее появления можно считать 1950 год.

С учетом указанных датировок можно определить длительность существования общественно-экономических формаций: 1) первобытно-общинный – 6400 лет, 2)рабовладельческий – 1800 лет, 3) феодальной – 590 лет, 4)капиталистической – 160 лет, 5) социалистической – 50 лет. Это позволяет вычислить коэффициент ускорения развития. Он равен в среднем 3,4.

### На кончике пера живет истина?

Данные рассуждения позволили автору в 1974 году (!) спрогнозировать длительность социалистической формации. Для этого длительность капиталистической формации разделена на этот коэффициент. Получилось 47 лет. Если к 1950 прибавить 47 лет, то получается 1997 год! Понятно, что при таких расчетах должен быть принят допуск не менее плюс минус 5 лет. И действительно наша страна перешла от социалистической системы к соцкапитализму в период с 1992 года по 2002 год!

И Ройземан предполагает, что если продолжить эту линию, то переход к следующей, более прогрессивной стадии произойдет через 10-15 лет. То есть если следовать его логике, то доминирующая сейчас соцкапиталистическая система сменится новой, более прогрессивной формацией, обладающей большими возможностями для развития.

Конечно, еще Марк Твен сказал, что есть ложь, есть большая ложь. И есть статистика! Поэтому можно по разному относиться к этим вычислениям. Но все равно мне они показались интересными и я их привожу для иллюстрации своих выкладок.

### Роды всегда происходят с болью и кровью?

Кстати те фундаментальные подвижки в геополитике, которые происходят в этом году, когда англо-саксонская модель мира трещит по швам, когда глобализация по их лекалам вызывает все большее противодействие со стороны «развивающихся стран» (то есть со стороны всего остального мира!), вполне могут быть признаками рождения этой формации. Ее появление является следующим этапом «взросления» Ноосферы. Она в результате будет функционировать в экономическом плане намного более эффективно. Очень хотелось бы, чтобы эти «роды» прошли как можно с меньшим количеством боли и крови. И чтобы, не дай Бог, не нужно было «кесарева сечения»!

### Мы – только промежуточный этап в развитии Материи?

Вершиной эволюции на Земле на сегодняшний день является человек. Но когда то это почетное место занимал неандерталец. А еще раньше на этой вершине находились динозавры. И так далее в прошлое. И это позволяет нам вполне резонно утверждать, что имеется какая-то общая тенденция Материи, проявляющаяся развитием и усложнением ее форм. В самой природе Материи, как одно из ее свойств, заложено стремление к самоорганизации.

***Если бы мошенники знали все преимущества честности, то они ради выгоды перестали бы мошенничать.***

***Б.Франклин.***

В. Франкл утверждал, что по своим свойствам Вселенная ближе к живому существу, нежели неодушевленному механизму. С его точки зрения она является процессом эволюции или органической целостностью, целеустремленной к высшим порядкам созидательного синтеза. А практическим проявлением этого синтеза (это уже с моей точки зрения) является разум.

Если экстраполировать в будущее этот процесс, то выходит, что живая материя будет постепенно усложняться и развиваться. Мы будем все больше и больше осваивать видимый мир, продвигаться все дальше и дальше по пути познания.

Если имеется такое свойство Материи, которое приводит к появлению человеческого разума, то, наверное, действительно глупо утверждать, что на этом процесс закончится. Можно предполагать, что человек вовсе не венец природы, а только один из множества промежуточных этапов развития Разума.

### Сети всегда эффективнее одиночек?

Объяснение того - как устроен мир - через идею Ноосферы, в принципе совершенно не противоречит научному подходу. Человечество почти без натяжек можно назвать единым организмом. Аналогия практически полная: скелет - наша Земля. Нервные клетки - люди. Есть обмен веществ по дорогам – «артериям» и «венам» планеты, есть обмен информации - через телекоммуникации, средства массовой информации, хранилища её, есть защитные клетки (полиция, армия), есть механизмы обратной связи в виде судов.

Как в каждом организме есть жировые клетки, которые являются хранилищами резервов питательных веществ, так и у общества есть хранилища стратегического резерва пищи. И так далее и тому подобное. Все атрибуты единого организма налицо.

По этому поводу Дж.Б. Холдейн сказал: ***“Если кооперирование нескольких миллиардов клеток в мозгу может породить нашу способность сознания, то еще более допустима мысль, что какое-то кооперирование человечества (или его части) предопределит то, что Кант называл сверхчеловеческим верховным существом”***.

Почему нельзя, применяя те же умозаключения, которые применялись в отношении индивидуального мозга, предположить верность предпосылки, что соединение индивидуальных сознаний приводит к появлению нового, качественно более высокого уровня – Супер-разума Ноосферы. Мне представляется, что нет никаких оснований отвергать это предположение.

Структуру Ноосферы и организацию наших с ней отношений можно очень хорошо понять при помощи аналогии с компьютерными сетями. Они представляют из себя как бы единый организм, в котором огромное количество персональных компьютеров могут соединяться друг с другом или же с узловыми компьютерами - серверами. Персоналки могут работать отдельно, но могут и обращаться к другим компьютерам для получения недостающей для работы информации.

### Никто не забыт, ничто не забыто?

Так и в Ноосфере. Когда приходит время, «персоналка» вырабатывает свои ресурсы и вот - вот должна «сломаться», вся информация с нее, для того, чтобы ее не потерять, передается на хранение в «сервер», то есть в центральный локус Ноосферы.

При появлении в этой сети «новорожденного» компьютера ему по сети передается «операционная система», то есть некие культуральные программы. Это базовые управляющие программы – как и каким образом набирать информацию и «взрослеть» этому «компьютеру».

В сетях центральный компьютер – сервер, ничем в принципе не отличается от персоналок. Он состоит из тех же самых элементов, но обладает большей памятью и большим количеством процессоров. А также специальными управляющими программами, которые обеспечивают его контакт с персоналками и их взаимный контакт друг с другом. Такова примерная схема организации компьютерной сети. Создается впечатление, что и Ноосфера организована по подобному же принципу.

### Рукописи действительно не горят?

Абсолютно вся информация, которая появляется на Земле, фиксируется этим Супер-мозгом и хранится необходимое количество времени. Все, что создано людьми, постоянно циркулирует внутри этого Супер-мозга и никуда не пропадает.

Никакая мысль, никакая идея не исчезает бесследно, даже если она нигде не опубликована. Просто она появится у другого человека, в другое время и при появлении для этого благоприятных условий, передавшись ему по сети.

Индивидуальные сознания людей в процессе жизни должны становиться все более совершенными для того, чтобы более эффективно служить Ноосфере в деле ее дальнейшего развития. Процесс совершенствования, конечно же, длителен и на это одной жизни не хватит.

После смерти одного тела индивидуальная психическая субстанция уходит на время в центральный локус Ноосферы. Естественно, она вносит в Ноосферу то новое, что успела наработать и таким образом делает свой вклад в развитие Ноосферы.

### Душа – многоразовое «изделие» Бога?

Если ее развитие не достаточно, то она возвращается на Землю для того, чтобы пройдя через страдания и радости жизни, стать еще более совершенной. И когда появится необходимое тело и возможные необходимые условия для успешного развития и служения Ноосфере, она рождается в этом новом теле.

Этот процесс в восточных философских системах называли реинкарнацией. Они считают, что рассчитывать на жизнь после смерти глупо потому, что мы по природе своей вечные, не рожденые, неумирающие и всемогущие. Через Ноосферу это становится понятным!

Таким образом, материя сознания не уничтожается в случае смерти тела, а только постоянно совершенствуясь, переходит от одного тела к другому. Страх смерти есть страх тела, сознание же не умирает!

Естественно люди при этом не потеряют своей индивидуальности. Человечество не превратится в супер-рой по типу пчелиного. Новые идеи появляются и творческий процесс происходит только внутри индивидуума. И Супер-разум Человечества ни в коем случае не будет заинтересован в подавлении самостоятельности и индивидуальности. Просто творческие потенциалы людей будут работать на порядок лучше, чем до этого.

Любая идея, возникшая внутри человека, мгновенно станет известна всему Человечеству. И весь колоссальный потенциал Супер-разума включится в ее разработку и реализацию. Естественно это в огромной степени ускорит развитие Человечества, оно начнет распространятся в Космосе, познавать и изменять пространство. Затем, на следующем этапе, оно войдет в контакт с Супер-разумами других планет и других разумных рас, что опять же взаимо обогатит их и подстегнет развитие.

В конце концов, все эти разумы сольются в Супер-разум нашей Вселенной. Естественно к тому времени он станет мощнейшей силой космического масштаба, которая будет воздействовать на процессы развития и движения Материи.

### Как избежать неприятностей?

В Ноосфере происходит расчет и прикидка того, что можно ожидать от каждого человека. Учитывается как важный фактор и его индивидуальная активность, и его целеустремленность. От личности, от ее активности зависит очень многое. Если человек привык ждать манны небесной, то он не сможет воспользоваться благоприятными возможностями, созданными для него, и безнадежно опоздает на свой «поезд».

Судьба человека предопределена только относительно. Этот процесс можно представить как взаимодействие частиц в турбулентном потоке. Наверняка можно сказать только то, что все они будут там, куда течет поток. Но в каких взаимоотношениях друг с другом - сказать невозможно, ибо на них воздействует неизмеримое количество факторов.

То же самое и с человеком. Каждый человек обладает определенным нервным, психическим, генетическим потенциалом, а так же индивидуальным багажом знаний. Этот потенциал конечен (другое дело, что большинство людей не доходят за всю свою жизнь даже до середины своих возможностей). Конечно же, все мы являемся функциональными частичками Ноосферы и выполняем то предназначение, которое нам выпало. Но от каждого человека зависит – КАК и насколько БЫСТРО он пройдет свой путь?

### Может ли Ноосфера позволить происходить случайностям?

Если установки и общая направленность личности соответствуют необходимым в Ноосфере и будут полезны для развития Материи, то «случайные» события и обстоятельства повернутся так, что он получит режим наибольшего благоприятствования и сможет реализовать заложенное в себе.

Но если ты, дорогой мой читатель, «чудом» спасся в автокатастрофе, то для тебя это очень и очень серьезный сигнал о том, что надо радикально менять свое поведение. Ноосфера таким образом дает тебе сигналы того, что ты движешься не в том направлении.

Ты сделаешь очень разумный поступок, если задумаешься над этим: **«Что я делаю не так?»** И в значительной степени изменишь свое поведение. Иначе в следующий раз с тобой случится что-то такое, что не кончится для тебя так хорошо!

### Ноосфера любит играть в бумеранг?

Все твои действия и все твои поступки через тысячи причинно - следственных связей бумерангом возвращаются к тебе же. Конечно же, эти связи невооруженным взглядом не видны, но они настолько же реально действуют на тебя, как солнце и ветер. В этом мире все взаимосвязано и все на всех тем или иным образом воздействуют.

Например, вспомни, дорогой мой читатель, как далеко ночью слышна одиноко идущая машина или же троллейбус. А днем ты этот звук совершенно не слышишь, т.к. он подавляется более сильными звуками. Но от того, что ты его не слышишь, он не перестает доходить до твоих ушей, не перестает воздействовать на тебя.

Так и с твоими поступками: все доброе и все злое, что ты совершаешь в своей жизни ОБЯЗАТЕЛЬНО (!) возвращается к тебе. Но, конечно, зло может возвратиться к тебе не в прямой форме, а, например, в виде упавшего на голову кирпича.

Исходя из вышесказанного, смысл человеческой жизни, заключается в развитии и познании, в совершенствовании и накоплении определенного потенциала. Индивидуальные сознания людей в процессе жизни должны становиться все более совершенными для того, чтобы более эффективно служить Ноосфере в ее дальнейшем развитии.

### Пути Господни исповедимы?

А сейчас я хочу поговорить с тобой, дорогой мой читатель, о твоем личном морально-этическом развитии для того, чтобы стать полноценной частичкой гигантского процесса развития Материи и Вселенной. А это тебе лучше всего будет понятно через идею, что этот мир создан Богом.

***Блаженны те, в ком на склоне лет азарт участия в жизни меняется на интерес к ее течению.***

Если это так, то возникает резонный вопрос -зачем ему это было нужно? Он что – в бирюльки играл? Конечно же, нет! Понятно, что сделал он это не для того, чтобы просто понаблюдать – что из этого получится, не ради простого научного интереса. И не ради того, чтобы посмотреть – как его творения мучаются. Я думаю, что сделано это было им ради какой-то великой цели. Акт Творения, в результате которого появился этот мир, скорее всего, имел большой смысл. А создавая людей он, конечно же, руководствовался здравым смыслом и четкой целью.

По Библии мы знаем, что Бог, когда создавал Адама, вдохнул в него искру божью. А это значит, что мы его дети! И мне представляется, что этот мир – своеобразный «инкубатор», в который нас поместил Бог.   И в нем мы должны освободиться от яйца Эго, опериться, научиться летать… И улететь в мир Богов новорожденным Богом! И каждая пропавшая душа, которая запуталась в своем животном естестве  и погибшая – для него большое горе! Вот почему он не любит самоубийц. Даже те, кто умирает от болезней (а мы теперь четко понимаем, что это или неосознаваемая форма самоубийства или же незрелость души человека, его неспособность или же нежелание решать свои проблемы), для него являются потерей.

Понятно, что Бог создает нас по образу и подобию своему. И я думаю, что он когда-то, скорее всего, был таким же, как и мы. Но он прошел свой путь до Бога. И, если это так, то он нам сочувствует, так как знает – как это тяжело! И как может помогает нам в развитии. Но помогать слишком сильно нельзя. Я помню пример великого психотерапевта Милтона Эриксона о рождении индюшат. Он родился и вырос на ферме в США. И знает, что иногда, когда индюшонок не может проклевать оболочку яйца, ему надо помогать. Но если делать это слишком сильно, то он, не получив опыта преодоления трудностей, будет нежизнеспособным.

И я много раз видел людей, которые родились с помощью кесарева сечения. У меня, когда я глядел на этих людей, было четкое чувство, что они не бойцы. Они не прошли через «горнило» родов и всю жизнь при малейших трудностях опускают руки. Так и с Богом – он помогает нам настолько, насколько НУЖНО для нашего развития.

Стратегии Бога?

Бог пожелал, чтобы люди совершенствовались от абсолютного эгоизма к истинному альтруизму, опираясь при этом на свой эгоизм. Он вложил в нас частицу себя - «искру божью», которая является своеобразной точкой кристаллизации Человека.

И он прекрасно понимает, что борьба с животной частью Я очень тяжела – ведь он нас такими создал! И в этом плане не имеет значения - сколько плохого совершил человек в своей жизни по своему неразумию?

Божественные весы

Бог, когда оценивает все то, что человек делает в своей жизни, обращает внимание не на его неизбежные ошибки, а на его достижения. И, как только увидит их, создает все условия для того, чтобы этот человек пошел по предначертанному Пути в режиме наибольшего благоприятствования.

И когда перед Богом, завершив жизненный цикл, предстает душа умершего, он измеряет не то зло, что она сотворила за свою жизнь, но то добро, что она успела сделать, насколько она успела подняться над животным уровнем. И, если душа слабо развилась, Бог со вздохом отправляет ее на новый круг. Для Бога важно не наказание за грехи, но достижение совершенства данного человека.

В Библии есть два очень ярких примера, которые говорят о том что Бог учитывает не только то, что ты натворил в жизни хорошего и плохого, но и то - понял ли ты что жил неправильно, порвал ты решительно со старой жизнью, покаялся ли ты искренне и начал ли ты жить праведной жизнью? Первый пример - Мария Магдалина, которая была придорожной проституткой. Но, увидев Иисуса Христа и послушав его, она искренне покаялась, отказалась от старой жизни  и стала жить по Христу.

Второй пример  - Блудный сын. Когда-то, по молодости и глупости, он убежал из родительского дома и вел беспутную жизнь. Но потом понял, покаялся, вернулся к отцу и начал новую жизнь. Таким образом смысл этих двух примеров в том, что Богу более важен тот человек, который искренне покаялся, понял греховность прошлых поступков и навсегда от них отказался. Поэтому и тебе, дорогой мой читатель, каковы бы ни были твои грехи, этот путь открыт. И ты на нем можешь обрести и смысл жизни, и дальнейший сценарий ее через обретение трансцендентальности.

Для чего Бог посылает нам испытания?

И, наверное, Бог дает людям испытания не для того, чтобы сделать их несчастными. Но для того, чтобы делая надлежащие выводы из своих ошибок, опираясь на опыт, что они приобретают в результате, становиться совершеннее. Если же представить, что это не так, что все удары судьбы, идущие на нас, направлены для того, чтобы наказать нас за «греховность», то такой мир кажется мне просто - напросто страшным.

Мне тоскливо представлять себя подопытным кроликом, на котором какая-то неведомая сила ставит только одной ей понятный эксперимент. Если Творец просто садист, который с удовольствием наблюдает за людскими страданиями и наказывает их тогда, когда это ему вздумается, то я предпочел бы вовсе не родиться! В этом случае все, что происходит с нами, просто не имеет никакого смысла. А без смысла далеко не уедешь!

В притчах находится важная информация?

Мне очень нравится следующая притча. Один человек умер и предстал перед Богом. И начал его обвинять в том, что он ему не помогал. Тогда Бог сказал: «Давай вместе посмотрим твою жизнь!» И этот человек увидел всю свою жизнь. И увидел, что рядом с его ногами шли ноги Бога. И он, увидев, что в некоторые моменты его жизни следы Бога исчезали, воскликнул: «Смотри, Господи: когда мне было совсем тяжело, ты меня покидал!» А Бог ему ответил: «Когда тебе было тяжело, я нес тебя на руках!»

Мой опыт встречи со Смертью

И здесь, дорогой мой читатель, я хочу поделиться с тобой моим опытом встречи со Смертью. В 1993 году один человек ударил меня по голове монтировкой. И когда я был в оглушенном состоянии, ударил ножом в сердце. Нож попал под дугу аорты, где также находится нижняя и верхняя полые вены, большой лимфатический проток, блуждающий нерв. Пол-сантиметра в ЛЮБУЮ сторону – я бы умер на месте!

Когда я пришел в себя после операции, то четко помнил: во время операции я некоторое время слышал хирургов СВЕРХУ! То есть я имею опыт, который подтверждает, что все не так просто, как говорили материалисты. И что в момент смерти физического тела мы не исчезаем бесследно. Что душа у человека есть. И она в этот момент может отделиться от умирающего тела. И уйти КУДА-ТО! Но видимо мое время уйти в эти сферы и пространства еще не пришло. И меня вернули обратно.

В это время я еще не отошел от наркоза и не удивился этому ощущению. Я уснул. Но через некоторое время проснулся от шума в реанимационной палате. На полу трое хирургов реанимировали голого мужчину примерно моего возраста. Я тут же уснул. Затем меня разбудили и сказали что меня переводят в общую палату. Меня перетащили на каталку, привезли в палату и уложили на койку.

Утром, когда я проснулся, соседи по палате сказали, что ночью на этом месте умер мужчина с ТОЧНО таким же ударом ножом!  Его и реанимировали РЯДОМ со мной. Это, конечно же, шокировало меня! Таких случайностей не бывает. Случайность это псевдоним Бога, когда он не хочет подписываться своим именем!

На моей левой руке есть шрам от ножа который я называю "шрам от когтя Дьявола". Когда я, хоть и полу-оглушенный, увидел, что этот мерзавец вынул нож и размахивается, то я успел поднять руку и ЧУТЬ-ЧУТЬ отбил удар. Если бы я его не отбил, то смерть! Но если бы я его отбил сильнее, то тоже смерть! Кто настолько тонко управлял моей рукой? Кто дал мне этот урок? Кто понял, что из меня еще может быть толк? И кто забрал вместо меня другого (вероятно в этом деле есть такой закон)?

Это мой опыт, это было реально, поверь мне, дорогой мой читатель! Я никогда не вру своим пациентам. Да и в книгах я только иногда приукрашу тот или иной излагаемый материал - для лучшего восприятия.

Какие выводы из всего этого можно сделать?

Я пришел к выводу, что надо постоянно развиваться, развивать свои мозги, творить. И НИКОГДА не останавливаться! «Заслуженный» отдых для «почтальонов»! Для того, кто хочет чего-то достичь в своей жизни и как можно дольше не стареть - непрерывный труд «до дней последних донца». Такой человек уходит только тогда, когда он готов. В этом случае тело подстраивается под это развитие. Оно будет служить ровно столько, сколько нужно.

Конечно, ему надо помогать, поддерживать его здоровым питанием, здоровой нагрузкой и так далее. Понятно что ресурсы организма практически бесконечны (во всяком случае их с лихвой хватает на человеческий век). Но только в том случае если человек продолжает развиваться. Только остановился, только решил передохнуть - и к тебе тут же придут «кранты».

Более подробно ты можешь познакомиться с результатами моего поиска трансцендентальности в моей книге: «Всемогущий разум: Человек и его место во Вселенной» (ее ты можешь скачать с моего сайта [www.vasutin.ru](http://www.vasutin.ru) по ссылке http://vasutin.ru/moi-knigi.

Дорогой мой читатель! Я привел тебе все эти данные и выводы из них для того, чтобы ты понял – смысл твоей жизни есть! Если ты примешь это, то на этой основе сможешь серьезно переосмыслить свою жизнь, изменить свое отношение к тем фактам своей жизни из-за которых ты себя убивал через психосоматитческое старение. И в результате поймешь – что надо изменить в своей жизни, чтобы остановить старение. А потом создать собственную систему анти-старения.

## Глава шестая, в которой мы поговорим о наилучшей концепции, на основе которой можно изменить отношение к миру – разумном эгоизме.

Если в Средние века главными убийцами людей были Война, Голод и Чума, то сейчас это Страх, Крах и Вина. Эти «убийцы» являются главными причинами возникновения психосоматозов.

Если человек в течении долгого времени испытывает Страх, то это подтачивает его жизненность. Страх настолько изматывает человека, на существование с ним нужно столько энергии, что в конце концов и энергия и терпение иссякают. И для такого человека смерть становится милее, чем жизнь! И он убивает себя – или при помощи веревки. Или при помощи рака. Четко доказано, что рак является неосознаваемой формой самоубийства.

### Страх разрушает психику очень быстро?

Я как-то консультировал мужчину с болезнью Паркинсона. Он был шофером-дальнобойщиком. И однажды ночью подсадил двух голосовавших мужчин. А это оказались сбежавшие из колонии заключенные. Они приставили ему в бок нож. И заставили его везти их туда, куда им надо. И целый час он был под диким страхом, что они его убьют, когда он приедет на место. Но, слава Богу, это оказались воры, но не убийцы. Но этого Страха оказалось достаточно, чтобы через полгода, когда я его консультировал, он стал развалиной!

Если человека постигает Крах, когда он теряет очень важное или же что-то очень любимое, то у него могут опуститься руки. Ведь с его точки зрения он вкладывал все свои силы, всю свою энергию в достижение желаемого или же в другого человека. И потерял это!  Очень часто у такого человека появляется чувство несправедливости относительно него и обида. Человек не хочет смириться с потерей. Он очень часто в этом случае считает, что с ним обошлись несправедливо. Он не признает своей роли в возникновении такого положения дел (Я белый и пушистый! А они волки драные!). Но сделать ничего не может.

### Алчность всегда приводит к краху?

Яркий пример этого я увидел когда консультировал одного бывшего Вип-менеджера. Он с группой других менеджеров провели махинацию и незаконно получили контроль над одним предприятием. Все это выплыло наружу и ему дали срок (правда условный). С моей точки зрения – и поделом! Но когда я с ним разговаривал, он был ОЧЕНЬ серьезно обижен на всю нашу страну. Он говорил мне, что все это несправедливо, что он служил стране в армии и воевал в Афганистане. Ну и так далее и тому подобное. Я же слушал его и думал: «При чем здесь служба в армии? Причем здесь страна?» Но вот так устроена психика человека.

Человек очень ленивое существо по своей природе. И то, чего он достиг и потерял, ему очень жалко (Как тяжело я зарабатываю деньги. И как легко мои деньги забирает другой человек!) Ведь с его точки зрения это он получил тяжким трудом. И когда он это теряет, ему кажется, что у него отняли значительную часть его жизни (Столько трудов и все кошке под хвост!) Естественно, он воспринимает это как жестокую несправедливость и не может (не хочет!) смириться с потерей. Он как бы говорит: «Умру, но не смирюсь!»

### Спасибо родителям?

Чувство Вины, наверное, самый главный убийца из этих трех. Если от страха можно как-то убежать, с потерей смириться, то себя оправдать, оставаясь в рамках своего «морального кодекса», очень и очень трудно!  Если человек в течение своей жизни делал ошибки (а кто их не делал?), то у него может появиться чувство вины (вот если бы я тогда поступил вот так-то и так-то, то сейчас я бы не сидел здесь!)

И это чувство вины тем больше, чем большие неприятности и горе эти поступки ему принесли. Если под влиянием аффекта или алкоголя  человек сделал что-то, чего делать нельзя, то потом ему придется встречаться с самым сильным противником - своей совестью. Я знаю МАССУ случаев, когда она загрызала человека насмерть!

***Лишь тот, кто совершенно лишен благоразумия, не платит добром за добро.***

***Сирийское изречение.***

И в пожилом возрасте, особенно если эти действия имели последствия и изменили жизнь (например, супружеская измена и развал из-за нее семьи), это может стать поводом для самоедства, сожалений и желания уйти от этого чувства вины. И как ты думаешь, дорогой мой читатель, куда человек уходит от нее?

Дело в том, что для человека с «рефлексом вины» в этом случае выхода нет! Очень многие родители для управления своими детьми пользуются тем, что вызывают у них чувство вины. И если ребенок что-то сделает не так, его стыдят, ему навешивают ярлыки, зачастую доводя его до раскаяния и согласия, что он полное ничтожество. Понятно, что это очень удобно для родителей (своего «цензора» человек носит в самом себе).

Природа вины такова, что вынуждает человека самому ограничивать те или иные формы поведения, на которые у него вызван «рефлекс» вины.! Но это в будущем может стать основой для самоуничтожения (я плохой, мне это не раз доказали…Я не имею права жить!)

### Психологическое кураре

И ты понимаешь, дорогой мой читатель, что чувство Вины может практически парализовать активность человека. Это чувство – одно из самых распространенных в мире форм самобичевания. Если «моральный кодекс» у него очень жесткий, абсолютно «черно-белый», если для него он незыблем и непререкаем, то единственный выход для такого человек – самоубийство! Или сразу же после совершения поступка – в виде пули или веревки. Либо попозже – с помощью психосоматоза.

Я, как психотерапевт, которому ежедневно приходится в своей работе с пациентами сталкиваться с одним или всеми тремя этими «убийцами», пришел к выводу, что для того, чтобы помочь своему пациенту освободиться от этих «монстров», надо помочь ему освоить разумный эгоизм, помочь ему стать разумным эгоистом.

Концепция разумного эгоизма дает возможность перестроить шкалы ценностей и опасностей, по которым человек оценивает себя, свои действия и действия окружающих людей. Она дает индульгенцию для освобождения от детских запретов, которые закрывали человеку возможность получения удовольствия от чего-либо. Она позволяет человеку освободиться от чувства вины, рационализировать потери и освободиться от страхов. Она позволяет легализовать свои эгоистические потребности и жить в «кайф» без необходимости это скрывать.

Разумный эгоизм позволяет тщательно очистить свои шкалы ценностей и опасностей от психологического мусора, выработать алгоритмы оптимальных взаимоотношений с людьми. И давай сейчас, дорогой мой читатель, более подробно поговорим об этом.

### Главные причины неудач в общении с себе подобными.

Наверное, я не ошибусь, если скажу, что твои действия и желания часто (или хотя бы иногда), приходят в конфликт с действиями и желаниями окружающих тебя людей. Понятно, что такое положение дел далеко не безразлично тебе, и ты от этого в той или иной мере страдаешь.

И, скорее всего, я опять не ошибусь, если скажу, что в душе твоей всегда было стремление добиться того, чтобы этих конфликтов было как можно меньше. И это нужно было не из-за твоей любви или нелюбви к другим людям, но из желания более легко решать те задачи, что всегда стояли перед тобой, т.е. в конечном счете для того, чтобы тебе жилось легче и лучше.

Конечно же, ты искал наилучшие способы для достижения своих целей. Вполне возможно, что ты вначале пытался решать эти проблемы исходя из представления, что люди по своей природе добры, что они в глубине своей души настроены на то, чтобы понять и принять то, что ты хочешь для них или для себя сделать. Но раз за разом ты убеждался, что это не срабатывает, что реакции людей совершенно не такие, какие ты от них ожидал.

### Обжегшись на молоке…

Также вполне возможно, что ты обжегшись на этой своей тактике достижения целей, начал относиться к ним по-другому, начал давить на людей для достижения поставленных целей. Но и эта тактика, скорее всего, ни к чему хорошему не привела.

Если ты пытался добиться желаемого от людей при помощи силы, то они отвечали тебе на это еще большей силой и ты вынужден был отступить. Ведь любое действие, по третьему закону Ньютона, приводит к противодействию. Если ты начинал к ним ластиться, то они садились тебе на шею и помыкали тобой. И ты убедился, что ни та, ни другая политика не гарантируют тебе успеха в общении с людьми!

И тебе, таким образом, очень часто приходилось убеждаться, что действия и поступки людей зачастую оказываются просто непонятно на чем основанными, а твои попытки воздействия на них очень часто терпели крах.

### Рабы не мы?

Каждый человек, естественно, реагирует на то, что идет к нему из мира, на основе своего опыта, воспитания и темперамента. Понятно, что он зависит от них. И во многих случаях его реакции предопределены. Вследствие этого, в общем-то, он является пленником имеющихся у него представлений.

Если человек считает, что этот мир хороший и люди, его населяющие, чуть ли не ангелы во плоти, то основу для жестоких разочарований он уже несет в себе. Если же он считает, что мир плох, что он ополчился на него, то опять же человек становится неадекватен реальности. И очень скоро придет к еще более пессимистическому видению мира.

### Социальные шахматы?

Понятно, что если один человек видит предмет черным, а другой белым, то им очень тяжело понять друг друга. Что, естественно, почти всегда приводит к борьбе за свою правоту. Если эта борьба продолжается или очень долго или же появляется слишком часто, то обязательно в конце концов приводит к истощению резервов адаптации. Что приводит в результате к тем или иным неприятностям с психическим или физическим здоровьем.

И я думаю, дорогой читатель, в те моменты, когда ты в очередной раз сидел у разбитого корыта своих взаимоотношений с людьми, тебя обуревали совсем не веселые мысли о своей дальнейшей судьбе. Как жить в этом мире, какая стратегия достижения своих целей наилучшая, какая в результате приведет тебя к физическому, психическому и социальному благополучию? Как строить взаимоотношения со своими «милыми» соплеменниками, как сделать так, чтобы не было постоянного «вооруженного противостояния»?

### На Бога надейся….

Ты, вполне возможно, искал эти ответы в умных книгах. А, может быть даже обращался за советом к тому пророку, которого ты считаешь своим (к Христу, Магомету, Моисею, Будде и т.д.) Я думаю, что даже изучение религиозных канонов тебе мало помогло. Ведь религии основываются на заповедях пророков, которые они (вроде бы?) получили от Бога.

И они учат смирению с тем, что не нравится в этом мире. И ты, следуя указаниям своего Пророка, вынужден был не рационализировать проблему, а подавлять свои эмоции, то есть с-миряться с ней. Но это, скорее всего, ни в коей мере не решило твоих проблем.

Церкви являются социальными институтами, которые направлены не только на служениие Богу, но и на самосохранение. Они построены людьми и для того, чтобы добиваться вполне определенных целей. И то, что предлагают священники для решения твоих проблем, я почти уверен в этом, практически не помогали тебе и неизбежно в очередной раз приводили к тому же самому корыту.

### Может ли человек чувствовать себя в обществе, как рыба в воде?

Но при всем при этом ты видишь в окружающем тебя мире людей, которые вполне адаптированы к нему, добиваются успеха и при этом здоровы – физически и психологически. И вроде бы их поведение ничем особенным от твоего не отличается.

Но критерием истины является практика! Если эти люди чувствуют себя в обществе, как рыба в воде, то вероятнее всего, что они действуют в нем по тем реальным законам, которые этим обществом руководят. В мире действительно существует несколько простых, но "железных" законов, знание и следование которым делает отношения с миром и, соответственно, поведение, адекватным.

Все люди, как бы на них общество ни давило, эгоисты до мозга костей и просто не могут поступать не по эгоистически. Своя рубашка всегда ближе к телу, чем рубашка другого, порез своего пальца для человека намного более значим, чем смерть неродного для него человека. Это физический императив человеческого тела и ничего с этим сделать нельзя. Почему это так, мы подробно поговорим чуть ниже.

### Три «любимые» мозоли Человечества

Дорогой читатель! Главная причина неадекватности твоего общения с себе подобными заключается в том, что ты, общаясь с другими людьми, делаешь три фундаментальные ошибки.

**Первая:** ты судишь о людях по себе, ты пытаешься понять их действия исходя из своих представлений о Добре и Зле.

Например, когда ты говоришь: *«Это неправда*!*»*, ты, таким образом, берешь на себя роль источника истины - роль Бога: *«Мне известно - как и что надо делать, чтобы все шло как надо! А ты всего лишь пигмей и не можешь иметь своего мнения! И будь добр согласиться с моей точкой зрения».*

**Вторая:** ты почти всегда себе позволяешь то, что другим позволить не можешь.

**И третья**: ты всегда в той или иной степени ставишь свои интересы и потребности выше, чем потребности или интересы других людей.

Ты можешь мотивировать свое поведение какими угодно умозаключениями, ты можешь при этом чувствовать себя чуть ли не ангелом господним, несущим свет в это темное царство. Но это только ТВОЕ видение своих действий. Другие люди будут видеть твои действия совершенно по-другому. Они тоже будут видеть тебя субъективно, они тоже делают эти же 3 ошибки.

### Как стать Пупом Вселенной?

«Благодаря» этим ошибкам ты ставишь сам себя в центр Вселенной, определяя по себе - что и как люди должны делать! И, самое интересное во всем этом то, что все эти ошибки для тебя совершенно естественны. Но, думая и поступая так, ты, дорогой читатель, неизбежно вступаешь в конфликт с окружающим тебя миром - ведь другие люди думают и поступают точно так же. И твои поступки им совершенно не понравятся!

И они будут тем или иным способом ставить тебе палки в колеса. А если бы они могли прочитать еще и твои мысли, которые роятся у тебя в голове во время этих твоих поступков, основанных на твоих эгоистических потребностях, то, скорее всего, тут же накостыляли бы тебе за них по шее!

### Вооруженный нейтралитет –техника безопасности общения

Люди во взаимоотношениях с другими людьми постоянно вынуждены балансировать на грани конфликта. И только нежелание обострять отношения вынуждает всех участников этого процесса сдерживать себя. Живя среди себе подобных в обществе, люди просто вынуждены СОЗНАТЕЛЬНО ограничивать свои желания.

Это необходимость, своеобразная техника безопасности совместного существования. Ведь мы знаем, что последствия несдержанности могут быть для нас ужасными. И реальность ничем не будет отличаться от ада!

Человек является по очень многим параметрам уникальным образованием для нашей планеты. Другого подобного существа не найти на Земле днем с огнем. А связана его уникальность вот с чем.

### Рыцарские ристалища придумали не люди?

Животные в драках между собой, как бы они не были внешне свирепы, всегда соблюдают неписаный кодекс чести. Они ПОЧТИ НИКОГДА НЕ УБИВАЮТ ДРУГ ДРУГА! Чем более тяжело вооружен хищник, тем более аккуратно он использует свои «боевые возможности» относительно своего сородича.

***Найти причину зла - все равно, что найти против него лекарство.***

***В.Г.Белинский.***

Ты**,** дорогой читатель, конечно же, видел драки собак. Крику, шуму, клацания зубами и тому подобного в этом «спектакле» масса! Но больше, чем разорванным ухом, это дело редко кончается. Если даже конфликт и кончается смертью одного из его участников, то это скорее несчастный случай, чем запланированный результат. Природа ради сохранения вида вложила в хищников специальные инстинктивные ограничители поведения.

Исключением из этого правила являются крысы. Относительно «своих» - это милейшие создания, источающие мед мягкие, пушистые комочки, образцы почти чистого альтруизма. Относительно членов другого клана - свирепые и беспощадные убийцы, готовые мгновенно разорвать чужака на кусочки.

И их межклановые войны очень напоминают по свирепости и смертоносности человеческие войны. И они этологами (людьми, изучающими поведение животных) считаются наиболее вероятными претендентами на трон царя природы, ежели тот по какой - либо дурости хозяина окажется вакантным. Видимо, Природа решила, что грубая ветвь внутривидовой агрессии - лучшая почва для выращивания цветков любви и разума.

### Бодливой корове Бог рогов не дал?

А у не-хищников таких ограничителей мало или же их нет вовсе. Но им и нечем реализовать свою агрессию. Поэтому их «социальные конфликты» тоже обычно кончаются без особых эксцессов.

Но человек начинал свою «карьеру» с травоядного, а потом, по мере развития и набирания ума понял, что намного более выгодно быть также и плотоядным. И вместе с употреблением мяса в нем начала расти агрессивность. А ИНСТИНКТИВНЫХ ОГРАНИЧИТЕЛЕЙ В НЕГО ПРИРОДА НЕ УСПЕЛА ВСТАВИТЬ!

И дело дошло до того, что человек при случае никогда не гнушался пообедать своим соплеменником, если эта возможность ему подворачивалась. В природе среди других животных это почти никогда не встречается!

Человек научился пользоваться орудиями. Это, конечно же, обеспечило ему колоссальный рывок вперед в развитии! Но это же его чуть и не погубило. Он стал ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО ВООРУЖЕННЫМ ХИЩНИКОМ! И в драках с другими людьми его агрессия ничем не ограничивалась.

И в начале своей истории люди с упоением дрались с себе подобными ради завладения всем мало - мальски ценным, что они углядели у более слабых сородичей. Потом люди начали организовываться в своеобразные банды - орды и с огнем и мечом прокатывались по всей земле (вспомним гуннов, Чингиз - хана, Македонского).

### Посчитали – прослезились

Но по мере «взросления» люди начали понимать, что такое поведение не обеспечивает им спокойное существование. Во время войны запросто можно погибнуть, семья может потерять кормильца, победители разорят страну и так далее и тому подобное.

И чем дальше, тем больше люди стали договариваться между собой для того, чтобы спокойно жить в своих границах. Но в начале они вынуждены были прийти к ограничению своей агрессивности относительно соплеменников. Ведь если с ними находиться в постоянном конфликте, то совсем «труба».

Человек начал включать в число «неприкасаемых» все более и более широкий круг окружающих его людей. Что в конце концов привело к созданию того, что мы называем цивилизованным миром. И, если эта тенденция сохранится, то, в конце концов, все люди для всех станут братьями!

### От родимых пятен всегда одни неприятности?

Но пока до этого еще очень далеко. Агрессивность людей пока чаще всего ограничивается только страхом – перед законом или соплеменником. И, если человеку что-то не нравится в поведении соплеменника, он хотя и не хватается за дубинку с намерением раскроить нахалу череп, все равно весь «кипит» от переполняющих его эмоций. В этот момент, чаще всего, он вынужден сдержаться.

И, конечно же, это даром ему не дается. Ведь человек привык реагировать на любую опасность бурно и активно. У него в это время выбрасываются в кровь стрессовые вещества, которые готовят его к действию. И, когда человек вынужден наступить на горло той «песне», что готова сорваться с уст, то он начинает напоминать паровой котел, который вот - вот взорвется от переполняющего его изнутри пара.

Выражение Остапа Бендера о том, что атмосферный столб давит на него значительно сильнее, чем на окружавших его людей, вполне могут повторить многие наши современники, даже если они и не являются «великими комбинаторами».

### Сменим стратегию?

Стрессовые вещества не расходуются по назначению, отрицательные эмоции не разряжаются! И человек очень долго находится в этом состоянии «взвинченности», что для организма является колоссальной нагрузкой. Это приводит к быстрому изнашиванию или к срыву нормальной деятельности регуляторных механизмов.

И, естественно, он не может выдерживать этого состояния в течении длительного времени. Все это напряжение прорывается внутрь. Отсюда берут начало корни будущих неврозов, психосоматозов и психозов.

То есть куда ни кинь - везде клин! А что если остановиться и задуматься: «***А может вообще - СТРАТЕГИЯ НЕ ВЕРНА! Может, стоит принципиально изменить свое отношение к окружающим людям?»*** Но как это сделать?

### Язык логики – язык Иисуса Христа?

Я буду разговаривать с тобой, дорогой мой читатель, на языке "взрослых" людей - на языке логики. Умение понимать и принимать его - признак личностной зрелости человека. И если ты примешь то, что написано в этой книге, то получишь от нее мощный импульс для самосовершенствования, который поможет тебе стать довольным собой и счастливым.

И для того, чтобы наилучшим способом помочь тебе в этом, я привлеку себе в помощь авторитет одного из самых крупных психологов, что когда - либо жил на Земле - **Иисуса Христа.** Он в свое время дал просто блестящие ответы на те вопросы, которые неизбежно встают практически перед каждым живущим на Земле человеком. Но мне представляется, что людям надо в значительной степени переосмыслить - что же Иисус ДЕЙСТВИТЕЛЬНО нам хотел сказать?

***У нас больше силы, чем воли, и мы часто для того только, чтобы оправдать себя в собственных глазах, находим многое невозможным для себя.***

***Ф.Ларошфуко.***

Морально - этическая система Иисуса Христа была поведана людям очень давно, когда они были очень агрессивными «подростками». И она была рассказана людям на том языке, который они были способны тогда понять. Но гениальность Иисуса Христа заключается в том, что информация им была «упакована» так, чтобы люди поняли ее (когда «подрастут») и на сознательном уровне.

### Еще один язык Христа?

Когда я серьезно занялся анализом Евангелий, то был просто ошеломлен дошедшим до меня истинным смыслом этих посланий к потомкам.

Но большинство его высказываний аллегорично. И понять их напрямую, без анализа, невозможно. Современными исследованиями установлено, что сообщения, основанные на символическом языке, воздействуют на поведение людей наиболее быстро и верно. То есть высказывания Иисуса Христа на самом деле являются многоуровневыми зашифрованными посланиями к потомкам, которые понимались ими именно так, как они способны были понять на том уровне развития, на котором тогда находились.

Г. Селье как-то сказал: *«За редкими исключениями долго живут лишь те учения, корни которых уходят глубоко в природу человека. Многочисленные формы этой веры имеют общую черту: они указывают нормы поведения, которые приведут человека к какой-то конечной цели».* Это высказывание как нельзя лучше подходит к учению Христа.

### Жить по Христу – жить в режиме наибольшего благоприятствования?

Христос принес в этот мир практически идеальные программы бесконфликтного существования. Логический анализ показывает, что для стран с христианской культурой действительно:

***Иных путей, которые могут сделать людей довольными, веселыми, счастливыми на длительное время, просто нет!***

Для других стран, где развитие наций шло по другому, в связи с другой генетикой и конкретными природными условиями, больше подходят другие морально - этические системы. Например южанам для сдерживания их южного темперамента больше подошло мусульманство. А для Востока - буддизм. Но, как показывает анализ, в глубине этих систем заложено то - же самое , что и в христианстве - наилучшее включение человека в этот мир.

Правда, даже такие прекрасные программы «взросления» Человечества привели к задуманному результату только через 2 тысячи лет. И это вполне понятно, так как животное естество в человеке не так-то просто загнать в рамки.

### Путеводная звезда Человечества?

Идеи Иисуса Христа - это мощная, до мелочей продуманная этическая система, направленная на оптимизацию отношений человека с себе подобными. А Евангелия являются грандиозными программами личностного роста.

Заповеди Иисуса помогают понять всех людей, что живут рядом, такими, каковы они есть, какими бы чуждыми ни казались их воззрения и поведение. Они помогают также понять и наладить нормальные отношения с теми людьми, которые принадлежат к другим религиозным конфессиям. И, главное, через это перейти от конфронтации с ними, которая для обоих сторон разрушительна, к сотрудничеству и всеобщему благоденствию.

Идеи Христа, в принципе, не могут устареть до тех пор, пока люди остаются людьми. Они всегда будут той **путеводной звездой**, что поможет людям не сбиться с верного пути.

Так давай, дорогой читатель, сейчас внимательно и вдумчиво проанализируем то, что было сказано 2 тысячи лет назад одним из величайших представителей Человечества! Мне представляется, что этого будет вполне достаточно для построения Теории Психологической Относительности. А затем уже на ее основе выработать своеобразную Конституцию Общения - концепцию ЗДОРОВОГО, РАЗУМНОГО ЭГОИЗМА.

## Глава седьмая, в которой я обосную Теорию психологической относительности.

На этих страницах я разберу только три максимы Иисуса Христа. Но они, с моей точки зрения, являются **краеугольными камнями межличностного общения!** И если ты**,** дорогой мой читатель, **ПОЗВОЛИШЬ СЕБЕ ОСОЗНАТЬ** **ИХ** и принять к исполнению, то следование всего только трем этим максимам позволит довести до гармонии твои межличностные отношения. А это БЕЗУСЛОВНО сделает твою жизнь более комфортной и радостной, что будет способствовать твоему долголетию.

ПЕРВЫЙ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ЗАКОН КОНСТИТУЦИИ ОБЩЕНИЯ.

Иисус Христос в Нагорной проповеди сказал:

**«Возлюби ближнего как самого себя!»**

И вроде бы с точки зрения здравого смысла это совершеннейший абсурд! Каждый человек любит себя сильнее всех остальных! Единственным исключением из этого правила является материнская любовь. Да и то не всегда! И хотелось бы при этом уточнить – скорее всего Иисус имел в виду не любовь с эротическим оттенком, а общее позитивное отношение к другому человеку.

### Нужна ли людям любовь?

Но давай, дорогой читатель, подумаем***:*** *"Хочешь ли ты, чтобы тебя любили другие люди?"* Я даже не сомневаюсь, что твой ответ будет только таков – «Да!» (конечно, если ты психически здоровый человек!)

В первых изданиях этой книги я говорил только об этом варианте ожидаемого ответа. Но иногда ко мне приходили люди, которые серьезно утверждали, что они этого не хотят, что им совершенно наплевать – любят ли их те ублюдки, с которыми им приходится общаться. Но если мне удавалось «вывернуть наизнанку» этого человека, то есть если я тестировал его по полной программе, то я ВСЕГДА находил у него это желание быть любимым, пусть даже только одним человеком.

Анализ жизни этих людей показывал мне, что они просто обозлены на этот мир. Когда-то они вышли в этот мир с открытой душой, отягощенные мессианскими идеями. И пытались нести в этот мир Разумное, Доброе, Вечное в таком виде, в каком они их понимали. И, вполне естественно, получили от окружающих все, что в этом случае им полагалось с точки зрения этих окружающих. Поэтому в настоящее время я могу еще определеннее сказать, что это так, что каждый человек хочет быть любимым. Если ты на этот вопрос отвечаешь: *«Да!»*, то ты должен знать, что и другие люди тоже на него отвечают также. Они тоже хотят быть любимыми.

### Обязательно ли людям относиться к тебе с любовью?

Очень многие люди считают, что хорошее отношение к ним со стороны других людей – абсолютно естественная их привилегия по праву рождения. Естественно, психологи понимают, что это отголоски всепоглощающей материнской любви, которой эти люди были окружены сразу после рождения. Тогда ребенок получал эту любовь без всяких усилий и действительно по праву своего рождения. И на материнскую любовь он, естественно, тоже отвечал любовью.

И такие люди, выходя в мир, ждут, что эти же отношения у них автоматически сложатся с окружающими их людьми. Но не тут-то было! Люди относятся к другим людям по их делам.

Исходя из этого, люди ждут когда ИХ полюбят! Они готовы любить, но только ПОСЛЕ того, как их полюбят. Естественно, при таких базовых ожиданиях, они сидят и ждут этого грандиозного события. *«А зачем? Ведь мама любила меня так просто, значит так и должно быть всегда!»* Подтверждением данного положения является расхожая фраза: *«Эх, если меня кто-нибудь полюбит, то я в ответ буду любить его еще больше!»*

### Как избежать некоторых болезней

Если ты, дорогой читатель, будешь ждать - когда же ТЕБЯ полюбят - то здорово рискуешь никогда этого не дождаться! Ведь другой человек, хотя тоже хочет, чтобы его полюбили, делает также, как и ты – ждет, когда ты его полюбишь. И если оба сидят и ждут активных действий от противоположной стороны, то наиболее вероятный итог такого «сидения» - геморрой.

Так не лучше ли будет для меня, если я сам первый покажу другому свою любовь? Ведь он этого от меня и ждет. Если это нужно МНЕ, то мне и карты в руки. Если я хочу, чтобы люди любили меня, то нельзя ждать - когда это произойдет, а самому полюбить их - как самого себя! И Иисус Христос, давая такую «рекомендацию», прекрасно понимал, что это единственный вариант, который может привести к желаемому. Способность любить (других и самого себя) - есть механизм, заложенный в человека Природой и направляющий его на самосохранение в обществе.

### Мудрая стратегия всегда приводит к победе!

Конечно, не всегда на свою любовь, направленную на других людей, ты получишь от них этой же монетой. Возможно, что вначале достаточно часто тебя будут воспринимать с опаской и на всякий случай («Что это он такой добренький! Наверное ему что-то нужно от меня») покажут зубы. Это может быть также связано с тем, что люди могут в момент излития твоей любви находиться в таком состоянии (утонули в своих «шкурных» интересах), что просто не способны воспринимать информацию от чужих людей.

***Если мы будем каждый раз ждать благодарности за свои труды, то многократная головная боль нам обеспечена!***

***Карнеги***

Но, если твоя любовь будет искренней, а линия - неизменной, то есть ты всегда будешь показывать этому человеку свое положительное отношение к нему, то это будет происходить все реже и реже. Может быть, эта твоя политика сразу не сработает, но в начале – как побочный результат – ты получишь резкое снижение относительно тебя агрессивности. Люди вокруг тебя могут не отвечать на твою любовь любовью, но перестанут бояться тебя.

### Любовь людей надо заработать?

В качестве дополнительного подтверждения данных положений, я хочу привести слова Г. Селье. Он говорил: *«Устойчивое положение в обществе лучше всего обеспечивается возбуждением положительных чувств у максимального числа людей. Ведь ни у кого не возникнет желания вредить человеку, которого он любит, уважает, к которому он испытывает доверие или благодарность или чье мастерство в какой-либо области говорит о возможности свершений, достойных подражания».*

Я не совсем уверен, чтомастерство*,* достойное подражания, всегда вызывает у людей положительное отношение к обладателю этого мастерства. Достаточно часто это вызывает чувство зависти или комплекс неполноценности. Но первая половина высказывания Селье с моей точки зрения совершенно верна.

***Господи! Дай мне силы для того, чтобы сделать то, что я могу сделать; дай мне кротость, чтобы смириться с тем, что я не могу изменить; и дай мне мудрость для того, чтобы отличить первое от второго!***

***Древняя молитва.***

Если ты будешь поступать согласно этой максиме Иисуса Христа, то ВЕРОЯТНОСТЬ того, что тебе ответят любовью, увеличивается ТЫСЯЧЕКРАТНО (!) Ты, в конце концов, обязательно станешь любим. Но, как ты наверное понял, дорогой читатель, эта любовь будет твоей заслугой, твоим «заработком». Когда я писал эту фразу, где-то внутри меня мой Внутренний Ребенок горько вздохнул. И я хорошо его понимаю. Как бы хотелось вернуться в рай материнской любви и получать эту любовь так просто, безо всяких усилий! Но мой Взрослый тоже вздыхает, засучивает рукава и идет зарабатывать любовь, понимая, что иного пути нет.

### Как теория переходит в практику

Из этой максимы Иисуса Христа произошло самое знаменитое - «золотое» правило христианства:

**Поступай с людьми так, как ты хотел бы, чтобы они поступали с тобой!**

Оно работает даже в достаточно жесткой среде. Только, конечно же, глупо ждать, что люди тут же увидят твое правильное с психологической точки зрения поведение и сразу ответят этим же. Но если ты будешь всегда действовать по этому «золотому» правилу, то в долговременной перспективе успех тебе гарантирован! Мне представляется, что это правило уже более очевидно, чем сама максима. Ведь многие люди живут по принципу: «Око за око…» И на добро они, почти наверняка, будут отвечать добром.

### После осознания должно быть действие

Как резюме по этой максиме можно сказать, что если я хочу хорошего к себе отношения, то это только мое желание. И, если **ЭТО НУЖНО МНЕ**, то совершенно глупо ждать, что люди станут поступать так, как мне хочется. И надо **САМОМУ** первым **СДЕЛАТЬ ШАГ** навстречу тому человеку, с которым ты хочешь, чтобы у тебя наладились хорошие отношения. И искренне, без меркантильности, полюбить его - как самого себя!

Только такая установка и такое мое поведение способно возбудить в людях такое же поведение и такие же установки.

Ты можешь относиться к людям так, как тебе заблагорассудится. Но они к тебе будут относиться хорошо только тогда, когда почувствуют, что ты им ни сознательно, ни бессознательно не желаешь зла, а, наоборот, делаешь все возможное, чтобы этого не произошло.

Таким образом эта максима Христа психологически глубоко верна и указывает людям тот реальный путь, который может привести тебя к партнерским взаимоотношениям с людьми.

ВТОРОЙ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ЗАКОН КОНСТИТУЦИИ ОБЩЕНИЯ.

С моей точки зрения одной из самых важных для понимания смысла, основной идеи христианства, является следующая максима Христа:

**Если тебя ударили по одной щеке - подставь вторую.**

И опять, с точки зрения здравого смысла вроде бы получается полный абсурд - тебя избивают или же приносят вред, а ты помогаешь своему обидчику в этом деле!

В своих лекциях по психологии межличностных взаимодействий я часто спрашиваю своих слушателей.: *«Приемлем ли в настоящее время этот тезис?»* И практически всегда получаю один и тот же категорический ответ: ***«Конечно же, нет!»*** Мол, до крови забьют, если не будешь выступать с позиции силы. Но так ли это?

### Удар по щеке – символ?

Понятно, что в реальной жизни люди очень редко бьют друг друга по щеке. И удар по щеке является обобщающим образом любой агрессии, идущей от других людей.

На одном из семинаров, где я объяснял своим слушателям эти максимы Христа, один слушатель заявил, что это самое темное место в его учении. И он говорил, что не понимал – почему такой умный человек говорил такую глупость? Когда же мы в группе провели анализ этого выражения, он воскликнул: *«Вот теперь я понял! Это действительно верная максима!»*

### Далеко ли видно со своей «кочки» зрения?

Я уже говорил выше, что одна из главных ошибок, которые человек совершает в отношениях с другими людьми - это суждение об их поступках, об их высказываниях со своей точки зрения. В психологии этот процесс называется **переносом**, то есть человек переносит на других людей свое видение этой проблемы. Он как бы видит в другом человеке свое отражение и недоумевает: *«Почему он в данной ситуации поступает так, а не так, как надо?»*

Попробуем встать на место того, кто бьет. Только одно очень важное отступление: предположим, что два человека взаимодействуют впервые и их отношения чисты от положительных или же отрицательных следов предыдущего общения.

И вот они встретились и начали тем или иным образом взаимодействовать друг с другом. И в результате одному в словах и действиях другого что-то не понравилось. И он ударяет этого человека по щеке.

### Удар всегда является наказом?

А теперь давай, дорогой читатель, подумаем: *«Чего хочет человек, когда бьет другого человека по щеке?»* На этот вопрос обычно отвечают - хочет сделать больно, получает удовольствие от унижения данного человека и так далее и тому подобное. В отдельных случаях так, наверное и есть. Но в подавляющем большинстве случаев ***бьющий наказывает*** другого человека ***за неправильный поступок***.

Когда один человек бьет по щеке другого, он таким образом наказывает того человека - дает ему **наказ**: *«Ты делаешь это неправильно, я хочу, чтобы ты делал правильно!»* То есть он делает ДОБРОЕ дело - со своей точки зрения!

Ведь бьющий, если он решил ударить того, с кем общался, по щеке, считает в этот момент, что в процессе взаимодействия он был прав, что он говорил и поступал в этом случае единственно правильным образом. И, естественно, в этом случае ***он считает***, что его ***партнер делал*** что-то не правильно, ***не так, как надо***. Он пытался втолковать этому придурку Разумное, Доброе, Вечное, но тот упорно не соглашался и держался за свои дурацкие воззрения. И когда он понял, что словами этого человека не наставить на путь истинный, он был вынужден применить силу.

### Первый базовый принцип теории психологической относительности

Бьющий «по щеке» может быть тысячу раз не прав и с нашей точки зрения и с точки зрения всех остальных людей. Он может быть не прав с точки зрения закона!

**Но со СВОЕЙ точки зрения он всегда прав!**

Пойми, дорогой мой читатель, эту фундаментальную вещь! Я ее называю ***принципом психологической относительности.*** Каждый человек уникален и видит мир так, как его приучили в детстве. И, если посмотреть на ситуацию С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ другого человека, то она видится совсем не такой, какой ее видишь ты.

Мне в своей работе с пациентами приходится очень часто убеждаться в том, что это действительно так. Ко мне приходят люди на лечение гипнозом и во время предварительной беседы рассказывают о своей проблеме. И иной раз я слышу такое.......! И поначалу мне казалось диким - как могут люди так видеть мир! Ведь он совсем не такой!

Но я начал понимать этих людей только тогда, когда смог взглянуть на их мир не со своих позиций, а постарался войти в их положение, в какой-то мере увидеть мир ИХ глазами. Кстати, после этого эффективность моего лечения резко возросла!

### Теория параллельных Вселенных верна?

Те условия, которые окружали человека с детства, те люди, те вещи, наконец, те идеи, которые витали в воздухе общества, в котором человек вырос, безусловно и очень сильно влияют на формирование его мироощущения и мировосприятия. Зачастую, и это можно утверждать почти без натяжек, вполне резонно говорить, что люди живут в совершенно разных «Вселенных».

Теперь, дорогой читатель, давай посмотрим, что в этот момент думает тот, кого бьют по щеке. Ведь он в процессе общения со своей точки зрения тоже был прав и думал, что не права как раз противоположная сторона. И он внезапно, нежданно - негаданно, ни за что, ни про что, получает удар по щеке! Естественно, такое безобразие он терпеть не будет.

### Что делает человек, получая за доброе дело зло?

Практически все люди в этой ситуации встают на дыбы: *«Как это? МЕНЯ тронули! Ведь Я был в этой ситуации прав! Я нес ему Разумное, Доброе, Вечное, а он мне за это (вот черная душа, дьявольское отродье!) отвечает агрессией. Его надо за это наказать!»* И, размахнувшись, ударяет своего обидчика по щеке, возвращая ему удар. И СО СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ он ТОЖЕ прав!

А теперь ключевой момент в разборе максимы: что думает человек, который **за свое доброе дело получает зло**?! Бивший первым хотел помочь человеку, с которым взаимодействовал, делать что - либо правильно, так, как он считал верным. Своим ударом по щеке он наставлял данного человека на путь истинный. А за свои **ПРАВЕДНЫЕ** труды получает удар по щеке! Конечно же, ему это совсем не понравится!

Он воспринимает ответный удар по своей щеке как прямое оскорбление. После этого его добрые намерения благополучно «почиют в бозе». И, как результат, после этого он бьет еще раз, но уже мстя за удар, уже желая сделать больно. И так далее и тому подобное - каждый из нас видел этот сюжет тысячи раз. А тот, кого ударили первым, начинает действовать по этому сценарию сразу же, как только получает удар.

### Цепная реакция бывает не только в атомной бомбе

В конце концов оба человека начинают действовать по древнему Моисеевскому принципу: «**Око за око, зуб за зуб**!» А этот принцип, как кровная месть, не имеет никакого естественного конца, кроме полного подавления противоположной стороны. Но мы прекрасно знаем, что этого достичь удается очень и очень редко. В результате люди «благодаря» этому принципу ввергаются в бесконечный круг мести, мести за месть . Натуральная вендетта, да и только!

***Счастье - вещь нелегкая. Его очень трудно найти внутри себя и невозможно где-нибудь в ином месте.***

***Шамфор.***

Один обозленный человек может сделать злыми очень многих, а те в свою очередь, как в цепной реакции, делают злыми других. Натуральная психологическая атомная бомба, которая вполне могла бы уничтожить цивилизацию! Но, слава Богу, у людей есть своеобразные «графитовые стержни», которые подавляют эту реакцию. Большинство людей умеют как-то забывать, прощать обиды, как-то рационализировать все, что с ними произошло.

### Ломка стереотипов

Но как предложил Христос реагировать на удар по щеке? Он сказал:

**Подставь вторую щеку!**

Давай подумаем: «***А ударит ли бьющий по подставленной щеке?»*** Скорее всего нет, хоть и кажется, что трудно устоять перед соблазном. Чего он хотел добиться своим первым ударом? Он хотел, чтобы другой человек **ПОНЯЛ**, что делал что-то неправильно. Подставленная щека для ударившего как раз и является **сигналом**, что ударенный **понял свою ошибку** и признал ЕГО правоту!

**Если цель достигнута, то второй раз ударять нет надобности!**

Остановись, дорогой читатель! Осознай эту мысль очень глубоко - это чрезвычайно важно! Если человек начинает поступать по этой максиме Христа, то он ступает на ЕДИНСТВЕННЫЙ путь, когда разрывается заколдованный круг зла! Ведь скорее всего в этом случае ударившего начнут мучить угрызения совести: *«Какой оказывается это хороший человек, с первого раза все понял! Может и не надо было его сразу и по щеке?»* И ударивший ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО в этой ситуации почувствует себя виноватым и постарается как-то загладить свою вину.

### Психологический графитовый стержень

Но что же происходит с тем человеком, который в этой ситуации решил действовать так, как советует Иисус Христос и подставил свою щеку? Его мысли можно описать примерно так:

*«Наверное я в чем-то не прав, если в результате взаимодействия с этим человеком получил удар по щеке. Пусть он не прав с моей точки зрения. Но и я должен был вести себя умнее, не допустить такого хода событий.*

*Поэтому давай-ка я не буду горячиться, спокойно обдумаю свое поведение, а пока признаю свою ошибку (подставлю щеку). Если он дурак, то надо было сразу это понять и держаться от него подальше. В следующий раз я так и сделаю! Но я не сделал это и поэтому сейчас получаю по заслугам!»*

Всем людям приходится общаться с дураками и есть тысячи способов сделать этот процесс безвредным. Например, в мелочах, в повседневности вполне можно придерживаться методов гибкого реагирования. И, если в транспорте пьяный наступает тебе на ногу, то можно, конечно, высказать ему все, что ты думаешь о нем и его родителях, которые воспитали такого «косолапого медведя».

Но чего ты, дорогой читатель, этим добьешься? Вероятнее всего только того, что на тебя пойдет целенаправленная агрессия. И, если в этих обстоятельствах у этого «медведя» нет возможности набить тебе лицо, он обязательно и с наслаждением наступит на ногу второй раз!

### Самооправдание – искушение от Дьявола?

Виноват ты в том, что тебе наступили на ногу первый раз? Конечно! Надо было встать так, чтобы твои ноги остались целыми. Нечего было лапы расставлять!

Виноват ты в том, что тебе наступили на ногу второй раз? Конечно! Надо было сделать вывод из своих ошибок и не обвинять в них других.

И я хотел бы тебя, дорогой читатель, предупредить от искушения в этой ситуации искать оправдания в том, что было очень тесно. Если ты пойдешь по этому пути, то очень быстро опять придешь к разбитому корыту. Самая продуктивная установка в этом плане: объяснять себе ситуацию по принципу беременности - или она есть, или ее нет. Третьего состояния организма не дано! Или тебе наступили на ноги и ты виноват. Или твоя любимая мозоль не страдает и это твое достижение!

### Второй базовый принцип теории психологической относительности

Каковы бы ни были обстоятельства жизни, как бы ни было тяжко человеку в этот момент,

**Безболезненный выход из любой жизненной ситуации**

**всегда ЕСТЬ!**

Выхода нет только с той точки зрения, которой продолжает придерживается данный человек. Если ты НЕ ВИДИШЬ ВЫХОДА, то это говорит только о том, что на самом деле ТЫ НЕ ХОЧЕШЬ ЕГО ВИДЕТЬ!!! Внутри человека, если бы можно было подслушать это, идет примерно такой разговор с самим собой: *«Чтобы Я и подстраивался под кого-то и ограничивал себя? НИ-ЗА-ЧТО! Как хочу, так и ворочу. Я имею на это право!»*

И, например, в том же самом транспорте всегда можно встать так, чтобы и ты никому не мешал и тебе не мешали. Свидетельствую это на основе своего огромного опыта поездок на транспорте! Во всяком случае мне в нем на ноги не наступают.

### Прав ли был Л.Н. Толстой?

Но не подумай, что я призываю к непротивлению злу. Я не призываю к тому, чтобы ты склонил свою голову и посыпал ее пеплом. Я призываю, вслед за Львом Николаевичем Толстым, к непротивлению злу **насилием**. Насилие бесплодно по своей сущности! И это инструмент, который применяют примитивные культуры на примитивном уровне своего развития. Если человек хочет быть культурным, то насилие - не для него. Он знает, что ни к чему хорошему оно не может привести.

Если ты осознаешь истинный смысл того, что заложено в эту максиму, и ВСЕГДА все свои взаимоотношения с другими людьми будешь видеть в этом ракурсе, анализировать ВСЕ поступки других людей при помощи этого принципа, то очень быстро достигнешь гармонии во взаимоотношениях с ними!

Изложенная выше максима Иисуса Христа работает ПРИ ЛЮБОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ! Но, естественно, ее эффективность зависит от целого ряда других факторов. Например, если тебе приходится взаимодействовать с представителем нации, к которой есть устойчивое предубеждение в том социальном окружении, к которому ты относишься (например, с цыганкой), то даже если она будет подставлять щеку, доверие у тебя к ней будет меньше, чем к другим людям. И тебе ОЧЕНЬ трудно будет подставить щеку той, кто тебя обчистил.

### Сила все равно нужна!

Также понятно, что если человек не уверен в том, правильно ли он делает, подставляя щеку, если он вообще не уверен в себе, то результат использования этой максимы Иисуса Христа зачастую может быть прямо противоположным желаемому.

***Владеть собой настолько, чтобы уважать других, как самого себя, и поступать с ними так, как мы желаем, чтобы с нами поступали - вот что можно назвать учением о человеколюбии. Выше этого нет ничего.***

***Конфуций.***

Если психологически слабый или боящийся человек будет действовать по принципу «***Если тебя ударили по щеке....»,*** то он может попасть в беду. Если есть подставленная шея, то кто - нибудь на нее обязательно взгромоздится. Если человек видит боящегося, то в нем просыпается радость тигра, увидевшего антилопу в капкане.

Но человек, желающий достичь успеха при помощи этого принципа, должен действовать с позиции дружелюбной силы. Словами ее можно выразить так: *«У меня есть когти и зубы! И я мог бы с тобой подраться. Но я этого не хочу. Я хочу с тобой дружить!»*

Кстати этологами установлено, что улыбка на бессознательном языке воспринимается людьми как демонстрация великолепного набора инструментов для убийства - зубов. Животные, когда встречаются друг с другом, рычат и оскаливают свои зубы. Они таким образом предупреждают: *«Я вооружен и очень опасен! Со мной лучше не связываться!»*

У человека это трансформировалось в улыбку. И чем шире улыбка у человека, тем более приятным он воспринимается. Наше бессознательное говорит нам: *«С этим человеком лучше не сориться, это опасно! Давай лучше с ним подружимся!»*

### Примерка нужна не только при шитье одежды

Все люди примерно одинаковы. И все они примерно одинаково реагируют на окружающее. Каждый хочет есть, пить, иметь половых партнеров, безопасное жилище, признание окружающих и так далее. Им, если они этого хотят, легко можно понять друг друга!

Поэтому, прежде чем сказать или сделать относительно другого человека какое - либо действие, надо «примерить» этот поступок, эти свои слова, к самому себе. Надо мысленно разыграть ситуацию с позиции человека, с которым ты собираешься взаимодействовать - услышать его ушами и увидеть его глазами самого себя. И понять - понравится тебе этот поступок или нет? Если ты в результате придешь к выводу, что тебе было бы обидно, то сделаешь очень благоразумный поступок, если сдержишься и не скажешь то, что вертится на языке.

Когда человеку хамят в лицо, он обычно отвечает тем же. И это с точки зрения практически всех людей правильно. Но в большинстве случаев люди забывают о первом этапе, который предшествует ответу – ОЦЕНКЕ! Так вот, в этой детали и кроется дьявол! Когда человек взаимодействует с другим, он оценивает его поведение ПО СВОИМ КРИТЕРИЯМ, по своей шкале ценностей. Наиболее понятно это в тех случаях, когда приходится взаимодействовать с психопатом. Обычный человек говорит ему что-то, на что другой такой же человек среагирует совершенно спокойно. А психопат вспыхнет. И всем понятно – это больной человек! Но если взаимодействие идет на более тонком уровне, то большинство людей не видят этого этапа.

Вот такие интересные выводы можно сделать из казалось бы простой максимы Иисуса Христа. Она в обобщенном виде говорит нам:

***«Если на тебя идет агрессия, то ты что-то недодумал и твои поступки пошли в разрез с желаниями других людей! Пусть даже эти люди не правы. Но ты вынужден считаться с их мнением, если ты хочешь продолжить свое общение с ними».***

Один из моих Учителей А. Алексейчик, бывший главный психотерапевт Литвы, любил повторять следующее: «Если тебе говорят: «Свинья!», можно не обращать на это внимания. Если тебе говорят это второй раз, можно прищурить глаз. Если тебе это говорят третий раз - пора выходить из хлева!»

### Кто виноват? И что делать?

Как-то в мокрую погоду я стоял на остановке и ждал троллейбуса. Проезжавшая машина обрызгала грязью с головы до ног стоявшего недалеко от меня мужчину. Он начал на чем свет стоит ругать шофера и возмущаться - какие же они все сволочи! Но не отошел назад и следующая проезжавшая машина обрызгала его еще раз и еще сильнее.

Сам понимаешь, дорогой мой читатель, что я не могу здесь привести все эпитеты, которыми он осыпал и шоферов; и работников ГАИ, которые позволяют таким мерзавцам ездить на машинах; и дорожников, которые не заделывают ямы!

Элементарно!, но этот человек даже мысли не может допустить, что можно сколько угодно обвинять других людей, обстоятельства и погоду. Но от этого ничего не изменится! Если тебе плохо, то глупо ждать, что кто-то придет и все изменит к лучшему. Надо самому поступать так, чтобы одежда осталась чистой.

### Как оборвать заколдованный круг?

Да, конечно, если на тебя пойдет реальная агрессия, то в этот момент ты будешь вынужден на нее реагировать адекватно. Но, прежде чем входить в бесконечный круг вендетты, ты может быть посмотришь на эту ситуацию нестандартно?

Может быть ты лучше попробуешь понять того человека, с кем конфликтуешь? И избежишь заколдованного круга мести за месть? Будет ли тебе хуже от того, что ты улыбнешься в ответ на гневную тираду? Протянешь руку дружбы в ответ на акт обструкции? Найдешь другой вариант выхода из неприятностей, который даст тебе максимум полезного и минимум неприятностей?

Ведь даже если ты подавишь своего «врага» и втопчешь его в грязь, это все равно не даст тебе покоя. Вероятность, что за него кто-нибудь будет мстить, очень высока. И твой дом среди ночи могут поджечь. Или же что-либо сделают с твоими детьми. И твоя победа станет Пирровой!

### А может все-таки «Око за око»?

В настоящее время (да, наверное, и во время Иисуса Христа) внешне это максима кажется совершенно нежизненной, могущей принести только вред. Но давай, дорогой мой читатель, подумаем: « ***Что? принцип око за око, зуб за зуб, лучше? он обеспечивает людям покой и стабильность, в результате они могут ночами спать спокойно?»***

Попробуем для выяснения истины использовать известный всем со школьных времен метод доказательства "от противного":

**Может ли взаимодействие только с позиции силы в долговременной перспективе обеспечить Человечеству мир, стабильность и процветание?**

Представь себе, что Человечество начало жить ТОЛЬКО по принципам: «***Все мне, побеждает сильнейший, медведь - хозяин!»***. И тот, кто может, берет себе то, что хочет, не глядя ни на что и ни на кого. И вроде бы все хорошо – живи и радуйся жизни, если у тебя гора мышц. Но обязательно найдется кто-нибудь, кто будет сильнее его и заберет у него то, что ему нужно.

### Колхозы придумали не в СССР?

Для того, чтобы вернуть свое и иметь что-то новое, этот человек должен стать сильнее обидчика. Или же сколотить маленькую группу, с помощью которой ему удастся победить наглеца. И вот уже здесь, на этом этапе, рассматриваемые принципы вынуждены отступить.

Если я хочу, чтобы эта группа слушалась меня и мы достигли успеха, то я не могу с ними обходиться так же, как с другими. Я должен учитывать их потребности, идти им навстречу в некоторых вопросах. Иначе они или разбегутся во все стороны или же при удобном случае убьют меня.

То есть для достижения своих целей я должен даже на этом примитивном уровне считаться с другими и не всегда выступать с позиции силы. И это уже является началом необходимого - **РАЗУМНОГО** – компромисса между людьми. А разве могу я поступать по рассматриваемому принципу: «***Все только мне!»*** со своими родичами? Ведь я от них во многом завишу!

И чем дальше ты, дорогой читатель, пойдешь в этом направлении, тем в большей мере ты будешь ВЫНУЖДЕН проходить тот путь, который уже прошло Человечество - сначала небольшие объединения, затем все более крупные, вплоть до образования государств.

И этот отказ от примитивных и жестоких взаимодействий произошел не из-за того, что люди вдруг прониклись заботой и любовью к другим людям. Они сделали это по НЕОБХОДИМОСТИ. Цивилизация – это история вынужденных компромиссов! Только психологически гибкие люди способны создать компромиссные отношения со значимыми для них людьми. И только они способны стать долгожителями!

ТРЕТИЙ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ЗАКОН КОНСТИТУЦИИ ОБЩЕНИЯ.

Иисус Христос сказал: «**Не судите, да не судимы будете**».

Я думаю, дорогой читатель, что вот с этим постулатом ты спорить уже не будешь. Он достаточно понятен и у большинства людей не вызывает неприятия. Что, правда, не отражается на поведении людей: как судили, так и судят, даже если понимают, что не надо бы.

Но если в обществе что-то существует в течении длительного времени, то это говорит о настоятельной необходимости этого явления для данного общества. То же самое можно сказать и об этом «прелестном» человеческом качестве.

Эта максима постулирует, что каждый человек имеет право иметь свое мнение. И это мнение вовсе не обязательно не правильное, если расходится с моим.

### Инакомыслие: яд или витамин роста?

Наверное, одна из самых больших бед Человечества в нетерпимости к инакомыслию. Но эта беда на самом деле не беда, а следствие эволюционной необходимости. И как любая монета, имеет две стороны, то есть приносит несомненную пользу даже в современном мире.

В течении длительного времени человеческие сообщества развивались в резко враждебной окружающей среде. И для того, чтобы выжить, они должны были сплачиваться и действовать как единый организм. И в этом деле был важен КАЖДЫЙ человек! Естественно общество давило на своих членов с тем, чтобы их поведение было предсказуемым и они дружно работали на выживание всего племени.

***Сущность счастья человека в умении быть максимально свободным в данное время и в данных условиях.***

В случае, когда действия индивида входят в противоречие с требованиями общества, то этот процесс можно вербализовать примерно так:

*«Мы тебе даем защиту? Мы совместно добываем пищу и тебе не грозит голодная смерть? А сделано это для того, чтобы вместе нам было лучше. Поэтому мы не позволим тебе пользоваться благами, которые тебе дает общество и ничего за это ему не отдавать! Так будь добр считаться и с нашими требованиями, с требованиями общежития».*

### Нонкомформист – сталкер в обществе?

И люди под влиянием необходимости выжить, изгоняли или же уничтожали закоренелых индивидуалистов, которые думали только о себе и не хотели работать на выживание племени. С нонконформистом, то есть с человеком, который поступает вопреки мнению большинства, обращаются так же плохо, как и с чужаком - его самым жестоким образом выживают.

Боязнь изоляции и остракизма заставляет конкретного человека подстраиваться под всех остальных. Он знает, что если он будет не такой, как все, то будет с треском изгнан из «рая» безопасной пещеры. И для того, чтобы обезопасить себя от этого, люди всеми силами стараются показать: *«Я свой, я такой же, как все!»*

### Религии – идеологии развития?

С течением времени для управления людьми были созданы писаные законы. Но самое главное – религиозные морально-этические системы. Если человек твердо будет знать, что даже смерть не освободит его от обязанностей перед людьми, что «на той стороне» его будет ждать или возмездие или награда, то понятно, что его поведение будет более предсказуемым.

Вообще, по своей сути религия является социальным механизмом, который обеспечивает развитие Человечества и его постепенное совершенствование. А также она является социальным институтом, который создает и поддерживает в обществе определенные моральные нормы.

Таким образом этические нормы играют в обществе чисто утилитарную роль. Они освящают наиболее желательное для общества поведение его членов, которое с наибольшей вероятностью обеспечит выживание и развитие этого сообщества.

И смысл всех этих законов - хоть как-нибудь, но загнать внутрь наше звериное естество. А оно всегда находится очень близко от поверхности психики и при первой возможности пытается освободиться. Все религиозные запреты и ритуалы направлены именно на то, чтобы развить в нас человеческое, раздуть «искру божью», не дать «дьявольским» инстинктам взять верх.

***Дихотомия эгоизма и альтруизма исчезает у здоровых людей, ибо в принципе каждое действие является эгоистическим и неэгоистическим.***

***А. Маслоу.***

Но человек явно произошел от кошки – он всегда хочет гулять сам по себе. И естественно, сопротивляется давлению общества, при первой же возможности делая все по своему. А на осуждение своего поведения реагирует по принципу: ***«Сам дурак!»***

Естественно, если у него больше сил, чем у этого «дурака», то он руками докажет ему его неправоту. Что, естественно, приводит к тому, что его этот человек будет «судить» еще в большей степени.

### Прививка Человечеству против мракобесия

Иисус Христос прекрасно понял, что для того, чтобы оборвать эту взаимную агрессию, надо перестать судить других людей. И мне представляется, что Иисус имел в виду в первую очередь бытовые осуждения. Уже в его времена были писаные законы, которые люди, естественно, вынуждены были соблюдать.

И в настоящее время никто не оспаривает необходимость законов. Но сверх этого и зачастую без всякой особой необходимости люди давят на тех, кто живет, думает и действует немного не так, как они. И чем меньше это давление в обществе, тем оно более цивилизовано, культурно.

Вполне возможно, что Иисус Христос уже тогда понимал, что это взаимное осуждение – основа для цивилизационных откатов к мракобесию, к «охоте за ведьмами» и так далее и тому подобное. Осуждение является матерью насилия и отцом тоталитаризма.

### Ненасилие – основа цивилизации

А вот терпимость к мнению другого человека, уважение к внутреннему миру и мировоззрению других людей можно назвать основой современной демократии. Эпиграфом к современной демократии можно поставить следующее высказывание Вольтера: *«Мне не нравится то, что вы говорите. Но я отдам жизнь за то, чтобы вы могли это говорить!»*

В условиях демократии каждый человек должен иметь свободную возможность говорить все, что он считает нужным. И не делать ничего, чтобы его идеи внедрялись в людей без их собственного желания.

Но люди не было бы людьми, если бы даже в условиях демократии насильно не внедряли в других свои идеи. И они придумали для этого немало средств. Вот почему мы называем тоталитарными те религиозные секты, которые разными способами давят на свою паству, удерживая людей внутри этих образований. Вот почему мы называем насилием промывание мозгов, когда при помощи современных технологий человека лишают возможности свободного выбора.

Но даже логика может быть оружием насилия. И иной раз к логике тех людей, которые призывают к тому или иному насилию, невозможно придраться.

### Логика хуже дышла

Однажды я решил лично познакомиться с книгой «Майн Камф» Адольфа Гитлера. Я понимал, что те мнения, которые слышал и читал, могут грешить неточностями и решил построить свое мнение на эту книгу. И мне хотелось понять: почему эта книга так сильно «выстрелила», почему свела с ума целую нацию?

И вот где-то на первой сотне страниц я поймал себя на мысли: «Да, действительно, какие же сволочи эти евреи!» И тут же захлопнул эту книгу и больше к ней не возвращался. И понял, что не всегда можно доверять логическим построениям. И даже фактам! И что критерием истины являются совершенно другие вещи.

Есть один фундаментальный критерий, который позволяет оценить учение на предмет «вшивости»: призывает ли оно к тому или иному насилию над кем-либо или над чем-либо, считает ли оно насильственные методы против кого угодно (и с какими угодно благими целями) приемлемыми? И применяет ли их на практике относительно других людей. Если это так, то это **лжелогика и лжеучение**.

### Три краеугольных камня цивилизации

И мне представляется, что на основе этого третьего фундаментального закона общения можно установить универсальные принципы, по которым можно будет понять: есть в законе, идее или же действиях людей элемент насилия. Эти принципы таковы:

а) **Жизнь другого человека свята и неприкосновенна!**

Если в этом деле не поставить принципиального морального запрета, последствия для Человечества могут быть ужасными. Если человечество откажется от этого базового запрета, то через некоторое время, как это бывает всегда, власть может решить пойти дальше. И, например, подчистить всех тех, кто читает такие крамольные книги, как эта.

б) **Имущество другого человека свято и неприкосновенно**. (если оно нажито на основе тех законов, которые существовали в то время, когда человек его зарабатывал).

Если не соблюдать этот принцип, то очень скоро найдется группа лихих людей, которые, как в 1917 году, начнут отбирать у других все то, что им приглянется. Иисус Христос, видимо прекрасно понимая это, сказал: «Не воруй!»

в) **Внутренний мир другого человека свят и неприкосновенен.**

Любой человек имеет полное право думать так, как считает нужным. И придерживаться любого мировоззрения. Но если он выполняет общепризнанные законы, регулирующие совместное проживание людей, если он придерживается описываемых трех критериев (и, в особенности, описываемый сейчас), то никто не имеет права осуждать его.

### Лучший тест в мире?

Я думаю, что эти принципы фактически лежат в основе современного цивилизованного мира. И они являются единственными тестами, которые помогают понять – продуктивна ли идея или какая-либо общественная формация?

Мораль является слугой потребностей, системой самооправдания в том случае, если наши поступки могут нарушить наше самоуважение. Например, человек хочет взять что-то ценное, что принадлежит другому. Но если взять и отобрать у него этот предмет, то ты станешь в собственных глазах самым настоящим грабителем.

Но, если назвать евреев разорителями, то совершенно не грешно взять принадлежащее им имущество себе. А? Как сказал физиолог Ухтомский: *«Доминанта всегда оправдывается. А логика - слуга ее!»*

## Глава восьмая, в которой мы рассмотрим корни личного эгоизма, а также разберемся в основных принципах, следование которым делает человека разумным эгоистом.

В предыдущей главе я привел доказательства того, что три максимы Христа действительно являются краеугольными камнями человеческого общения. И теперь на этой основе я обосную теорию разумного эгоизма.

### Три источника, три составные части получения дивидендов от общества

Если я возлюблю другого так, как предлагал Иисус, то я получу от него любовь. То есть мое поведение принесет мне желаемые дивиденды. Если в любом акте агрессии, идущем на меня, я буду искать свою вину и через это буду менять свое поведение и таким образом стану более приспособленным к обществу, то это тоже принесет мне ощутимые дивиденды.

Если я не буду судить других людей, если я через это перестану вмешиваться в их дела, то вероятность, что и другие люди позволят мне то же самое, очень высока. Вероятность, что они будут мне за это благодарны тоже, естественно, очень высока. То есть это тоже мои дивиденды.

И если я буду выполнять все три максимы Иисуса, то мое благополучие РЕЗКО увеличится. В этом случае я поступаю очень разумно, не так ли? И понятно, что и эгоистично, так как мне от этого станет лучше жить, вероятность моего выживания и долгожительства увеличивается. То есть я поступаю как разумный эгоист.

Понятно также, что такое мое поведение увеличивает степень моей физической, психической и социальной адаптации. То есть я через это становлюсь ЗДОРОВЫМ, РАЗУМНЫМ ЭГОИСТОМ. Мне представляется, что большинство долгожителей, сами не понимая этого, интуитивно это понимают. И являются долгожителями потому, что являются разумными эгоистами!

### Неписанные законы надо соблюдать более тщательно, чем писанные?

Все проблемы человека исходят из его непонимания законов, что управляют людьми и обществом. В следствии этого он постоянно входит в конфликт с собой или же с окружающими людьми. Осознание этих законов, применение их в своей практической жизни, позволяет ему освободиться от этих проблем.

***Пока человек не вредит другим, он вправе вести наиболее естественную для него жизнь.***

***Г. Селье.***

И все бы ничего, люди постепенно научились бы соблюдать вооруженный нейтралитет и стали бы жить достаточно безбедно. Но на каком-то этапе какому-то «умнику» пришла в голову мысль, что во всех бедах человеческих виноват эгоизм. И что для решения социальных проблем надо стремиться быть альтруистом все более чистой «воды». И с тех пор в обществе блуждает, также, как призрак коммунизма, чрезвычайно вредоносная мета - программа, которую можно выразить примерно такими словами: **"Старайся всегда и везде быть альтруистом!"**

Но эгоизм, выгнанный в дверь, быстро возвращался через окно. Он проявлялся в уродливой форме и в маскировочном костюме, но никогда не исчезал из жизни. Понятно, что это не случайно, что так упорно может проявляться только то, что органически свойственно людям.

Как сказал то ли Бернард Шоу, то ли Марк Твен: *«Эгоист - тот человек, который любит себя больше, чем меня!»* И, если человек научится любить себя больше, чем других, то он как раз и становится ***здоровым, разумным эгоистом***. Правда при этом он должен еще в значительной мере изменить свое поведение.

### Обходные пути эгоизма

В результате действия этой программы люди вынуждены сами от себя скрывать истинные мотивы своего поведения. Чтобы не выглядеть в своих собственных глазах «проклятым эгоистом» человек вынужден убеждать себя: *«Я альтруист! И я все делаю из желания бескорыстно помочь людям!»* Только такой психологический кульбит позволяет человеку найти компромисс между требованиями мета-программы и реальными его потребностями.

А истинная подоплека его поведения - все было задумано ради получения дивидендов. Но если человек перед собой признает это, то «материнская» мета - программа, мстя ему за это «предательство», может довести его психику до состояния посудной лавки после посещения слона. Что и случается сплошь и рядом!

### Бывают ли на свете химеры «чистой воды»?

На этих страницах я стараюсь доказать тебе, что **только через заботу о себе** люди могут приносить пользу другим людям, что эгоизм нисколько не плох и что по большому счету **чистый альтруизм является химерой**, никогда не существовавшей в реальном мире.

Стремиться стать альтруистом "чистой воды" - принципиально неверно:

**ЭТО ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО И ПРОТИВОЕСТЕСТВЕННО !**

Именно желание выглядеть самому перед собой альтруистом во многом является причиной страданий многих людей.

Я считаю, что люди действуют в этом мире ТОЛЬКО под влиянием эгоистических импульсов, но измененных под влиянием необходимости жить рядом с себе подобными.

Вся история развития Человечества говорит, что развитие идет от более простого к более сложному. Т.е. можно вполне определенно сказать, что Человечество постепенно становится все более сложно и тонко организованным сообществом. Если у неандертальца его эгоизм был виден невооруженным взглядом, то у современного человека его можно рассмотреть только при помощи «лупы» психологии.

### Есть ли в мире злобные силы?

Самое главное, что ты, дорогой читатель, должен сделать, если хочешь коренным образом изменить свое мироощущение и мировосприятие - **перестань воспринимать мир как скопище злобных сил, которые не спят, не едят и только думают: как бы подстроить тебе пакость посильнее!**

Если ты, дорогой читатель, думаешь, что весь мир ополчился на тебя, что люди вынашивают против тебя далеко идущие стратегические мерзости - это, в общем-то, немалое нахальство с твоей стороны. Это, в принципе, проявление твоей личностной высокомерности и эгоцентризма. Крайним вариантом этой тенденции является бред преследования.

Я понимаю, что твоя персона для тебя очень важна. И, в принципе, у тебя нет большей ценности, чем твое тело и твоя жизнь. Но ведь другие тоже не страдают отсутствием таких мыслей! Неужели ты серьезно думаешь, что у людей нет более важных дел, как только думать о тебе? Подумай: ***«Кто ты такой, чтобы быть настолько значимым для других людей?»***

Конечно, я знаю, что ты что-то представляешь из себя. И у тебя есть чем гордиться! И у тебя есть основания думать, что ты что-то значишь для других людей. Но практически для каждого из окружающих тебя людей нет более важной персоны в этом мире, чем он сам.

### Нужен ли ты миру?

Людей, что окружают тебя (если это не родные и близкие тебе люди), в большинстве случаев совершенно не интересует: кто ты такой и что ты из себя представляешь? Им важно твое внешнее поведение, которое в той или иной мере задевает или же может задеть их интересы.

Если ты своим поведением не мешаешь данному человеку, то ты для него в этот момент НЕ СУЩЕСТВУЕШЬ! Особенно ярко я почувствовал это тогда, когда переехал жить в Москву. Первое время у меня наблюдался классический синдром «одиночества в толпе».

Мир, что окружает тебя, в принципе, совершенно равнодушен к тому факту, что ты существуешь в нем. Он не плох и не хорош, он не грязен и не чист - он ТАКОВ! Видение мира - "он грязен, он чист" - это личностные реакции видящих, зависящие от их личного жизненного опыта, от того, во что им хочется верить или что они в себе подавляют.

### От халвы все беды?

Посмотри: какие чистые и светлые лица у многих выпускников школ. Ни следа порока! Ясные, чистые глаза с дымкой мечтательности! Откуда у взрослых людей появляется озлобленность и ожесточенность на лицах? Скорее всего это связано именно со столкновением с реальностью.

В этом возрасте головы подростков переполнены идеальными представлениями о людях и жизни. Воспитатели, внедряя в них это, руководствовались самыми лучшими побуждениями, думая, наверное, при этом, что если тысячу раз сказать «халва», то во рту станет от этого сладко!

Но жизнь жестко и однозначно дает людям уроки реальности! Наши учителя таким образом оказывают нам медвежью услугу, запуская нас на арену с тиграми с оливковой ветвью в руках. И ран от их когтей мы миру никак не можем простить.

В результате у человека появляется озлобление, которое явно читается на его лице. Его ожесточило то, что жизнь оказалась вовсе не такой, как ему внушали в школе (и какой, по большому счету, он и хотел бы ее видеть). У людей во многих случаях из-за этого образовывается пессимистическое видение мира.

***Обижать и обманывать слабых - подло! Обижать и обманывать сильных - опасно! Может быть лучше вообще никого не обманывать?***

### Третий базовый принцип теории психологической относительности

В одной из книг Карнеги есть эпизод, когда уничтожали человека, убившего десятки полицейских. И когда тот попал в безвыходную ситуацию, то перед смертью написал письмо единственному человеку, которого любил - своей матери. В этом письме (а перед верной смертью не кривят душой) он взывал к ней: *«Я не знаю за что меня преследуют как дикого зверя - ведь я не сделал НИ ОДНОГО плохого поступка!»*

С точки зрения всех людей, с точки зрения закона, с точки зрения морали этот человек достоин своей участи. Но со СВОЕЙ точки зрения он был прав! Таков один из самых больших парадоксов человека и Человечества.

**Даже совсем конченные люди не признают себя хуже, чем другие. Не такими, как они, другими. Но не хуже!**

Поэтому ***разумный эгоист*** никогда не подходит к людям со штампами. Он прекрасно знает, что очень редко в жизни встречаются абсолютно злые люди. Все люди "полосатые" или лучше сказать "серые" - в них есть и "черное" и "белое". И это норма!

Давай, дорогой читатель, четко зафиксируем для себя:

**Идеальных людей на свете нет!**

Все люди (и ты, дорогой мой читатель, в том числе) имеют те или иные недостатки. Важно другое: ***позволяет ли человек себе, чтобы его недостатки ранили других людей, т.е. насколько он их уважает и какой стороной своего "Я" он поворачивается к ним?***

Люди не плохи и не хороши, они ТАКОВЫ (!) - нравится это тебе, дорогой читатель, или нет. Люди становятся хорошими или плохими в твоих глазах только благодаря твоему видению, твоей оценке их действий.

### Опыт – действительно сын ошибок?

А теперь я опять хочу вспомнить свое ранение. После выписки из больницы я весь был объят одной мыслью - отомстить этому мерзавцу! Ведь я разговаривал с ним в людном месте и, значит, не представлял для его жизни такой большой угрозы, чтобы требовалось таким способом защищать свою жизнь.

Все, кому я рассказывал обстоятельства случившегося, были просто возмущены этим. А один человек вполне серьезно предлагал его самого прибить - мол, такому ублюдку нельзя топтать землю! То есть, с точки зрения общества я был невинен как ягненок. И я тогда считал, что имею все права поступить с ним так, как посчитаю нужным. С точки зрения морали он поступил как мерзавец!

И вот я начал организовывать месть. А возможностей и связей у меня в то время было немало. Но куда бы и к кому бы я по этому поводу ни обращался, везде находились самые разные ОБЪЕКТИВНЫЕ причины, из-за чего не удавалось реализовать эту месть. Я в результате рассорился со всеми, с кем можно было!

### Если Магомет не идет к горе..

Так прошло месяца три. Я все это время был просто обуреваем жаждой мести, день и ночь строил разные планы и сильно расстраивался из-за того, что не могу довести это дело до конца. И не слушал добрые советы жены бросить это опасное занятие. В конце концов я решился пойти к главарю местной мафии, которого я раньше лечил от алкоголизма. И он обещал его убить! Но я сказал, что не хочу брать такой грех на душу. Но чтобы всю жизнь работал на таблетки – само то! Через три дня этого главаря самого убивают! И вот тут я начал понимать, что все не так просто, что это не случайности.

И вот в одно «прекрасное» утро я проснулся и почувствовал, что мои локтевые суставы опухли и мне трудно двигать руками. А я прекрасно знаю, что это первый признак начинающегося психосоматоза - полиартрита. Если не вдаваться в подробности, то это означает, что мои отрицательные эмоции «прорвались» к моим суставам и я начинаю сам себя «есть». Артрит часто выполняет функцию последнего тормоза, служит физическим препятствием перед возможным запуском скрытых в подсознании «гроздей накопившегося гнева».

### Кому от мести будет хуже?

И я понял ОЧЕНЬ ВАЖНУЮ для себя вещь: *«Не знаю - будет ли плохо моему врагу от моих действий? Но мне от отрицательных эмоций, от обуревающей жажды мести - совершенно точно!»*

**Кто приносит мне больше вреда в конце концов –**

**мой враг или я сам?**

И я «остановился»! Я задал сам себе чрезвычайно важные вопросы: *«А может не зря у меня ничего не получается с местью? Может быть что-то постоянно пытается удержать меня на грани ?»*

И вот тогда во мне произошел принципиально важный поворот! Я взглянул на эту ситуацию не со своих позиций, а С ЕГО ПОЗИЦИИ ! И я **ПОЗВОЛИЛ** (!) себе понять, что он СО СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ был прав!

В результате я пришел к тому, что сказал себе: *«Если он мерзавец, то пусть его накажет Бог. Это НЕ МОЕ дело! Мне надо найти свою вину».*

### Шепот Бога на ухо своему неразумному дитя?

И я ее нашел! Если я психотерапевт, если я по базовой специальности психиатр, то должен был увидеть, что этот человек самый настоящий психопат? Да, конечно! А я вовремя не увидел и получил по заслугам. Виноват я сам в том, что получил «по морде»? Безусловно! Так вот, дорогой мой читатель! С этого момента моя жизнь потекла совсем по другому руслу! И я наверняка знаю, что если бы своевременно не сделал этого поворота, я бы давно лежал в длинном ящике ( или тяжело заболел).

### Как войти в режим наибольшего благоприятствования в жизни?

У меня такое ощущение, что как будто от меня ждали именно этого вывода. После этого у меня все дела пошли в гору, начался настоящий творческий подъем (например, за одну зиму после того ранения я написал три книги). И за прошедшие после этого 4 года я достиг большего, чем за предыдущие 15 лет!

Последнюю фразу я написал к первому изданию книги «Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста», которая вышла в свет в Санкт-Петербурге в 1997 году. После этого прошло еще 17 лет. И все эти годы моя жизнь ПОСТОЯННО идет вверх! (Конечно же не так быстро, как хотелось бы. Но я прекрасно знаю, что иначе и не бывает). И эти новые годы еще больше подтверждают верность тех выборов, которые я сделал тогда.

И теперь я, испытав это на своей собственной шкуре, знаю, что практически ЛЮБОЙ человек может выйти из ЛЮБОЙ неприятной ситуации, кажущейся неразрешимой. Для этого просто надо ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ УВИДЕТЬ СИТУАЦИЮ С ДРУГОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ !

### Ты с кем?

Счастливыми и довольными хотят быть все! Но только мораль, основанная на ненасильственности, на взаимоотношениях, в которых люди считаются с потребностями других людей, способна дать тот единственный надежный и верный в долговременной перспективе путь, который приведет людей к миру, в котором будет удобно и уютно жить. И поэтому я всегда отвечаю на вопрос: ***"С Христом против истины или с истиной против Христа?"*** только так:

**С Христом против истины!**

Под личиной истины нам зачастую преподносят разную дрянь, общественная мораль меняется с течением времени и в угоду правящей верхушке (один такой случай произошел прямо на наших глазах). Но верность того, что сказал Иисус Христос, проверена самыми надежными критериями - временем и практикой. На основе идей Христа выросла и расцвела самая мощная и жизнеспособная цивилизация в истории Человечества. **Действительно критерием истины является практика!**

### Христос – психолог?

Таким образом можно вполне обоснованно утверждать, что Христос предложил людям совершенную программу ***ЗДОРОВОГО, РАЗУМНОГО ЭГОИЗМА***. Учение Христа в основе своей чисто утилитарно и направлено на наилучшую организацию взаимоотношений между реальными людьми.

Даже если ты, дорогой мой читатель, не можешь поклоняться Иисусу как Богу, поклоняйся ему как Человеку - он вполне достоин этого!

Счастье - это состояние духа, которое появляется только в случае, когда все идет так, как виделось в лучших мечтах. Это состояние достижения желаемого с твердой перспективой его не потерять. И самый лучший способ достичь счастья - действовать по принципам, провозглашенным Иисусом Христом. А метод достижения – практическое использование в жизни ТРЕХ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ЗАКОНОВ ОБЩЕНИЯ.

### Как сделать реальное Добро?

Для этого нужно делать добро себе, думать о своей выгоде (естественно, не в ущерб другим людям)! Если ты будешь занят собой, то у тебя не будет ни времени, ни желания для того, чтобы помогать другим людям. А это неизбежно приведет тебя к тому, что ты не будешь делать зло другим людям. Эти твои действия сами по себе превратятся в делание добра другим.

***Эгоизм – это инстинкт самосохранения в действии***

Когда ты будешь увлечен принесением пользы себе, то ты будешь дорожить своими достижениями. И постоянно будешь думать - как бы своими действиями не спровоцировать агрессию относительно себя?

И люди увидят, что ты совершенно не собираешься насиловать их, что ты занят своим делом и от тебя пакостей можно не ждать. И вероятность того, что с тобой захотят общаться, вырастает в этом случае в ГЕОМЕТРИЧЕСКОЙ прогрессии.

### Нужны ли гибкость ради гибкости?

У Карнеги и Селье есть немало сентенций о необходимости быть гибким. Например, Карнеги приводит пример из своей жизни, когда на приеме в честь летчика Россо Смита, он услышал от одного человека фразу, которую тот представил как взятую из Библии. А Карнеги точно знал, что это фраза из Шекспира. Но друг его одернул и сказал ему, что этот человек действительно не прав. Но не надо портить торжества!

Все хорошо! И действительно не надо портить торжества. Но зачем? Вот ответа на этот вопрос у Карнеги нет. Какое мое дело до этого человека и до этого торжества. Но если я буду настаивать на своей точке зрения, я испорчу СЕБЕ вечер, испорчу СЕБЕ репутацию, наживу для СЕБЯ врага.

Карнеги и Селье очень мало говорят о том: *«А зачем это нужно МНЕ?»* Я же говорю: ***«Я эгоист! Но я разумный эгоист! И я забочусь о себе и о своем будущем. Я знаю, что за меня это никто не сделает. И я буду гибким при взаимодействии с другими людьми исходя из собственных интересов!»***

### Не играй роль Бога! Он может обидеться…

Позволь людям оставаться самими собой! Не меняй их по своему образу и подобию! Это не по плечам даже Гераклу. И, наверное, он отказался бы от этого «контракта». Скорее всего ты согласишься, что это одно из самых страстных их желаний (и, скорее всего, твое тоже).

У большинства людей ярко выражено стремление освободиться от всяческой опеки, которой они с детства сыты по горло. Сами не понимая этого, они с ходу отвергнут даже очень мудрый совет, т.к. хотят прожить СВОЮ собственную жизнь. Они поступают по - своему из желания поступить по - своему, даже если потом и будут горько жалеть об этом. Позволь им совершить свои ошибки!

### Контракт по плечу!

Изменить себя и через это изменить людей - дело на порядок проще. Надо только смирить гордыню и признать других людей равными себе.

Признайся, дорогой читатель, - ведь в глубине души ты так не считаешь! Но не надо сейчас заниматься самобичеванием и каяться передо мной в этом грехе. Я считаю, что нет ничего более естественного на белом свете - **твоя рубашка, безусловно, ближе к твоему телу, чем моя!** Это очень хорошо, что ты себя любишь и гордишься собой - иначе ты очень скоро станешь пациентом или неврологической или психиатрической клиники.

Но вот что очень важно - не надо об этом кричать на всех перекрестках! Другие (которые думают о себе то же самое), услышав это, могут обидеться, что ты этим высказыванием ставишь себя выше них. И уж тогда козни тебе обеспечены!

### Мессии – Учителя Человечества?

Ты можешь по всякому относиться к идее мессианства, которую продемонстрировал Иисус Христос. Но такие люди примером своим дают этому миру новые моральные критерии, этические ориентиры для движение в будущее.

Такие люди, как Христос, на протяжении всей истории планеты погибали на крестах или сгорали на кострах для того, чтобы показать людям ПРИМЕР (!) Такие люди, как Данко, отдавали людям жар своего сердца для того, чтобы помочь им выйти из «гиблого леса»!

Великое счастье Человечества в том, что такие люди время от времени появляются в этом грешном мире! Эти смешные чудаки, эти упертые «идиоты», эти странные проповедники примером своим делают мир чище и добрее! Они помогают людям освободиться от животного начала и стать людьми в полном смысле этого слова.

### Как обойтись малой кровью при обходе законов

Разумный эгоизм позволяет снять все запреты, наложенные обществом или родителями и которые человек вынужден был преодолевать «большой кровью». Эти запреты, может быть, когда-то и были необходимы. Но если человек стал Взрослым, то ему можно многое из того, чего нельзя ребенку.

К сожалению родители могут на вполне разумной основе запрещать своему ребенку что-либо делать, так как это может принести им вред. Но при этом не ставят временных (для редактора – ударение на «ы») ограничений (Вот вырастешь большим, тогда…). Понятно, что надо сделать все, чтобы дети не занимались сексом – это может их покалечить! Но взрослому человеку не просто можно, а НУЖНО заниматься сексом. Но если ему когда-то запретили это, то это может восприниматься как навсегда. Со всеми вытекающими последствиями»

Разумный эгоист говорит себе: *«Могу я себе позволить сегодня выпить (поиграть в карты, поспать днем)? И при этом не оправдываться, а просто с удовольствием это сделать? Да! Но...я сделаю это так, чтобы ни в коем случае не принести себе этим неприятностей - ни в момент делания, ни в долговременной перспективе».*

Система мотивации в разумном эгоизме очень гибкая. Например, если мне не хочется что-либо делать, то я сначала анализирую свои поступки с позиции: *«Принесет это мне вред?»* Если я решаю, что принесет вред сейчас или в долговременной перспективе, то я отказываюсь от делания этого по этому мотиву. Если же я решаю, что мой отказ делать это приведет к тем или иным неприятностям, то я иду туда, куда надо и делаю необходимое.

Затем я анализирую стоящую передо мной дилемму уже по другой шкале: *«Принесет ли это мне пользу сейчас или в долговременной перспективе? И стоят ли мои вложения тех дивидендов, что я получу при делании этого?»* Если я решу, что нет, то со спокойной душой откажусь от предложения.

То есть это философия взрослого человека, которому внешние запреты не нужны, так как он и сам, без них, может отграничиться от вредных для его здоровья и благополучия дел.

Она предполагает достижение внешней и внутренней гармонии «от головы». Человек отказывается от дезадаптивных идей, от таких взаимоотношений, которые приводили к конфронтации. И начинает жить по реальным законам, которые регулируют взаимоотношения между людьми. Таким образом человек переходит от конфронтационной психологии к идее сотрудничества с миром. Он переходит от ксенофобии к космополитизму, принимая мир таким, каков он есть, без попыток его насильственного изменения.

В принципе точно такой же вариант движения предлагал Ш. Ауробиндо, один из самых известных современных йогов - Махатм. Но, естественно, он видел этот путь в рамках йогических принципов. Но они, эти принципы, практически не приемлемы для современного человека. А концепция разумного эгоизма основана на тех принципиальных положениях, на которых основывается современная западная цивилизация.

### Разумный эгоист – аморальное существо?

Общество внедряет в каждого своего члена систему морального контроля, рациональную или, чаще всего, иррациональную (ты будешь делать так, как я сказал. И точка!) Разумный эгоизм – система а-морального контроля, когда человек контролирует свое поведение исходя не из установленных обществом или родителями категорий, а собственных интересов.

Человек, который начинает жить по принципам разумного эгоизма, как бы создает островок стабильности своей психики, с которого он начинает переоценивать океан своих проблем. И по мере этого островок все растет и расширяется. Процесс приводит к тому, что человек обретает твердую почву под ногами везде и уже не тонет в своих проблемах.

Процесс, который происходит при этом, можно назвать ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕМ. Человек, пропустив новое видение проблемы через сознание дает своему бессознательному новые установки – теперь к этому относись так-то и так-то!

### Мировоззрение, думающее о будущем

Принципиальное отличие системы мировоззрения, основанной на теории разумного эгоизма, от всех остальных моральных систем в том, что она открыто и без всяких прикрас призывает к разумному отношению к своим потребностям, то есть постановке своих интересов ***перед*** интересами всего общества или его отдельных членов.

***В сущности старость начинается с того момента, когда человек утратил способность учиться.***

***А.Граф.***

Все же остальные в скрытой или прямой форме призывают человека отказаться от своего естества и стать альтруистом по отношению к другим людям. Но внедрение в людей идей альтруизма приводит к неизбежному и фатальному внутреннему конфликту. И через это к БОЛЬШИМ проблемам!

Самое главное, чего достигает человек, живущий по принципам разумного эгоизма - он учится смотреть в будущее и соотносить свои поступки в настоящем с перспективой реализации своих эгоистических потребностей в будущем.

Это позволяет построить такое поведение, которое будет приносить максимум пользы для себя и минимум вреда окружающим. А через это к максимуму пользы для окружающих и минимуму вреда для себя.

### Разумный эгоизм повышает терпимость

Опыт показывает, что в психике есть предел «терпения», после которого может произойти нервный срыв. Его можно назвать «буфером толерантности» к конфликтогенным ситуациям. Он аналогичен системе сохранения в крови нормального кислотно - щелочного равновесия.

И если этот «буфер толерантности» в течении длительного времени подвергать перегрузкам, он может истощиться. У человека, который начинает жить по принципам разумного эгоизма, резко увеличивается ресурс толерантности психики до максимально необходимой для жизни в обществе.

Концепция ***разумного эгоиста*** позволяет человеку освоить защиту по типу "подушка", когда проблемы решаются не через силовое преодоление, но через непротивление, через собственную самодостаточность, позволяющую стать неуязвимым к вредоносным влияниям себе подобных. А они могут манипулировать им только через то или иное использование слабостей, нужды в этом влиянии, оценке, поддержке.

Таким образом, теория разумного эгоизма является программой психологического взросления людей. А психологически взрослый человек намного более устойчив в этой жизни и намного более здоров, чем «ребенок».

Соответственно тому, насколько полно он начинает применять эти законы в своей жизни, соответственно этому у него развивается спокойствие в душе, гармонизируются отношения с внешним миром. И ты, дорогой мой читатель, наверное согласишься со мной, что это не только улучшает его жизнь, но и продлевает.

### Разумный эгоизм работает всегда!

Поведение, основанное на принципах разумного эгоизма, дает явные результаты только в «нормальных условиях». Максимы Иисуса Христа, которые я разобрал в этой книге выше, БЕЗУСЛОВНО (!) работают в мелких и закрытых группах (по типу деревни, трудового коллектива).

Но в экстремальных ситуациях, когда зло свободно растекается по социуму, когда огромные массы людей охватывает чуть ли не безумие (особенно сильно это проявляется в гражданских войнах) эти законы «смазываются» жестким ветром разбушевавшихся эмоций.

То есть, например, в Чечне, во время войны нужно было, по необходимости, поступать по-другому. Но все равно и в этих условиях можно найти более добрый вариант решения проблем. И добрый вариант не со своей точки зрения, а с точки зрения долговременной перспективы для общества.

## Глава девятая, в которой мы поговорим о Моральном кодексе Разумного эгоиста.

Если принять, что вышеприведенный разбор максим Иисуса Христа психологически корректен, то на основе концепции разумного эгоизма можно выработать критерии поведения человека, которые будут помогать ему быть адекватным этой жизни. Я назвал их

***Моральным кодексом Разумного эгоиста.***

Может быть, о некоторых положениях этого Кодекса я уже говорил выше. Но я думаю, что небольшое повторение, дополнительное акцентирование некоторых положений теории, здесь не помешает. Как говорят: повторение – мать учения!

А некоторые положения из Кодекса покажутся тебе необоснованными. Но в рамках этой книги я просто не имею возможности все изложить подробно. Ты можешь полностью ознакомиться с концепцией разумного эгоизма в моей книге «Карнеги по-русски», которая вышла в свет в издательстве «Феникс» в 2005 году.

***Разумный эгоист*** решает: *«Если те принципы, которыми я пользовался в течении жизни, не сработали, то выброшу - ка их на помойку! И примерю к себе то, что хорошо работает у других людей».*

***Разумный эгоист*** знает, что первый контакт с человеком – самый важный и главный, который определяет - какими будут дальнейшие их взаимоотношения. Поэтому он будет ОЧЕНЬ осторожен, ОЧЕНЬ благоразумен, будет все время улыбаться, не обращать внимания на те мелочи, которые ему не нравятся у того человека, с которым он сейчас контактирует. Он постарается как можно более взвешенно подойти к словам этого человека и не будет принимать В ДАННЫЙ МОМЕНТ никаких скоропалительных и опрометчивых решений.

***Разумный эгоист*** обязательно будет думать и поступать как творческая частица единого организма - Человечества. Он будет чувствовать себя творческой личностью, от действий которой в той или иной мере зависит будущее Человечества.

Осознание себя в этой роли сразу же ставит его выше мелкой «крысиной возни», которой занимаются многие из окружающих его людей. Это позволит ему более стойко держать удары судьбы, выходить из них намного легче и проще. Это даст ему удовлетворение собой и смысл существования. Это очень выгодная позиция!

***Разумный эгоист*** всегда участвует в выборах. Он знает, что только в этом случае наша страна в конце концов станет цивилизованной державой.

***Разумный эгоист*** всегда будет патриотом своей страны. Он знает, что если он живет в этой стране, то самое глупое с его стороны – хулить ее. Менять (желательно своим примером) –да!

***Разумный эгоист*** не приемлет насилие по своей природе. Он знает, что насилие бесплодно по своей сущности, что все в этом мире создано на основе Любви. Он знает коварство насилия, он знает, что оно засасывает. И поэтому даже самые невинные формы насилия он будет использовать только в крайних случаях.

***Разумный эгоист*** сам хочет быть богатым человеком и никогда не будет мешать другим людям становиться богатыми (конечно, если они делают это в рамках писаных законов). Он знает, что чем больше в стране будет богатых людей, тем меньше в ней будет бедных. И тем меньше революционных настроений.

***Разумный эгоист*** никогда не будет верить всяким слухам. Он всегда старается создать свое собственное мнение о событиях.

***Разумный эгоист*** всегда с вниманием относится к критике. Пусть даже она кажется ему глупой и вздорной. Но он понимает, что ее все равно надо принять во внимание. И сделать хоть что-то, чтобы ее погасить.

***Разумный эгоист*** будет относиться к окружающим людям не как к «проклятым конкурентам», а как к важнейшему фактору окружающей его среды.

***Разумный эгоист*** обязательно научится искусству: как одновременно «и рыбку съесть и на лодке покататься» - как и откликаться на просьбы людей и не позволять им на себе ездить.

***Разумный эгоист*** всегда будет очень аккуратен в своих действиях и своих словах, которые касаются окружающих его людей. Он прекрасно знает, что их действия напрямую влияют на его жизнь, на то, достигнет ли он успеха или будет влачить жалкое существование.

***Разумный эгоист*** сам себе ставит цели и сам же их добивается. И он постарается сделать все, чтобы не выполнять цели, которые поставлены ему другими людьми. И которые закабаляли его.

***Разумный эгоист*** сделает все для того, чтобы очистить свою шкалу ценностей от мусора. И на первые места в ней он поставит свои эгоистические цели, сделав их тройкой резвых лошадей, которые повезут его к физическому, психическому и социальному благополучию.

***Разумный эгоист*** всегда будет улыбаться людям, так как знает, что скорее всего ему ответят тем же. И он достигнет хорошего отношения к себе намного проще, чем если его лицо будет всем говорить: «***Не подходи - убью***!».

***Разумный эгоист*** не говорит гадостей о людях не потому, что ему никогда в голову не приходят такие мысли. Разумный эгоист не говорит этого из чисто эгоистических соображений - он не хочет, чтобы о нём говорили то же самое.

***Разумный эгоист*** не бьет человека лицом об стол не потому, что при общении со своими «милыми» соплеменниками у него никогда не появляется такое желание. Он не делает этого потому, что ему же будет от этого хуже. Он хочет жить спокойно и позволяет это же делать и другим.

***Разумный эгоист*** всегда найдет способ жить в этом мире спокойно, не расстраиваясь по мелочам. Поэтому он будет прощать людям мелкое хамство, невнимательность, себялюбие - себе дороже обойдется, если из всего делать проблему! С точки зрения ***разумного эгоиста*** обращать внимание на все это - полный абсурд!

***Разумный эгоист*** будет рассчитывать каждый свой поступок, так как прекрасно знает, что закон сохранения энергии универсален для Природы. И действует не только в физических взаимодействиях, но и в судьбе человека.

***Разумный эгоист*** всегда четко знает – что действительно опасно в этой жизни? И не будет тревожиться без достаточных для этого оснований. Но если что-то действительно опасно, он предпримет радикальные шаги для того, чтобы уйти от опасности раз и навсегда.

***Разумный эгоист*** будет бежать от власти, как от чумы. Он никогда сознательно не будет к ней стремиться. И оденет этот «хомут» только в случае ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ необходимости для общества, когда должность придет как бы сама по себе.

***Разумный эгоист*** никогда не покушается на жизнь ближних своих. Для него жизнь человеческая свята и неприкосновенна!

***Разумный эгоист*** тактично обойдет все ситуации, в которых может возникнуть конфликт. Он скажет***:*** *«Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет!»* Зачем бездарно тратить энергию, если можно добиться того же результата с меньшими затратами?

***Разумный эгоист*** всегда поступает так, чтобы его действия идеально соответствовали требованиям общества. Он будет ограничивать свои потребности для того, чтобы общество не стало ограничивать их своими способами, которые будут нарушать его эгоистические потребности.

***Разумный эгоист*** спокойно относится ко всему, с чем встречается в жизни. И никого не осуждает. И никого не пытается переделать.

***Разумный эгоист*** будет поступать всегда так, чтобы занять достойное место в умах людей. Он знает, что это очень выгодное «помещение капитала».

***Разумный эгоист*** всегда благосклонно относится к просьбам других людей. И, если может, то помогает им. Он знает, что человеку очень трудно отказаться от факта своей просьбы. И то, что он даст, вернется к нему с благодарностью.

Но он легко и просто скажет человеку: *«Нет!»,* если чувствует, что другой человек хочет свалить на него ответственность или же хочет воспользоваться его возможностями.

***Разумный эгоист*** самодостаточен, то есть он в большинстве случаев оценивает свое поведение по независимой от мнений других внутренней шкале. Ему не нужно подтверждений его «хорошести» от других людей.

***Разумный эгоист*** обязательно построит свою иерархию ценностей, которая будет идеально соответствовать не представлениям его воспитателей (как это очень часто бывает у не разумных эгоистов), а той реальности, в которой он живет и предполагает жить в будущем счастливо.

***Разумный эгоист*** живет не только в настоящем, но также одновременно в прошлом и будущем. Он помнит прошлое ради счастья в настоящем и благополучия в будущем!

***Разумный эгоист*** никогда не встанет со своими потребностями поперек дороги другого человека. Он лучше сейчас откажется от реализации желаемого, если эта реализация чревата конфронтацией.

***Разумный эгоист*** будет брать только то, что ему добровольно отдают люди. И он сделает все для того, чтобы никто никогда не смог ему предъявить претензии за то, что он обладает чем-либо несправедливо. Он не хочет повторить судьбу Рокфеллера и Ходорковского.

***Разумный эгоист*** в поте лица честно зарабатывает свои деньги. Он не ищет легкие способы сделать это. Он знает, что такие деньги пользы не принесут. А вот к пропасти подведут!

Поэтому ***разумный эгоист*** делает все возможное, чтобы заработать как можно больше денег. Но только никогда из - за этого не нарушит закон того сообщества, в котором живет - писаный или же не писанный.

***Разумный эгоист***  никогда настырно не гоняется за теми или другими «модностями» - хоть в духовной, хоть в материальной сфере. Он живет в своем мире и старается делать это максимально бесконфликтно. Он исходит из принципа: *«Благодарение великому Создателю за то, что он сделал необходимое легко достижимым, а легко достижимое - не необходимым!»*

***Разумный эгоист,*** воспитывая своих детей, думает об их и своем безбедном будущем. Он знает, что вложив в них свою любовь и свой труд, он в старости получит огромные дивиденды. Никакая лень в настоящий момент не остановит его!

***Разумный эгоист*** относится к детям не как к сосуду, который надо заполнить информацией, а как к факелу, который надо зажечь.

***Разумный эгоист*** при попытках детей «встать на крыло» с радостью отпустит их от себя. Он знает, что политика привязывания, чрезмерной заботы о них, самый верный способ полностью отвратить их от себя. Отпустив их, он наилучшим образом обеспечивает их возвращение.

***Разумный эгоист*** знает, что атеизм чрезвычайно опасен для его эгоистических планов. Он желает твердо знать, что его жизнь имеет высший смысл и что он не случайная пылинка, которая неизвестно каким ветром попала на дорогу жизни.

***Разумный эгоист*** всегда будет делиться с другими своими знаниями и умениями. Он знает, что это деление больше похоже на умножение: отдав – ничего не потерял, получая в ответ что-то как бы даром.

***Разумный эгоист*** привязан к родным и близким людям, он любит их, но он исходит из того, что никому ничем не обязан, что у него есть БЕЗУСЛОВНЫЙ приоритет его интересов над интересами других людей. И, если разумный эгоист решит, что партнер систематически нарушает договорные отношения (или же меняет их согласно своим собственным потребностям, не учитывая интересы противоположной стороны), то он совершенно без угрызений совести рвет эти взаимоотношения.

***Разумный эгоист*** знает, что его родные и близкие люди - его самая надежная опора в жизни. Люди, связанные друг с другом по крови, всегда останутся родней. С другом можно поссориться, с женой развестись, сослуживцев оставить на старой работе и больше никогда о них не вспоминать. Но братья и сестры, дедушки и бабушки, тети и дяди, мама и папа никуда никогда (пока живы) от него не уйдут.

***Разумный эгоист*** всегда старается расширить сферу приложения своих сил. Он никогда не посвятит свою жизнь только одной стороне жизни, например пусть даже очень интересной профессии. Таким образом он страхует себя от разочарований.

***Разумный эгоист*** постарается разнообразить свои интересы, расширяться как личность вширь. Он общается с природой, получая от нее заряд бодрости и положительных эмоций. Он находит для себя хобби и в необходимых случаях прекрасно отдыхает.

***Разумный эгоист*** будет загружать свое тело посильным и приносящим удовольствие трудом. Лежать на диване и потакать своей лени - прямой путь в могилу! В планы настоящего эгоиста это не входит. Он хочет прожить длинную и счастливую жизнь с минимумом неприятностей в душе и теле.

***Разумный эгоист*** будет развивать в себе отношение к труду как к божьей благодати, данной ему в качестве награды. Но не наказания!

***Разумный эгоист*** специально будет держать свой организм в черном теле, прекрасно зная, что он неразумен и стоит только чуть ослабить бдительность и борись с лишними килограммами и тому подобными неприятностями.

***Разумный эгоист*** обязательно научится получать удовольствие даже от мелочей. Он не будет всю жизнь ждать какого-либо очень значительного события, от которого только и можно получить удовольствие. ***Разумный эгоист*** знает, что в следствии этого можно прожить всю жизнь и не знать радости. Поэтому он будет везде и всегда из всего выжимать радость и удовольствие - хотя бы оно способно дать только капельку. И он прекрасно знает, что это НАИБОЛЕЕ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ почувствовать, что жизнь прожита не зря.

***Разумный эгоист*** будет изо всех сил сохранять бодрость духа, будет показывать всем, что еще есть порох в пороховницах. Он знает, что такая позиция поможет ему выпутаться из болезни или проблемы с наименьшими затратами. И таким образом соблюсти свои эгоистические интересы.

***Разумный эгоист***  никогда не будет укрываться под «фиговым листком» болезни от холодного ветра действительности. Он знает, что лучшая защита от него - закалка и тренировка.

***Разумный эгоист*** знает, что болезнь в первую очередь не объективна, а субъективна, то есть она ОЧЕНЬ сильно связана с его предустановками относительно здоровья. Поэтому он сделает все для того, чтобы изменить эти предустановки в такую сторону, чтобы в результате он дрейфовал в сторону все большего и большего здоровья.

***Разумный эгоист*** будет тщательно изучать свою психику, разберется в психологических корнях своего заболевания. Он знает, что любые его усилия окупятся сторицей, что это очень выгодное вложение своих сил.

***Разумный эгоист*** обязательно докопается до истинных корней своего заболевания. И вырвет их из себя без остатка вместе с болезнью!

***Разумный эгоист*** разберет себя по «винтикам», но обязательно найдет причину конфликта.

***Разумный эгоист*** сделает все для того, чтобы лишить конфликт его корней в своей психике. Он не успокоится до тех пор, пока не разрешит его - он знает, что это чрезвычайно опасно, что именно из - за этого люди заболевают тяжело и надолго!

***Разумный эгоист*** обязательно будет заниматься саморегуляцией или теми или иными методами поддержания своего организма в тонусе.

***Разумный эгоист*** относится ко всем, кто ему обещает легкое или бесплатное здоровье (экстрасенсам, колдунам, народным целителям) как к агентам Сатаны. Он знает, что бесплатный сыр, который они предлагают, очень быстро приведет к мышеловке безвыходности.

***Разумный эгоист*** категорически против наркотиков. И он никогда не позволит алкоголю взять над собой власть. Он хочет быть свободным человеком.

***Разумный эгоист*** знает, что хотя наркотики и способны давать интенсивное наслаждение, с которым мало что сравнимо - они не для  ***разумного эгоиста***, т.к. их применение может очень быстро привести к Краху.

***Разумный эгоист*** будет гибким в общении с другими людьми. И ни одного человека не обидит своим высокомерным отношением к его мнению. Пусть даже этот человек действительно достоин такого отношения.

***Разумный эгоист*** поступает умно и дальновидно – он никогда никого не обманывает! Он не сделает этого даже если предполагает, что никто об этом обмане не узнает. Он знает, что вероятность вскрытия обмана вполне реальна и ему от этого обязательно будет плохо. В результате его эгоистические цели будут сильно нарушены.

***Разумный эгоист*** в своих неудачах будет обвинять только самого себя. Он знает, что эти неудачи – результат недодуманности, расхлябанности и т.п.

***Разумный эгоист*** не будет делать плохие поступки даже там, где его не знают. Даже если он совершенно уверен, что с этим человеком больше никогда не придется встречаться, он все равно будет относиться к нему так, как будто это сосед. Он знает, что жизнь – очень сложная штука. И вполне может через некоторое время, нежданно-негаданно свести с ним…

***Разумный эгоист*** продумает свои действия на много-много шагов вперед для того, чтобы не оставить случайностям ни одной лазейки.

***Разумный эгоист*** никогда не будет вмешиваться в дела других людей без крайней на то необходимости.

***Разумный эгоист*** никогда не сделает людям что - либо из желания совершить доброе дело. Он знает, что его добро вполне может быть для другого человека Злом.

***Разумный эгоист*** смело берет на себя ответственность. И достойно ее несет! Получая при этом ОГРОМНЫЕ дивиденды.

***Разумный эгоист*** знает, что он никому (кроме своих детей, да и то лишь до их совершеннолетия) ничего не должен. И если он захочет, то может САМ взять на себя любые обязательства. И вот только тогда он чувствует себя обязанным выполнить это обязательство.

***Разумный эгоист*** твердо держит свое слово, так как прекрасно знает, что алмаз ценится не только за красоту, но в первую очередь за твердость.

***Разумный эгоист*** никого не будет учить жить, если его не просят. Пусть даже он считает те принципы разумного эгоизма, по которым живет, просто волшебными рецептами счастья для всех людей.

***Разумный эгоист***  видит мир только через розовые очки. Он прекрасно знает, что эта тональность наиболее практична. Поэтому ***разумный эгоист*** мёртвой хваткой будет держаться за оптимизм, он будет его специально культивировать в себе, холить и лелеять, потому что оптимист намного более здоров, чем пессимист. А также намного быстрее выпутывается из затруднительных ситуаций.

***Разумный эгоист***  будет всегда радоваться своим ошибкам. Каждая ошибка для него - повод для того, чтобы расти. Конечно, он не будет делать их специально. Но, если уж ошибка сделана, ***разумный эгоист*** выжмет ее досуха, использует ее, до последней капли, для выживания, как воду в пустыне.

***Разумный эгоист*** прекрасно понимает, что если он сделал ошибку, то самое глупое, что можно в этом случае сделать – перекладывать ответственность на обстоятельства жизни.

***Разумный эгоист*** никогда не подходит к людям со штампами. Он прекрасно знает, что очень редко в жизни встречаются абсолютно злые люди. Все люди "полосатые" или лучше сказать "серые" - в каждом человеке есть и "черное" и "белое". И это норма!

***Разумный эгоист*** знает, что люди не плохи и не хороши, они ТАКОВЫ (!) - нравится это ему или нет.

***Разумный эгоист*** прекрасно знает, что **идеальных людей на свете нет**! Он принимает людей такими, каковы они есть. И на этой основе строит с ними отношения.

***Разумный эгоист*** всегда с охотой будет искать компромиссные варианты решения тех проблем, перед которыми его ставит жизнь. Он знает, что жизнь полна парадоксов и ситуаций, когда невозможно принять однозначное и удовлетворяющее всех решение, когда все стороны правы. И без компромиссов не обойтись - общество просто - напросто без них развалится! Поэтому ***разумный эгоист*** выбросит на свалку истории все «твердые принципы», «железные мерки» и тому подобный мусор.

***Разумный эгоист*** всегда уступит дорогу тому, кто идет напролом. Он соблюдает «золотое правило шофера» – правило трех «Д»: **Дай Дорогу Дураку!**

***Разумный эгоист*** сделает все для того, чтобы получить как можно больше знаний, знать законы, что управляют отношениями между людьми. Он знает, что это его «золотой запас», «спасательный плотик», которым он сможет воспользоваться, если корабль его жизни наскочит на рифы.

***Разумный эгоист*** расшибется в доску, но найдет свое, наиболее близкое к идеально желаемому, место в этом мире. Он не будет бояться экспериментировать и искать.

***Разумный эгоист*** знает, что достигнет в жизни намного большего, чем альтруист или грубый эгоист. Поведение разумного эгоиста понятно и ясно окружающим. Поэтому ему больше доверяют.

***Разумный эгоист*** знает, что по большому счету настоящий альтруизм и разумный эгоизм - две стороны одной медали. И чем более разумным эгоистом он становится, тем больше он становится похож на альтруиста. И в конце концов этот процесс СДЕЛАЕТ его почти настоящим альтруистом.

***Разумный эгоист*** всеми своими действиями говорит: « *Да, я вот такой, со всеми своими достоинствами и недостатками. Я ничего не скрываю и ничего в себе не пытаюсь подавить! Я не представляю опасности!»*

***Разумный эгоист***  является большим христианином, чем те, кто истово молится, соблюдает посты, но при случае не откажет себе в удовольствии вырыть ближнему яму. Это связано с тем, что он РЕАЛЬНО ЖИВЕТ по тем принципам, которые провозгласил Иисус Христос.

***Разумный эгоист*** не отбирает хлеб у слабых не потому, что он не хочет есть, а потому, что в собственных глазах он после этого станет чем-то, напоминающим гиену.

***Разумный эгоист*** не добивается от женщин любой ценой того, что хочет не потому, что он не мужчина, а потому, что это совершенно не то, что он хотел бы получать от них.

***Разумный эгоист*** проведет основательную инвентаризацию всех своих ценностей и многие из них или уценит или же выбросит на помойку!

Но многое из того, что казалось «вредным и противным», он с радостью внесет в свой «золотой фонд». И расставит их на те места, на которых они будут служить ему на «полную катушку». Мерка, по которой он будет производить переоценку - его истинные эгоистические потребности!

И он будет эту инвентаризацию проводить регулярно, как это делается в учреждениях. Дабы его жизнь идеально согласовывалась с темпом жизни общества и теми изменениями, которые неизбежны в нем со временем.

***Разумный эгоист*** любит своих родителей за то, что они его родили и воспитали. Но он говорит: «Я вас люблю и уважаю! Но ваши воззрения - это ваши воззрения. А я живу свою жизнь! И буду ее жить так, как считаю нужным».

***Разумный эгоист*** обязательно простит своих родителей. Он не хочет всю жизнь носить в себе детские обиды на них. Он хочет быть счастливым человеком и сделает все для того, чтобы вновь их полюбить.

***Разумный эгоист*** постарается освободиться от всех запретов. Он знает, что имеет право делать все, что ему вздумается. Но он знает, что это может повредить его планам на долгую, здоровую и счастливую жизнь. Он переводит себя в позицию: «Могу, но не хочу!»

***Разумный эгоист*** исповедует следующие принципы:

1. ***Все, что ни делается - все делается к лучшему!***
2. ***Что должно случиться - случится все равно!***
3. ***Все не так плохо, как нам кажется порой!***

Он знает, что некоторые элементы фатализма по отношению к тем событиям, что ему неподвластны, пойдут ему только на пользу.

***Разумный эгоист*** знает, что если он никак не может добиться чего-либо, то это значит, что оно ему и не нужно на самом деле.

***Разумный эгоист*** знает, что то чего нельзя делать - нельзя делать даже мысленно! Он знает, что внутреннее действие является «заготовкой» возможного будущего действия. И если он попадет в экстремальное состояние, когда контроль за поведением будет ослаблен, то эта «заготовка» вполне может материализоваться в таком поведении, за которое будет или стыдно или больно.

***Разумный эгоист*** всегда будет уважать права не только других людей, но и свои неотъемлемые права. Он знает, что если он сам себя не будет уважать, то может не ждать этого и от других людей.

***Разумный эгоист*** признает, что он не идеален, что у него есть те или иные неприятные качества. Но он НИКОГДА не позволит им испортить себе жизнь!

***Разумный эгоист*** знает, что знание механизмов, которые руководят его поведением, принятие себя таким как есть - не чёртом, не ангелом, но реальным человеком, приводит к миру в душе. И он знает, что этот мир в душе – одна из самых главных вещей, которые ему нужны.

***Разумный эгоист***  любит себя. Поэтому он любит других людей. Поэтому они любят его!

***Разумный эгоист***  знает, что самая лучшая защита на свете – Любовь.

***Разумный эгоист***  знает, что самый лучший способ помочь другим людям – полюбить их.

***Разумный эгоист***  знает, что стержень учения Иисуса Христа – Любовь. И придерживается в своей жизни его максим, особенно трех Фундаментальных законов общения.

***Разумный эгоист*** молится примерно так:

* Моя жизнь, ее качество и продолжительность

зависит только от меня.

- Я справлюсь с любой проблемой,

перед которой меня поставит жизнь.

- У меня получится все, что мне действительно нужно.

### Обращение к скептику

Вполне возможно, дорогой мой читатель, с чем-то из концепции разумного эгоизма ты не согласился. Ты, конечно же, можешь отвергнуть то, что прочитал в этой книге. Но станешь ли ты от этого счастливее? Это может быть связано с неосознаваемым тобой сопротивлением тех культуральных программ, с которыми ты жил до этого

***Разум человека сильнее его кулаков.***

***Ф.Рабле.***

Скорее всего ты, дорогой мой скептик, увидел в моих рассуждениях действительный ответ на причину твоих проблем и болезни. Но твоему бессознательному это очень не понравилось!

После того, как ты прочитал чем-то не понравившееся положение (не обязательно в этой книге), в бессознательном произошел примерно такой разговор: *«Да, это так! Но это нельзя осознать. Иначе может разрушиться вся система сохранения психологической и социальной стабильности. Надо что-то делать!»* После этого у тебя появляется ощущение яростного неприятия какого - либо тезиса. Если это так, то очень и очень серьезно задумайся над этим! Скорее всего это и есть узловая точка твоих проблем.

То равновесие, сохранением которого занято твое бессознательное, на самом деле очень неустойчиво - это равновесие на грани болезни. Попробуй разрушить его, ответив на те вопросы, которые стоят перед тобой. Ты не много потеряешь, но возможно, что обретешь равновесие на уровне здоровья.

Нравится тебе это или нет, но для того, чтобы выжить в условиях рынка, тебе придется активно взаимодействовать с миром. И если ты хочешь, чтобы это взаимодействие приносило максимально возможное количество положительных эмоций, делай это с позиции знания и здорового эгоизма.

### Разумный эгоизм – рыночный товар

Для поддержания своей жизни человек всегда вынужден что-то получать от внешнего мира, отдавая ему взамен то, что у него есть. А товаров этих - масса. Например, мужчина дает любовь, а ему платят за это детьми. Если же мужчине женщина нужна только как сексуальный партнер, он платит ей за это содержанием.

Таким образом можно сказать, что вся жизнь человека пронизана рыночными отношениями. То же самое относится и к рабочим взаимоотношениям. Поэтому, видимо, рыночная экономика наиболее эффективна - она соответствует человеческой природе.

Дорогой читатель! Концепция ***разумного эгоизма*** позволит тебе при ее освоении снизить «себестоимость» твоего «товара», который ты предлагаешь на рынке человеческих взаимоотношений. Если же твой «товар» или слишком дорогой или же никому не нужен (в следствии того, что он дурной и некачественный), то ты можешь «разориться». И тебе придется вводить или «эмбарго» на общение с другими людьми или, вообще, опустить «железный занавес». И в тихом, узком кругу «приторговывать» с себе подобными. Или с самим собой.

Если ты будешь хорошо разбираться в себе, в окружающих людях, в тех психологических законах, которые управляют ими, то успех тебе практически гарантирован. По теории эволюции Дарвина всегда выживает или более сильный или более приспособленный. А таким в обществе является ***здоровый, разумный эгоист!***

### Улыбайся! И строй новые отношения.

Дорогой мой читатель в возрасте и с проблемами в отношениях с людьми! Я вкратце изложил для тебя концепцию разумного эгоизма для того, чтобы ты понял – выход из той ситуации, в которую ты попал есть! И тебе жизненно важно наладить отношения с теми людьми, от которых ты зависишь. Вред, который  ты получаешь от неупорядоченных отношений с огромным количеством отрицательных эмоций с ними, старят так же, как медленно действующий яд.

***Человек умный неизменно более вежлив и терпелив в отношениях с другими людьми, чем дурак.***

И если ты, вооружившись разумным эгоизмом, начнешь перестраивать эти отношения, это НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не будет восприниматься ими как твоя слабость и сдача им в «плен». Они тоже зависят от тебя, они также страдали от плохих отношений с тобой. И я думаю, что они будут очень рады твоим действиям и охотно пойдут навстречу тебе! Вспомни притчу о белом и черном козлике, которые на беду свою встретились на мостике. Ты знаешь – чем все кончилось! И чтобы тебе не сорваться в пропасть старения и быстрого умирания, стань разумным эгоистом!

## Глава десятая, в которой мы рассмотрим психосоматические механизмы появления болезней

Ты, дорогой мой читатель, можешь сказать, что тебе уже поздно пить то «боржоми», которое я предлагаю, что у тебя уже диагностированы такие болезни и ты находишься в таком состоянии здоровья, что сделать ничего нельзя. Но я тебя, как специалист по лечению психосоматозов, со знанием дела уверяю: «Все возможно в этом мире! Непоправима только смерть!» В первые годы своей медицинской карьеры, я не знал, что атеросклероз не лечится с помощью психотерапии. И лечил! И получал значительное улучшение памяти у своих пациентов.

### Главное – не паниковать!

У меня есть очень хороший пример, что даже если у человека имеются ОЧЕНЬ серьезные органические изменения в организме, это не является приговором, который обжалованию не подлежит! У меня лечился мужчина 74 лет с жалобами на сильные и частые боли в области сердца, которые не снимались никакими лекарствами, одышку при малейших физических нагрузках (подъем на третий этаж дома к своей квартире у него занимал пол-часа и чуть ли не горсть таблеток).

До 60 лет он работал крупным начальником в области строительства и проблем с сердцем у него почти не было. Затем он ушел на пенсию, но еще 10 лет работал председателем обкома профсоюзов строителей. И в 70 лет его с помпой отправили на заслуженный отдых.

И вот тут-то у него и появились настоящие проблемы с сердцем. Оно пошло в «разнос». Он лечился где только мог и какими только можно было препаратами (а возможности у него были очень большими). Но ничто не помогало! И вот его привезли в ту клинику, в которой Б. Ельцину сделали операцию аорто-коронарного шунтирования.

Хирурги вставили катетер в артерию руки, просмотрели через него аорту и объявили, что ничего сделать не могут – настолько аорта плотно покрыта атеросклеротическими бляшками. И он мне сказал, что воспринял их решение как смертный приговор! Ведь его состояние все больше и больше ухудшалось, а лекарства не помогали.

И вот после приезда домой кто-то посоветовал ему обратиться ко мне для того, чтобы снять депрессию. Когда он пришел ко мне, то сказал, что, конечно же, ему уже ничто не поможет вылечиться от болезни. Но я объяснил психосоматический характер его болезни и сказал, что методами современной психотерапии можно в значительной степени облегчить его страдания. Тогда я ставил себе цель только чуть-чуть облегчить его страдания.

Он прошел у меня курс из 10 сеансов нейро-лингвистического программирования в гипнозе. После этого я обучил его саморегуляции по своей системе. И его состояние РЕЗКО улучшилось! Конечно, приступы стенокардии у него полностью не прошли. Но они ему перестали мешать жить.

И вот однажды весной при встрече он мне похвастался, что за зиму после лечения он 50 (!) раз ходил на зимнюю рыбалку. Он одевал ватник, ватные штаны, валенки, брал рыбацкий чемоданчик, бур и ехал на троллейбусе до Волги. Затем шел три (!) километра до рыбного места на другой стороне Волги и целый день рыбачил. Затем возвращался домой, жарил рыбу, выпивал сто грамм водки и ложился спать. Он у меня лечился в 1995 году. В 2003 году он все еще был жив и чувствовал себя хорошо!

### Алкоголь действительно защищает сердце?

Второй пример. У меня лечился человек с болями в сердце после инфаркта. Я его пролечил примерно так, как описал выше. Но самое важное в этом лечении было то, что я ему «разрешил» употреблять ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ дозы алкоголя для снятия рабочего стресса (он работал достаточно крупным функционером). После лечения у него не только прошли боли в сердце на 20 (!) лет. Но и рассосался рубец на миокарде – он перестал диагностироваться на ЭКГ. Я тебя уверяю, дорогой мой читатель, это с точки зрения кардиологов невозможно – рубец обычно остается на всю жизнь. Эти два ПРИМЕРА безусловно говорит о том, что вера человека способна делать чудеса.

***Поборов гордость, человек становится приятным. Поборов гнев, он становится веселым. Поборов страсть, он становится преуспевающим. Поборов алчность, он становится счастливым.***

***Народная арабская мудрость.***

В настоящее время на Западе психосоматическая медицина получает все более и более широкое распространение. Она утверждает (и доказывает это с фактами на руках!), что очень многие болезни на самом деле являются психосоматозами, то есть заболеваниями, вызванными к жизни длительными или очень сильными эмоциональными переживаниями заболевшего человека.

На сегодняшний день к психосоматозам относят более 100 болезней, в том числе мигрень, инсульт, стенокардию, инфаркт миокарда, язву желудка и 12-ти перстной кишки, сахарный диабет, бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, тиреотоксикоз, генуинную (то есть не имеющую явной органической причины) эпилепсию, кожные и аллергические заболевания, остеохондроз и разные радикулиты, многие раки, аутоиммунные заболевания: ревматизм, болезнь Рейно, артриты, системную красную волчанку, склеродермию (и так далее и тому подобное).

То есть все самые тяжелые и потенциально очень опасные для жизни заболевания в какой-то мере взращены самим человеком и на самом деле являются его реакцией на то, что дела идут не так, как хотелось бы.

### Как образуется рак?

Наиболее ярко и зримо психосоматический характер развития болезней проявляется в раковой болезни. Не секрет, что жизнь сложная штука! И сли человек входит в конфликт с окружающим миром, то, конечно же, это происходит из-за того, что он руководствуется в своих действиях неадекватными представлениями о нем. Он взаимодействует с миром так, как его приучили (а это связано с культурой той семьи, в которой он вырос и которая определяет его реакции).

И даже если он терпит неудачу в каком-либо деле, он не может изменить свое поведение радикально и начать взаимодействовать с миром по тем законам, которые в нем существуют. Такой человек снова и снова бросается на амбразуры, пытается решать стоящие перед ним проблемы так, как он считает это нужным делать. И с каждым разом попадает во все более жесткие конфликты. И наступает время, когда он опускает руки! Вот этот момент и является самым опасным, так как может стать поворотным пунктом, после которого начнет развиваться психосоматоз!

### Заколдованный круг.

Когда человек чувствует, что чтобы он ни делал – выхода нет, у него появляется безнадежность. Когда все его попытки решить проблему проваливаются – он начинает ощущать беспомощность. Когда человек одновременно чувствует и безнадежность и беспомощность, он становится апатичным. А апатичность приводит к подавлению проявлений его жизненной силы. Во всяком случае, большинство больных раком признают, что за несколько месяцев до начала заболевания они в течение длительного времени переживали чувство беспомощности, безнадежности и безвыходности. И в результате во многих случаях человек сам "выключает" механизмы сопротивления болезни.

Дело в том, что очень из-за этих постоянных неудач у человека начинается депрессия. А депрессия (это твердо доказано) подавляет деятельность иммунной системы. Известно, что раковые клетки постоянно образуются внутри каждого человека. Но все они отслеживаются и уничтожаются иммунной системой. Внутри каждого человека есть своеобразный «Генплан». И даже в случае, если нормальные клетки организма в каком-либо месте слишком разрастаются (например, в рубцах после ран), они уничтожаются, так как по этому «Генплану» их здесь не должно быть.

Но в одно «прекрасное» время какая-нибудь из этих клеток начинает делиться непрестанно, образуя опухоль. И никто ее деление и развитие не останавливает! Наверное, ты согласишься, дорогой мой читатель, что это происходит не зря!

То есть иммунная система прекрасно «видит» раковые клетки. Но ничего не предпринимает против них, так как внутри распространяется такое «мнение»: «А зачем? Лучше уж сразу покончить с этой мерзкой тягомотиной, которая называется жизнью!» То есть рак на самом деле (чаще всего и по большому счету) является неосознаваемым самоубийством.

### Монастырь – прибежище убогих?

Таким образом, многие люди уходят в болезнь – как в монастырь! При длительных болезнях человек не выздоравливает потому, что где-то на бессознательном уровне восстановительные процессы блокируются - он как бы не позволяет себе выздороветь.

Но болезнь самый худший способ ухода от диктата этих программ. Надо свергать старых богов. Быть им благодарными за то, что сподобились нас привести в этот мир. Но  жить свою жизнь! И самое важное в современном мире это вполне ВОЗМОЖНО. Общество стало в этом плане намного более мягким.

Я не могу в рамках этой книги подробно обосновать психосоматическую теорию образования болезней. Если ты хочешь разобраться в этом очень основательно, то почитай мой учебник по психосоматической психотерапии «Психохирургия NEXT или психотехники нового поколения», вышедшей в свет в издательстве «Феникс» в 2010 году. Если же не так основательно, то почитай книгу «Психотерапия 21 века и как с ее помощью лечить самые тяжелые болезни души и тела» тоже вышедшей в издательстве «Феникс»в 2010 году.

### Как можно вырвать у психосоматозов ядовитые зубы?

Я рассказал тебе, дорогой мой читатель, о механизмах появления психосоматозов для того, чтобы ты понял: «Любая болезнь появляется и развивается на психосоматической основе!» И это утверждение для меня не просто теория. Я выстрадал это понимание! В молодости я был страшным ипохондриком и боялся смерти. И это очень сильно осложняло мне жизнь.

Один из важнейших мотивов, из-за которого я поступил в медицинский институт – желание понять механизмы тех болезней, от которых я тогда страдал. Сейчас я полностью разобрался со своим организмом и умею управлять им. Я знаю, что случайностей в жизни не бывает и что болезнь на пустом месте не появляется. И что если навести порядок в голове, то и здоровье будет таким, каким должно быть.

И если ты примешь это, разберешься с механизмами появления болезни конкретно У ТЕБЯ, ты можешь остановить эти процессы! Конечно, для этого надо научиться с этими механизмами бороться. В этом тебе могут помочь современные технологии саморегуляции. Даже такая древняя «старушка» как аутогенная тренировка может тебе помочь. Но в настоящее время созданы такие техники, которые действительно способны избавить тебя от психосоматозов. И давай поговорим о них.

### Спазм – главный подручный 3 Убийц!

И самое первое, что ты должен сделать – научиться бороться со спазмами. Большинство неприятных ощущений, от которых страдают люди, связаны с вегето-сосудистыми волнами в их телах, которые возникают по разным причинам. Умение бороться со спазмами и болями приводит к тому, что внутри такого человека не могут возникнуть многие психосоматозы. А если они уже есть, то можно не только облегчить симптомы. Но и контролировать их, и, или как бы «законсервировать» их, или же избавиться от них.

***Как много дел считались невозможными, пока не были осуществлены.***

***Плиний Старший.***

Я недавно придумал 8 принципиально-новых и мощных способа саморегулирования своего организма. Три из них, самые важные в борьбе со спазмами и болями, я описал в своей новой книге «Психологическая удавка или как избавиться от бронхиальной астмы», которая только что вышла в свет в издательстве «Феникс». Там я описал целый комплекс из Психоластика, Психоскальпеля и Психолазера, который способен снять ДАЖЕ смертельно-опасные спазмы. Также я привел там и другие упражнения, которые могут тебе помочь в борьбе с болезнями. Например работа с маятником, которая позволит тебе освободить твои личностно-значимые цели.

Поэтому, если ты, дорогой мой читатель, хочешь научиться этому комплексу и дать мощного пинка болезни, найди эту книгу. Но один из этих способов я все-таки хочу здесь привести – и потому, что он даже один способен помочь тебе в борьбе со спазмами. Да к тому же ему совершенно НЕ НАДО учиться – прочитаешь –начнешь делать – получишь результат!

### Психоластик или психологический Суперстиратель.

Российский ученый-физиолог, ученик И. Павлова, академик А. Ухтомский в свое время создал учение о доминантах мозга. Например, в норме, если в организме заканчиваются питательные вещества, то в определенном отделе мозга появляется зона возбуждения – доминанта Ухтомского. И по мере усиления голода она усиливается и создает неприятные ощущения в организме. Что, в конце концов, заставляет человека вскочить с дивана и заняться поисками пищи. Когда он поест, то доминанта исчезает. Это в норме.

### Можно ли разорвать заколдованный круг?

А при патологических состояниях, например, при бронхиальной астме, образуется динамическая система, состоящая из центрального управляющего звена, которое находится в коре головного мозга (патологической доминанты Ухтомского), передающего звена (нервные волокна) и самого патологического очага. Чем сильнее доминанта, тем сильнее спазмы или боли. От них идут импульсы в кору головного мозга. И чем сильнее спазм или боль, тем больше усиливается доминанта. Образуется патологический условно-рефлекторный круг.

Этот круг обычно пытаются разорвать с помощью лекарств. Но это только на время снимает симптомы. Если же уничтожить доминанту, то этот патологический резонанс прерывается надолго (и иной раз навсегда!). И спазмы или боли могут исчезнуть навсегда! Подавляется возбуждение – перестают идти импульсы - симптом исчезает! И лучше всего это сделать с помощью ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗАМИ!

### Первый из ларца?

**Психоластик** позволяет оказать себе психологическую скорую самопомощь. С его помощью можно снять или в значительной степени уменьшить интенсивность практически всех болей, убрать спазмы, облегчить навязчивые состояния, блокировать и вывести себя из реактивных состояний.

И при этом достигается это легко, просто, чуть ли не играючись! Этот способ не требует никакого специального обучения. Действует мгновенно! В ряде случаев убирает симптом навсегда! Эффект не зависит от интеллектуального уровня личности, то есть его может освоить практически любой человек.

### Мать-основательница?

Этот метод основан на идее Шапиро о десенсибилизации с помощью движения глаз. Если ты знаком с ДПДГ, то знаешь, что это очень эффективный метод экстренной помощи. И его с успехом применяют при чрезвычайных ситуациях в МЧС многих стран мира. Метод Шапиро позволяет человеку избавиться, например, от страдания из-за тяжких воспоминаний после какой-либо катастрофы, способен вывести человека из шока и тому подобных состояний. Психотерапевт предлагает человеку смотреть на его палец и сконцентрироваться на своих ощущениях. И начинает двигать пальцем влево-вправо и вправо-влево 24 раза.

Когда я познакомился с этим методом и начал его использовать на пациентах, то сразу увидел, что это прекрасно работает. Но психотерапевт здесь совершенно не нужен! Все может сделать сам человек.

Я считаю, что эффект от движения глазами в первую очередь связан с разрушением застойных очагов возбуждения, которые образуются при тех или иных состояниях организма, в том числе и патологических.

### Может обойдемся без ее пальца?

Я предлагаю человеку САМОМУ сконцентрироваться на болезненных ощущениях или же отрицательных эмоциях. При этом не имеет особого значения, насколько отчетливыми будут эти ощущения. Цель состоит в том, чтобы установить связь между сознанием и той областью мозга, в которой хранится травматическая информация. И особо ярких ощущений для этого не требуется.

После этого я предлагаю пациенту делать серию движений глаз с частотой слева - направо и справа - налево за 1 секунду. И делать таких движений примерно 20-30 за один цикл. И во многих случаях это РЕЗКО уменьшает спазмы, боли или отрицательные эмоции!

Я сам, когда у меня застрянет в мозгах какая-нибудь навязчивая песня, использую движения глаз. Если раньше, когда какая-нибудь песня «застрянет в зубах», я ее подавлял другой песней. Но, естественно, как только отвлекался, этот «чертик» опять выскакивал на поверхность. Теперь я делаю две серии движений глаз. После первой серии частота повторов и интенсивность этой «заезженной пластинки» уменьшается. А после второй серии практически всегда прекращается!

Или вот еще случай. Однажды у моей жены начался приступ икоты. У нее это было несколько раз и никакие ухищрения (типа выпить мелкими глотками полстакана воды) не помогали. Она иной раз икала до двух часов кряду и у нее в результате начинал болеть живот и она доходила чуть не до изнурения. И когда это началось в очередной раз, она очень испугалась, что это опять будет продолжаться два часа. Она попила воды, но это не помогло. Потом она попыталась отвлечься и поиграть в любимую компьютерную игру. Но и это не помогло. Тогда она спросила меня: «Что можно сделать?» И я ей предложил сделать серию движений глазами и при этом сконцентрироваться на ощущениях, которые возникли при икоте. И буквально МГНОВЕННО (!) икота прошла!

### Почему же это действует?

Движения глаз приводят к тому, что поочередно возбуждаются двигательные центры то правого, то левого полушария. При этом, особенно если глаза открыты, информация, идущая через глаза, постоянно попадает на разные зоны затылочной зоны коры головного мозга, что тоже стимулирует движение возбуждения. И образуется своеобразная волна возбуждения, которая двигается по коре головного мозга и стирает доминанту.

Волны возбуждения, двигаясь по коре головного мозга то в одну, то в другую сторону, размывают, как бы «раскачивают» защиту застойного очага возбуждения – как это делают морские волны с песком. В результате зоны торможения, которые образуются вокруг доминанты, как бы размываются, истончаются.

Очень важно то, что в это время человек концентрируется на ощущениях или воспоминаниях. Через это он активирует застойный очаг возбуждения, как бы поднимает его на поверхность сознания. И информационно-перерабатывающая система мозга получает доступ к «застоявшейся» информации. И что-то с ней делает! И патологический очаг исчезает! Информационно-перерабатывающая система мозга получает возможность ассимилировать освободившуюся из «заключения» информацию, логически ее переработать. И, понятно, что не имеет значения – делается это с помощью психотерапевта. Или же двигает глазами человек сам!

### Главное – уверенность в себе?

Приведу пример эффективности использования только одного **Психоластика**. Недавно ко мне из одного из городов России приехала лечиться пациентка с (как она говорила) «сильнейшим неврозом кишечника». Когда она волновалась, особенно в значимых ситуациях, связанных с карьерой, у нее начинал «волноваться» и кишечник. У нее начинал урчать живот. Ей казалось, что все это слышат и смеются над ней. И это доводило ее иной раз до отчаяния!

Она пыталась бороться разными методами, лечилась в своем городе у разных специалистов, даже психологов. Но ничего не получалось – как только она попадала, допустим на презентацию, у нее настолько начинал бурлить живот, что она вынуждена была сбегать с нее. Естественно, из-за этого она потеряла много возможностей в профессиональном росте.

Оказалось, что эти ее состояния связаны с социофобией. Когда ей было 6 лет, практически на ее глазах убили отца. И ее интенсивно допрашивали следователи, со злостью и криками допрашивала судья. И из-за этого у нее и появился страх перед чужими людьми (в среде друзей и знакомых, даже если она волновалась, бурления не было).

***Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе удовольствие, чем потом с ним бороться.***

***Ф.Ларошфуко.***

Я провел ей два или три сеанса своего лечения в гипнотическом состоянии. Но никаких ощутимых сдвигов в ее состоянии не появилось. А ей на следующий день надо было идти на собеседование по приему на очень значимую для нее работу в Москве. Она сильно боялась, даже после проведенных сеансов, что все пойдет по привычному сценарию и она провалит собеседование. И я решил, что **Психоластик** ей должен помочь. Я быстренько обучил ее этому методу самокоррекции. И она ушла на собеседование.

После него она пришла счастливая и сказала, что вылечилась и больше ей лечиться не надо!!! Во время собеседования, когда она чувствовала, что появляется урчание, она делала движения глаз, и оно ТУТ ЖЕ ИСЧЕЗАЛО! И она прервала лечение и уехала домой счастливой. Мол, теперь не важно - примут или не примут ее на эту работу? Она поняла, что при необходимости сможет пройти любую презентацию!

### Психоластик – универсальный спазмолитик?

Я уверен, что Психоластик может «стереть» не только бронхиальный спазм. Но и:

1. Гипертонический криз.
2. Приступ стенокардии.
3. Навязчивые песни.
4. Бессонницу.
5. Слуховые и визуальные галлюцинации.
6. Навязчивое принуждение.
7. Большинство болей.
8. Спазмы.
9. Страхи.
10. Тревогу.
11. Навязчивые воспоминания.
12. Гнев или же сожаления.
13. Ослабить отрицательные эмоции, связанные с потерями (близких людей, денег, положения и так далее).
14. Предупредить преждевременную эякуляцию
15. Остановить развитие эпилептического приступа.
16. И… многое-многое другое.

**Прихоскальпель или Психологическая скорая помощь.**

Я предлагаю тебе, дорогой мой читатель, освоить еще один НОВЫЙ и ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ способ снятия любых болей и спазмов. Он действует по совсем другому принципу, чем **Психоластик**. Если **Психоластик** стирает боль или же спазм с помощью движений глаз, что приводит к исчезновению доминанты Ухтомского, то **Психоскальпель** действует через создание другой доминанты, более сильной. По второму закону Ухтомского более сильная доминанта пожирает более слабую. И за счет этого усиливается! Таким образом **Психоскальпель** «съедает» доминанту боли или спазма. При этом, как показывает опыт, **Психоскальпель** настолько сильно воздействует на механизм болезни, что буквально ломает его! И, например, в случае воспаления приводит к его подавлению.



Идея о том, что с помощью создания новой доминанты можно подавить доминанту болезни, пришла ко мне в Харькове, когда я там учился 4 месяца на первичной специализации по психотерапии. В свободное время мы подрабатывали на скорой помощи. И вот однажды я приехал на вызов и обнаружил у пациента менингит. У него была сильнейшая головная боль и рвота.

Я провел обследование и сказал матери больного, что повезу его в инфекционную больницу. Но боль была настолько сильной, что пациент даже не мог сам встать с постели. Тогда я предложил ему сначала снять боль. Я сказал ему, что буду искать на его затылке биологически-активные точки, а потом давить на них. И что таким образом сниму боль! Я поставил сначала два пальца на затылок и спросил – сколько пальцев на затылке? Потом ставил три, потом четыре, потом опять два и так далее.

Смысл этой работы – я отвлекал его внимание от боли и переключал его на другие ощущения. После некоторого времени я сказал, что нашел эти точки и сейчас начну на них воздействовать. И боль пройдет! После этого я начал сильно давить на эти точки и считать до 15. По мере счета я усиливал давление пальцами. По счету 10 я начал уменьшать давление и по счету 15 совсем убрал пальцы. И закончил внушением: «Боль выходит в мои пальцы! Боль уходит, рассеивается, забывается!» И попросил его открыть глаза, если боль уменьшится наполовину. Через некоторое время он открыл глаза и сказал, что боль чуть-чуть уменьшилась, но не прошла.

Я ему сказал, что все равно придется ехать и пусть он одевается и потихоньку с мамой спускается к скорой помощи. Затем я его в течение часа вез на окраину Харькова в инфекционную больницу. И когда я его привез, врач в приемном отделении отказался его принимать – у него не было боли и все симптомы менингита исчезли! Я же сказал, что они, несомненно, были, но видимо прошли из-за снятия боли. Врач начала проверять симптомы натяжения менингиальной оболочки. И у него началась рвота фонтаном!

Смысл того, что я сделал – я создал новый мощный очаг возбуждения – динамическую доминанту Ухтомского, которая «съела» очаг боли и усилилась за счет него. А потом я отпустил давление и эта доминанта исчезла, предварительно разрушив застойный очаг возбуждения, что прервало патологический круг боли. Этот случай показал мне, что доминанту боли (или доминанту навязчивости, или доминанту воспоминаний) можно разрушить с помощью создания динамической доминанты.

В описаниях жизни великих дзен - буддистов часто демонстрируется механизм, который помогал им прийти к просветлению. Если учитель видел, что ученик в своих рассуждениях, например, над коанами, никак не может перейти некую грань, он в нужный момент бил его по голове бамбуковой палкой. И этот удар переводил мозг человека из одного состояния в другое. То же самое замечено у наркоманов – если во время ломки их ударить по голове, то тут же могут прерваться тяжкие соматические симптомы. И у них, например, тут же проходили рвота и понос!

Также известно, что если у человека возникает приступ бронхиальной астмы, какое-то внезапное и эмоционально-заряженное событие (или тот же удар по голове!) обрывают приступ. В этих случаях тоже внезапно образуются доминанты, более сильные, чем доминанта болезни. И подавляют ее.

И самое важное при применении **Психоскальпеля**: результат– это не временное снятие боли или спазма! Если в организме начинается какой-то патологический процесс, и он по какой-то причине не может быть уничтожен защитной системой организма, он начинает идти по механизму заколдованного круга. Или лучше сказать по патологической спирали, которая погружает человека все глубже и глубже в пучину болезни. Например, это происходит при терминальных формах психосоматоза.

**Психоскальпель** если его постоянно применять, способен сломать этот механизм, разорвать этот патологический круг. Такое у меня как-то случилось со снятием зубной боли у моего товарища. По всем признакам у него начинался периостит, то есть воспаление надкостницы зуба. А это органический процесс, который характеризуется не только болью, но и отечностью, повышением температуры в этом месте и так далее. Я ему один раз сделал эту процедуру и у него боль исчезла. Но через некоторое время у него начали уменьшаться симптомы воспаления. И периостит прошел!

Каждый раз, когда человек снимает себе болезненные симптомы, даже хотя бы на короткий период, он, таким образом, вносит помехи в него. С помощью **Психоскальпеля** человек сначала временно, а потом все на более длительное время, вводит себя в режим нормального функционирования. Что, в конце концов, ломает эту патологическую спираль и дает возможность восстановительным механизмам сначала в короткие промежутки, а потом во все более длинные, делать восстановительную работу.

И в некий определенный момент маятник качнется в сторону выздоровления. Организм пересилит патологические тенденции. Таким образом, саморегуляция с помощью **Психоскальпеля** вносит мощный вклад в восстановительные процессы.

Как это сделать самому?

Естественно, для снятия боли с помощью созданной доминанты вовсе НЕ НУЖЕН врач! Если у тебя появится очень сильная боль или же спазм, ты должен начать каким-либо тупым предметом (например, колпачком пишущей ручки) давить на волосистую часть головы. При этом концентрироваться на боли или же неприятном состоянии, появившемся в организме. И давить до тех пор, пока не произойдет одно из двух:

1.Боль от давления РЕЗКО усилится! В этот момент надо убрать давление. Резкое усиление боли является критерием, что динамическая доминанта «съела» патологическую, и усилилась за ее счет. После снятия давления динамическая доминанта исчезает. И боль или спазм тоже исчезают, так как патологическая доминанта, которая их поддерживала, уничтожена.

2. По мере усиления давления боль в месте давления будет все больше и больше, а в органе – все меньше и меньше! И когда боль в месте давления станет невыносимо терпеть, давление надо снять.

Если у тебя болит голова справа, то надо каким-нибудь тупым предметом давить с противоположной стороны на кожу чуть выше уха. И давить до тех пор, пока боль в этом месте не станет СИЛЬНЕЕ, чем головная боль! Подержать некоторое время давление, а потом МЕДЛЕННО его убрать. И головная боль пройдет!

Если у тебя болит зуб, то надо давить на кожу прямо на противоположной стороне. Если у тебя боль или спазм где-то в теле, то тоже надо давить на какую-либо точку на голове. В этом случае локализация давления особого значения не имеет. Но лучше всего давить или на лоб или на затылок.

Учеными выяснено, что когда мозгу надо остановить тягостные мысли, гнев, обиду, он спазмирует сосуды, которые питают ту группу клеток, которые продуцируют эти состояния. И в результате появляется головная боль. Если блокируются слова – боль появляется в височной доле мозга, если образы – в затылочной, блокируются интеллектуальные проблемы – во лбу. Конечно, таким образом организм останавливает эти состояния. Но при этом он их и «консервирует». То есть информационно-перерабатывающая система не может добраться до проблемы и каким-то образом обезвредить ее, например, при помощи рационализации. В этих случаях, чтобы снять боль, тоже надо давить с противоположной стороны. Создание динамической доминанты снимает этот спазм. Через это ломается система патологической защиты. И информационно-перерабатывающая система получает возможность обезвредить эту информацию.

Вполне возможно, что при помощи **Психоскальпеля** можно разрушить очаг височной эпилепсии. В этом случае надо думать о приступах и сильно-сильно давить на височную область. Если же у человека есть предвестники приступа, то **Психоскальпелем** он вполне может остановить приступ! В этом случае, как только человек почувствует приближение приступа, надо сильно давить на кожу головы до тех пор, пока эти предвестники не исчезнут.

Я думаю, что **Психоскальпель** можно с успехом применять мануальщикам для снятия мышечного спазма перед их манипуляциями. Также его можно успешно применять после перелома и фиксации кости для снятия боли. У меня этого опыта нет, но я думаю, что **Психоскальпель** может снять истерические нарушения чувствительности (и тому подобные истерические нарушения).



В мире широко распространена так называемая поведенческая терапия. С помощью разных методов человека ставят в ситуацию, когда невозможно пользоваться симптомом. Наиболее ярко этот механизм был проиллюстрирован в одном из советских фильмов о Великой Отечественной войне. Контрразведчики искали на нашей территории немецкого резидента, который, они точно знали, заикался. Но никак не могли его найти, так как в тренировочном лагере его излечили от этой напасти. Ему поставили электроды на руки. И если он заикался – били электрическим током! И били до тех пор, пока механизм болезни НЕ СЛОМАЛИ!

Как показывает опыт, поведенческая (по-другому она называется бихевиоральная) терапия очень эффективна. Но по идее с помощью бихевиоральных технологий снимаются только симптомы болезни. А причина вроде бы при этом не затрагивается. Но в мире 90 процентов психотерапевтов ориентированы когнитивно-бихевиорально. И это, безусловно, позволяет нам говорить, что это не так, что эти методы каким-то образом ломают механизм болезни. И позволяют человеку встать на «путь исправления».

То же самое позволяют сделать **Психоластик** и **Психоскальпель**. Это своеобразные бихевиоральные технологии. При постоянном применении они разрушают механизм болезни.

А.Лоуэн, один из создателей телесно-ориентированной психотерапии, считал, что как только снимается мышечный зажим, та проблема, которая привела к нему, исчезает. И разработал много приемов, которые позволяют этого добиться. Разрушение доминанты **Психоластиком** и **Психоскальпелем** действует примерно так же, но с другой стороны - не через снятие мышечного зажима, а через уничтожение доминанты. Таким образом, при снятии спазма и боли человек действует примерно так, как это происходит при телесно-ориентированной терапии. Снимая телесный зажим, он запускает, как и они, процесс деградации проблемы, которая создавала этот симптом.

И еще один очень важный аспект применения **Психоскальпеля**. Это ОЧЕНЬ мощный инструмент скорой помощи нуждающемуся в ней. Если ты увидишь на улице человека с приступом стенокардии, то ты можешь ему выйти из него. Если у человека приступ гипертонии, то ты можешь помочь ему и понизить ему давление без лекарств. Ведь не секрет, что многие люди погибают от подобных смертельно-опасных спазмов из-за того[, что им вовремя не оказывают помощь. **Психоскальпель** может быть в таких случаях буквально спасением!

## Глава третья

**Психоякорь или Модератор поведения.**

Дорогой мой читатель!

**Психоякорь** поможет тебе обучиться саморегулированию своих реакций на обстоятельства жизни. Ведь не секрет, что кто иногда, кто достаточно часто, в значимых ситуациях поступает не так, как хотел или же не так, как ему нужно и полезно. А потом сильно жалеет о содеянном! **Психоякорь** позволит тебе научиться управлять своим поведением в тех ситуациях, которые могут пойти не совсем так, как тебе хочется.

Наверное, ты, дорогой мой читатель, помнишь со школы знаменитые опыты академика Павлова с условными рефлексами: звенит звонок и у собаки начинает течь слюна. Она знает, что раньше всегда после звонка приносили пищу. И у нее на это сочетание образовался условный рефлекс. В дальнейшем для нее становится вполне достаточным звонка для того, чтобы начала выделяться слюна. Это универсальный закон функционирования психики у животных, за открытие которого И.П.Павлов получил Нобелевскую премию. И этот закон вполне применим к человеку.

Однажды один из сыновей М.Эриксона, гениального американского психотерапевта, на основе работ которого созданы многие самые эффективные современные психотехники, сильно ударился обо что-то ногой и начал плакать навзрыд. Эриксон подбежал к нему, проверил - кость цела! - и сказал: «Быстро пробеги вокруг холма и боль пройдет!» Сын поковылял туда и боль действительно прошла!!! И обратно к отцу он уже прибежал.

Психика так устроена, что если ты выполняешь одну часть просьбы, то автоматически будешь вынужден выполнить и вторую! В нейро - лингвистическом программировании это называется техникой якорей, т.е. одно действие тянет за собой, как якорем, неизбежное выполнение второго. И я предлагаю тебе использовать эту особенность разума себе во благо.

Вечером, когда ты сделал все необходимое и можно спать, ложись в постель и расслабься. И представь себе завтрашний день и какое-либо значимое событие, в котором нужно вести себя определенным образом. И представь себе, что если твое поведение или же состояние начнет отклоняться от желаемого, как ты в это время сильно-сильно сожмешь в руке ключи (или сломаешь скрепку). И тут же или успокаиваешься… Или же начинаешь действовать позитивно!

Затем скажи себе несколько раз подряд: «Как только я разогну скрепку - я тут же успокоюсь!» Или: «Как только я сожму в правой руке ключи - я тут же почувствую уверенность в себе!» И когда ты на следующий день попадешь в эту ситуацию, тебе достаточно будет держать в руке ключи (или же вертеть в руке скрепку). И уже одно это будет действовать успокаивающе. Но если тебя «понесет», ты сожмешь ключи (сломаешь скрепку) и тут - же успокоишься.

Очень мощным якорем может стать резинка на запястье. Нужно взять классическую резинку (которая в советские времена использовалась чаще всего для нижнего белья) и сшить ее концы так, чтобы она свободно висела на запястье и не давила на тело. И создать связь: «Как только я оттяну резинку и она щелкнет меня по коже, я тут же успокоюсь! (или же смогу сделать то-то и то-то). Боль от удара резинкой будет своеобразным «пинком», который позволит резко прийти в себя!

Также очень эффективно можно использовать связь между стискиванием зубов и расслаблением. Когда мы попадаем в какую-либо сложную ситуацию, например, ссоримся с другим человеком), то чаще всего мы в это время сильно стискиваем зубы. И можно создать связь между стискиванием зубов и необходимым действием в этой ситуации (если я в какой-либо ситуации стисну зубы, то это тут же приведет к включению контроля! Я тут же успокоюсь, расслаблюсь, начну вести себя разумно. И найду наилучший выход из этого положения!)

Если в случае с ключами или же скрепкой нужно вспомнить об этой палочке-выручалочке и сделать необходимое действие, то этот якорь со стискиванием зубов в сложных ситуациях будет включаться АВТОМАТИЧЕСКИ! И поможет опомниться, прийти в себя и начать действовать разумно-эгоистично.

Можно говорить себе все, что угодно, связывать появление или же сохранение желаемых хороших ощущений или желаемого поведения с какими угодно своими действиями. Но связку одного движения с желаемым поведением надо сделать не МЕНЕЕ трех раз. А при программировании очень значимых ситуаций не менее 10 раз.

Надо делать это ассоциировано (то есть не видеть себя со стороны, а представить себе, что ты находишься в этой ситуации). И максимально приближенно к возможным ситуациям, в которых потребуется коррекция поведения. То есть надо каждый раз представлять ситуацию, в которой надо будет «нажать» на якорь, в некоторых деталях по-другому (ведь она в реальности действительно может отличаться от ожидаемой). Это позволит закрыть все лазейки для неконтролируемого поведения.

И в дальнейшем, когда надо будет оказать самому себе срочную помощь, тебе достаточно будет сделать это действие (например, разогнуть скрепку, сжать кулак) и за ним вытянется «привязанное» действие. Ценность этого метода в том, что он действует без погружения в трансовое состояние, тогда, когда ты будешь находиться в гуще событий. А также и в том, что кулак является символом активно - наступательной жизненной позиции. Невозможно чувствовать себя неуверенным и при этом сжимать кулаки! Если человек сжимает кулаки, то он как бы готовится к преодолению преград.

Когда у человека появляется механизм **Психоякоря**, он получает в свои руки своеобразную волшебную палочку, применив которую он с большой степенью гарантии избавится от нежелательного поведения. И это для многих людей является очень ценным. У них появляется ощущение: «Я теперь не щепка в руках обстоятельств. А Хозяин своей жизни!»

Это очень мощный способ моделирования своего поведения или же своего состояния. Многие мои пациенты с успехом использовали его. И иной раз дело доходило до анекдота. Как это было с моим пациентом из Луганской области. У него были приступы стенокардии. И я во время лечения гипнозом, создал ему связку: сожмешь в руке перочинный нож – спазм исчезнет! И, действительно, как только у него появлялись боли в области сердца, он сжимал в руке нож… И приступ проходил! Ему так хорошо помогал этот механизм, что он приковал нож, который использовал в качестве якоря, к поясному ремню при помощи собачьей цепи: не дай Господь, потерять!

Можно также комбинировать **Психоякорь** с **Психоластиком**. Когда ты будешь представлять ситуацию - как она выходит из-под контроля, начни двигать глазами слева - направо и справа - налево. Через это ты дашь своему бессознательному установку, что такое развитие событий или же такое поведение неприемлемо. Затем представь себе – как ты прекрасно действуешь в этой ситуации, как ты делаешь то-то и то-то - так, как надо! И двигай глазами вверх-вниз. И при этом делай самовнушения.

**Психоякорь** позволяет с помощью кинестетики связать одно действие с другим. И вынудить организм действовать по запрограммированному сценарию. Во многих случаях это может оборвать патологическое развитие событий. Ты, если его освоишь, в результате получишь действенные рычаги влияния на свое поведение. И сможешь с большей эффективностью направлять его в желаемое русло!

**Психолазер или Онкокиллер**

Дорогой мой читатель!

**Психолазер** - это способ ПРЯМОГО воздействия на обмен веществ в определенной точке своего организма. Насколько я знаю, в мире нет ничего подобного! С помощью **Психолазера** можно рассосать ЛЮБУЮ опухоль, снять воспаление, ускорить заживление ран, переломов костей и так далее и тому подобное. Раньше, когда я только создал этот метод, я называл его Биоэнерготренинг (и, возможно, ты знаком с ним под этим названием).

Тогда я думал, что он работает не только потому, что позволяет воздействовать на обмен веществ, но и за счет манипуляции некой биологической энергией. Но мы не знаем – есть или нет в организме какая-то специфическая субстанция, которую можно назвать биологической энергией? В конце концов, я решил отказаться от этой идеи и остановился на том, что основной механизм – воздействие на обмен веществ. Но в упражнениях я оставил язык манипулирования этот энергией, так как он очень удобен.

Очень многие неудачи при саморегуляции связаны с тем, что самовнушения сначала идут в бессознательное. И если оно СОГЛАСНО выполнить их, если те бессознательные программы, которые привели к болезни или же проблеме не сопротивляются этим самовнушениям, то они могут сработать. Но чаще всего это не так! И самовнушения уходят в «песок»…

И только концентрация внимания на какой-либо точке своего организма, если делать это в связи с фазами дыхания, позволяет ПРЯМО и без такого капризного «посредника» как бессознательное, воздействовать на обменные процессы в этом месте организма. То есть при помощи Психолазера ты можешь обойти сопротивление бессознательного. А это дорогого стоит! Если учесть, что большинство самых тяжелых и смертельно-опасных болезней – психосоматозы, то их поддерживают некие бессознательные установки на болезнь (об этом подробно ты можешь прочитать в моих книгах «Психохирургия или психотехники нового поколения» и «Здоровье не купишь», которые выходили в издательстве «Феникс»). И они сопротивляются твоему выздоровлению! И для того, чтобы эти программы снять, нужна серьезная психотерапевтическая работа. Но **Психолазер** дает тебе шанс САМОМУ, без помощи извне, победить болезнь!



Однажды мне в руки попал журнал «Терапевтический архив» 1982 года со статьей В. Юрданова. Ряд проведенных им опытов позволяют утверждать, что если человек концентрирует свое внимание на каком-либо органе на фазе выдоха, то обмен веществ в этом органе отклоняется в сторону расхода энергии.

Например, если человек на фазе выдоха концентрирует свое внимание на руке, то в это время в крови, протекающей через сосуды этой руки, будет понижаться количество кислорода, глюкозы, увеличиваться количество углекислого газа, смещается кислотно-щелочное равновесие крови в сторону защелачивания и т.д. и т.п. И все происходит наоборот, если человек концентрирует свое внимание на данной руке на фазе вдоха. Даже кровь, которая в это время берется из вены руки (или на фазе вдоха или на фазе выдоха), отличается по цвету!

Меня эти данные настолько зачаровали, что какое - то время я не мог ни о чем другом думать. Ведь все, что я узнал в процессе учебы в медицинском институте, говорило об обратном - сознание не играет никакой роли в этом процессе! Но я не мог не верить данным, ведь они были напечатаны в очень авторитетном академическом издании.

Я понял, что эти опыты позволяют утверждать, что в строго определенных условиях можно сознательно влиять на обмен веществ в той точке, на которую в настоящий момент направлено внимание человека. И я подумал: «А почему бы на этой основе не придумать специальные упражнения?» Ведь если эту концентрацию внимания производить только на фазе вдоха или выдоха, то появляется возможность целенаправленно изменять обменные процессы в данной точке в необходимую сторону.

И это первый механизм, который используется в **Психолазере**.

Доказано, что если человек концентрирует свое внимание на какой-либо точке своего организма, там расширяются сосуды. И когда ты во время делания упражнений **Психолазера** сконцентрируешься на определенной точке, в этом месте тоже расширяются микрососуды. А это усиливает микроциркуляцию крови, ускоряет течение обменных процессов. И это второй механизм твоего воздействия на определенный орган, в котором ты хочешь произвести необходимые изменения, второй механизм, который делает **Психолазер** очень эффективным.

На основе этих данных я и придумал первое упражнение, смысл которого был в том, что я концентрировал внимание на какой - либо точке организма на фазе вдоха, а на фазе выдоха переводил его (свое внимание) на что - либо постороннее. Мне подумалось, что в этом случае то смещение обменных процессов, которого я добивался во время фазы вдоха, не будет «стерто», если я буду продолжать концентрировать свое внимание на этой точке на фазе выдоха. И это оказалось действительно так!

Как использовать болезнь во благо себе?

Как - то вечером я стал размешивать рукой казеиновый клей. А у меня была трещина на коже около ногтя указательного пальца левой руки. И это место сильно защипало. Ночью в этом пальце я начал чувствовать боль и подергивания и от этого очень плохо спал. А утром, когда проснулся, палец так раздуло......! Когда я увидел его, то аж присвистнул - так ужасно он выглядел. Кончик пальца посинел и опух так, что ноготь выдавило вверх на сантиметр. Мне было абсолютно ясно, что без хирурга обойтись не удастся. А то, что ноготь слезет, - ясно, как божий день!

Видимо из клея в ранку попал один из самых сильных органических ядов - трупный. Этот клей делается из останков животных и, скорее всего, при его изготовлении было использовано павшее животное.

Я пошел в больницу, где тогда работал, но сразу к хирургу попасть не смог, так как у самого было много работы. И вот тут я вспомнил свои изыскания и решил их применить на данной болячке. Я начал представлять, что на фазе вдоха я «высасываю» из пальца «больную» энергию. А на фазе выдоха - «выбрасываю» эту «больную» энергию наружу.

В перерывах между сеансами гипноза я, как только представлялась возможность, периодически концентрировался на этой работе и делал упражнение. Сначала отпустила пульсация и боль, а потом начала спадать и отечность. Я решил погодить с походом к хирургам – авось сам справлюсь!

Примерно к обеду у меня отечность спала до того, что ноготь практически вернулся на место. Но боль и невозможность согнуть палец еще оставалась. К концу рабочего дня мне удалось полностью снять отечность и боль, а палец начал свободно сгибаться. К восьми часам вечера у меня осталась только болезненность при надавливании на ноготь. А утром следующего дня я проснулся совершенно здоровым!!!

Успех - стимулятор развития.

И вот в тот момент, когда я разглядывал уже совершенно здоровый палец, во мне произошли очень серьезные внутренние подвижки. Можно сказать, что в этот момент во мне умер советский врач. И зародилось что - то новое, что нельзя было отнести ни к Западу, ни к Востоку.

Даже более того, этот успех во многом определил мою судьбу! Я опять же «на своей шкуре» (видимо, для меня это стало традицией) почувствовал - какие огромные силы дремлют внутри меня. И ждут своего использования во благо организма. Что, по большому счету, мои болезни были результатом «необузданности» этих сил. Я понял также, что при достаточно сильном желании могу их поставить себе на службу.

Как это использовать во благо себе?

В **Психолазере** есть два основных упражнения. И чтобы они получились – надо подготовиться. Для начала сядь удобно (или ляг на постель), закрой глаза. И расслабь мышцы – настолько, насколько это у тебя получится. Глубокое расслабление и медитативное состояние для выполнения упражнений **Психолазера** вовсе не обязательно.

Во время выполнения упражнения ты должен находиться в состоянии безмысленного покоя. Отбрось все посторонние мысли, отгородись от всех ненужных образов. Ты в это время должен быть полностью сконцентрирован на образах транспорта энергии.

Для того, чтобы связать перераспределение энергии с дыханием, сделай следующее. Представь себе, что внутри твоей грудной клетки находится «насос», который пропускает через себя всю эту энергию. Этот «насос» будет действовать по принципу кузнечных мехов. И когда ты будешь вдыхать реальный воздух, представляй, что параллельно всасываешь в себя и энергию - или снаружи или с больного органа. А во время выдоха (в зависимости от делаемого упражнения) этот насос или направляет энергию через трубочку в больной орган или выбрасывает ее из себя наружу.

Следующий этап - максимальная концентрация на больном органе. Найди его во внутреннем пространстве, ощути все те микро-сигналы, которые постоянно идут от него к твоему «Я» (и на которые ты обычно не обращаешь внимание). Необходимо добиться того, чтобы между тобой и этим органом образовалась связь, как бы натянулась ниточка.

Сначала подыши, представляя, что в груди находится этот «насос». И он - то наполняется, то сдувается. Затем присоедини «шланг» к нему и подыши уже через него. Затем мысленной рукой поставь кончик «шланга» в больное место и высасывай «грязную» энергию.

Упражнение первое

Используется в случае, когда необходимо снять острое воспаление или воздействовать на опухолевые процессы.

Представь, «увидь» и ощути, что в больном органе накопилось много «грязной», ненужной энергии. Затем начни делать постепенный вдох через нос. И все твое внимание в этот момент должно быть сосредоточено на ярком и образном представлении того, что «насос» через трубочку, идущую внутри тела, забирает из больного органа лишнюю энергию.

-Хозяин! Может хватит?



Максимально сконцентрируйся на ощущении, что по мере твоего вдоха насос накапливает в себе все больше и больше энергии из этого органа. Одновременно представляй (и постарайся почувствовать это ощущение), что в больном органе становится все меньше и меньше этой «грязной» энергии.

После того, как ты сделаешь максимальный вдох, перенеси концентрацию своего внимания на процесс выдоха. Сделай резкий и быстрый выдох через рот (соотношение вдоха к выдоху должно быть примерно 4 к 1) с представлением, как накопленная «грязная» энергия уходит глубоко в землю. Представь себе, что рядом с тобой открывается глубокая яма, вплоть до магмы, в которую эта «грязная» энергия падает и сгорает там дотла.

На этом один цикл упражнения заканчивается. За один раз сделай столько циклов, сколько получится. Скорее всего, больше, чем 10 полных циклов по всем правилам тебе сделать не удастся (сознание начнет «увиливать» от этого утомительного занятия и предлагать тебе заняться более соблазнительными вещами).

Не насилуй себя, а сделай перерыв на 10-15 минут и только после этого начни новый цикл. В таком ритме работай до первых признаков уменьшения болезненных ощущений. Затем интенсивность работы можно уменьшить.

Упражнение второе

Выполняется при признаках недостатка энергии в больном месте, что проявляется в виде атрофических процессов, хронических болезненных явлениях (например, длительно не заживающих язвах, ослаблении функций органа).

Вдох через нос постепенный, выдох через рот постепенный (соотношение их друг к другу примерно 1:1). Представь, что ты вдыхаешь не через нос, а через точку посредине лба. И не воздух, а рассеянную в окружающем пространстве, в Космосе, энергию. Представь, как эта энергия во время вдоха входит в «насос» и накапливается в нем.

Затем на фазе выдоха направь эту энергию через трубочку в больной орган. Ярко и образно представь и ощути, что эта «чистая» энергия заполняет собой орган. И это приводит к улучшению состояния и уменьшению болезненных ощущений.

Также сделай 10-15 циклов этого упражнения, затем перерыв 10-15 минут и новую серию упражнений. Так работай до первых признаков улучшения своего состояния. Добившись этого, можно интенсивность занятий уменьшить.

Ты видишь, дорогой мой читатель, что я пользуюсь здесь образом энергии. Есть эта энергия или нет – мы не знаем. Но представление движения энергии предметизирует работу, дает образные ориентиры. Если исходить из того, что механизм, который обеспечивает результат, воздействие на обмен веществ, то вполне можно пользоваться образом манипулирования с энергией.

Мною получен ряд данных, которые позволяют говорить, что человек, вооруженный **Психолазером**, получает возможность справляться с такими болезнями, которые практически не лечит ортодоксальная медицина.

Несколько моих пациентов с огромным успехом использовали первое упражнение при гнойной инфекции. И одна из них с круглыми от удивления глазами рассказывала мне историю своего выздоровления. У нее была хроническая гнойная инфекция на ноге, при которой ей не помогали никакие мази и примочки. Но когда она стала делать это упражнение, то эффект был почти волшебным - рана подсыхала чуть ли не на глазах! И через несколько дней осталась только небольшая корочка на том месте, где была многомесячная болячка.

Или еще такой случай. Один из моих пациентов, страдавший гемофилией, научился останавливать себе кровь из порезов. До этого ему для того, чтобы остановить кровь, приходилось зажимать кожу до тех пор, пока она не зарастет. Или вводить в вену кровоостанавливающее лекарство.

Как-то у него началось внутрисуставное кровотечение в колене. Раньше это у него происходило неоднократно после травм колена. И кончалось тем, что кровь изливалась внутрь сустава до тех пор, пока суставная сумка не растягивалась и кровотечение естественным образом не останавливалось. А потом в течение месяца все это медленно и мучительно рассасывалось.

Но в тот вечер, когда он в очередной раз ударился коленом, он стал делать 1 упражнение Психолазера. И кровь остановилась! Утром, когда он проснулся, сустав сгибался так, как будто ничего не произошло.

Психолазер и язва желудка.

Приведу еще один пример того, как мой пациент лечил при помощи Биоэнерготренинга свою застарелую язву желудка. На вдохе он представлял, что «засасывает» из внешнего мира энергию в «насос», находящийся внутри грудной клетки. А на фазе выдоха представлял, что направляет уже теплую энергию в область язвы.

В это же время он представлял, как под влиянием этой теплой энергии, касающейся язвы, там расширяются сосуды, улучшается кровообращение и вследствие этого подстегивается обмен веществ. Он ярко и образно представлял себе, что при помощи своих мысленных рук разминает спазматические складки, которые образовались вокруг язвы, как открываются сосуды, боль постепенно становится все меньше и меньше.

Этот человек при помощи Психолазера добился таких результатов, которых не мог добиться ни при помощи лекарств и процедур, ни при помощи диеты. Язва зарубцевалась за очень короткое время. И, что самое главное, она длительное время не обостряется.

Психолазер и перелом кости.

Как - то зимой я заводил свою машину. Аккумулятор был слабым, и мне пришлось крутить мотор рукояткой. И вот в один «прекрасный» момент рукоятка очень сильно ударила по моей руке. Ее пронзила такая сильная боль, что я закрутился на месте «волчком». Я с трудом закрыл машину и затем поковылял в больницу. Там сделали рентгеновский снимок и сообщили, что у меня профессиональный водительский перелом костей предплечья. Мне наложили гипс и я пошел домой.

Как ты знаешь, дорогой мой читатель, все люди в этом случае берут больничный. Но у меня в это время шла группа второго курса обучения саморегуляции. А через три дня мне надо было лететь в Ленинград на учебу. И я никак не мог себе позволить болеть.

Поэтому, придя домой, я тут же лег на постель и ввел себя в очень глубокое медитативное самогипнотическое состояние. И через 20 минут ПОЛНОСТЬЮ снял боль! До самого конца этой эпопеи я совершенно не чувствовал ни малейшей(!) боли в месте перелома. Только тогда, когда я поскальзывался на льду и вследствие этого резко дергал рукой, я чувствовал в месте перелома что-то вроде резкого укола иголкой. И все!



Я вечером пошел на работу, успешно провел группу. А через три дня улетел в Ленинград. Через четыре дня после перелома я уже пробовал в сломанной руке держать дипломат, а через неделю вообще снял гипс. Затем я полетел в Ростов-на-Дону, чтобы провести там короткую группу. И уже оттуда прилетел обратно в Йошкар - Олу, где тогда жил. И вот через 12 дней после перелома я в своем гипнотарии перетаскивал кресла - кровати. Работал обеими руками. И был практически полностью здоров!

Естественно, ты вправе спросить: «А как мне это удалось?» Все эти дни я в ЛЮБОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ делал **Психолазер**. В первые два дня я делал первое упражнение - «высасывал» из места перелома все больное и таким образом подавлял воспаление. Затем начал делать второе упражнение, чтобы ускорить восстановление кости.

И параллельно делал упражнение из идеомоторной тренировки. Я вспомнил и подробно воспроизвел все ощущения, что появлялись в предплечье при выполнения подтягивания на перекладине. Я ярко и в образах представлял, что моя рука полностью здорова. И что я на ОБЕИХ руках подтягиваюсь на перекладине 15 раз.

Психолазер и рак.

Однажды на занятиях по обучению саморегуляции ко мне подошла одна женщина и попросила помощи. Оказалось, что к ней приехала из Алма - Аты мать, у которой там был диагностирован рак груди. Естественно, она приехала в крайне подавленном настроении и первое, что сказала дочери после приезда: «Я приехала к тебе умирать!»

Опухоль груди оказалась величиной почти с грецкий орех, а в подмышечной впадине я обнаружил увеличенные лимфатические узлы. Я взялся за ее лечение и вначале сделал несколько сеансов гипноза - только для того, чтобы поднять ее дух. А потом включил ее в группу по обучению саморегуляции. Она прошла весь курс, который состоял тогда из десяти занятий по два часа, где обучилась самогипнозу и **Психолазеру**.

И, когда через месяц она собралась уезжать обратно домой, опухоль была размером только с лесной орех! А когда она приехала домой и пошла на прием в онкологический диспансер, где стояла на учете, врач был настолько удивлен, что чуть не потерял дар речи. Ведь всего чуть больше месяца назад он видел перед собой сломленного человека, прямого и реального кандидата в покойники. А теперь перед ним сидела нормальная здоровая женщина. И без опухоли! Мало того - исчезли метастазы в подмышечную впадину.

Но это еще не все! Как раз в это время развалился Советский Союз. И казахи, особенно в южных областях, начали вытеснять русских и с работы и с мест жилья. И ей с мужем пришлось за бесценок продать квартиру, нанять машину, заплатить за ее аренду практически все, что они выручили за продажу квартиры, и приехать к дочери в Йошкар - Олу. В общем, почти как погорельцы!

Даже здоровые люди могли от этого сломаться. А уж болевших раком (даже если прошло много лет после этого) подобное убивает наповал. А она до настоящего времени жива и здорова, выстроила дом в пригороде Йошкар – Олы. Этот случай из моей практики для меня всегда является поводом для вдохновения - действительно все в руках человеческих!

Психолазер и полипы.

У одной моей пациентки при гинекологическом осмотре был обнаружен полип матки. Естественно у врачей в этом случае первая мысль: «Уж не рак ли?» Ей дали направление на обследование в онкологическом диспансере. Это ее так напугало, что она категорически отказалась туда идти. Но она прекрасно понимала, что надо что-то делать. И ей ничего не оставалось, как только включить свое самовнушение на полную мощность!

Она в течении 3-х месяцев занималась Психолазером по часу утром и по часу вечером. Воистину, только страх смерти способен толкнуть человека на такие подвиги. Через 3 месяца у нее при осмотре не было найдено НИЧЕГО!

Я вовсе не наивный человек! И прекрасно понимаю, что если бы знания по поводу создания атомной бомбы попали только в одни руки - не важно коммунистам или капиталистам, то ощущение всемогущества и безнаказанности, которое неизбежно появилось бы у этой стороны, практически со 100 процентной гарантией привело бы мир к атомной бойне. И только равновесие страха, которое было достигнуто неимоверными усилиями нашей страны (или Америки - зависит от точки зрения), гарантировало то, что война не разразилась.

То же самое можно сказать про взаимоотношения между сознанием и бессознательным. Если несаморегулирующийся человек является игрушкой в «руках» бессознательного, то **Психолазер** ставит сознание человека на один уровень по силе с ним. И оно становится вынужденным считаться с сознанием!

Вследствие этого внутри человека устанавливается своеобразный «паритет», что в результате приводит к более рациональным взаимодействиям между сознанием и бессознательным. Постоянная работа над собой в плане саморегуляции приводит к тому, что сознание человека становится активной силой, от действий которой в значительной степени зависит состояние организма. **Психолазер** делает наше Я активно действующей частью организма и превращает его из созерцателя и раба тела в подлинного хозяина своего организма, своей судьбы.

Успехов тебе в его освоении!

## Глава одиннадцатая, в которой мы поговорим о том, что может стать локомотивом возрождения интереса к жизни

Мы стадные животные. Мы стали людьми и развили цивилизацию ТОЛЬКО потому, что взаимоподдерживали друг друга. И эта наша чуть ли не миллионолетняя история вошла в наше поведение, в нашу жизнь в виде архетипических (базовых, передаваемых по наследству) программ. Нравится нам это или нет, но по-настоящему почувствовать смысл своей жизни можно только в искреннем служении людям (хотя бы и только самым близким).

Те люди которые изолируются от социума, например, уходя жить в лес, как бы ни пыжились, не могут быть от него в полной мере свободны. Даже тогда, когда они говорят что ненавидят общество, всех остальных людей, они через свою ненависть расписываются в своей связи с обществом и любви. Ведь давно известно, что ненависть является оборотной стороной любви!

### Главная причина старения – асоциальность?

Поэтому важнейшим аспектом анти-старения является вовлеченность человека в активную (и посильную) социальную деятельность. Молодой человек делает студенческую карьеру, взрослый - экономическую карьеру, и если пожилой человек будет иметь возможность делать социальную карьеру, это обеспечит его работой, самоуважением и признанием общества. В этом случае человек работает без принуждения и без давления (надо отрабатывать свои деньги, иначе уволят!). Он по возможности выполняет посильную для него задачу. Это его добровольный выбор. И если он или заболеет или же обстоятельства изменятся, то может в любой момент «дать себе отпуск».

Но мы не только животные, но и люди. Мы живем в обществе, в котором необходимо не только познавать новое, но и передавать его новым поколениям. А это наилучшим образом могут сделать только те люди, которые этого опыта набрались и имеют желание, время и возможность его передавать другим людям. То есть в обществе есть место даже тем людям, которые выполнили свою биологическую роль. А это значит, что эволюционные механизмы уничтожения уже не способных к размножению особей относительно людей не работают. Вернее не работают, если эта особь не только животное, но и человек.

### Любой человек может стать Учителем?

Я считаю, что у людей есть только две настоящие профессии. Это Ученый и Учитель. И они не зависят от того – какое образование у человека и чем он занимается по профессии? Ученый - это тот человек, который изучает мир и находит крохи новых знаний. А Учитель – тот, кто берет эти знания и передает их новым поколениям. И чем бы человек ни занимался, если он является кем-нибудь из них, он чувствует свою нужность социуму, он в тонусе и целеустремлен.

***Наш мир губит не наличие разных взглядов. Его губит догматизм!***

Понятно, что не всем удается быть Учеными - для этого нужен определенный склад ума. Но Учителей обществу нужно - море! Но человек не может быть Учителем, если у него мало жизненного опыта, мало знаний. И сама жизнь делает человека нужным социуму: чем старше и опытнее - тем нужнее. Понятно, что если человек застрял в своих проблемах, если даже к пенсии он остался закомплексованным, то толку от него будет мало - как от козла молока!

### Сохраним как можно больше валидности!

Такого человека можно назвать инвалидом. А это слово означает - неспособный, не имеющий валидности, то есть неких способностей и возможностей, важных для него самого и общества. Но обычно к пожилому возрасту человек все-таки освобождается от большинства комплексов. И если он не хочет быть «инвалидом», то может через принесение пользы обществу найти и свое собственное место в жизни.

***Кто уважает себя - внушает почтение другим.***

***Л. Вовенарг.***

Если ты начнешь рассматривать Человечество как единый организм, дарить ЕМУ (а не каким-то конкретным людям, к которым ты можешь относиться ангажированно) плоды своего творчества, ты сможешь делать это с намного большим удовольствием.

Поэтому, если у тебя с родными и близкими людьми отношения такие, что очень трудно их сделать друзьями, то ищи себе подобных. Современный мир позволяет тебе выйти за рамки той культуры, в которой ты родился и вырос. И на основе которой ты пришел было к разбитому корыту. Конечно, женщинам в этом плане проще – они могут посвятить себя внукам. Но одинокий мужчина – главная мишень для смерти!

### Мы – не машины!

Ф. Бурльер (руководитель Парижского центра геронтологии им.К. Бернара) в своем докладе в Московском обществе геронтологов и гериатров еще в июне 1963г. сказал, что в то время, как у машин изнашиваются прежде всего те части, которые больше всего работают, у человека это происходит наоборот: стареют меньше всего те органы его тела, которые более всего работают.

И это действительно так. У людей, которые занимаются творческой работой JQ (Ай-Кью – тест на коэффициент интеллекта, который был придуман Айзенком) ПОСТОЯННО вплоть до самой смерти увеличивается. У обычных людей он растет где-то до 25 лет. А потом медленно снижается с возрастом. Таким образом можно утверждать, что это не объективный процесс, связанный с инволюцией организма. Просто люди очень мало пользуются своим мозгом. И он от этого хиреет. Мы знаем что люди живущие активной творческой жизнью, сохраняют не только хорошее здоровье, но и ясный разум и прекрасную память.

Мы стареем медленнее, дольше сохраняем молодость, пока нужны «своему племени». Организм каким-то образом может измерять эту «нужность» и способен биохимически регулировать скорость старения. Например, люди весьма редкой профессии - члены Верховного суда США, являются рекордсменами по продолжительности жизни. А это связано, скорее всего, с тем, что она ПОЖИЗНЕННЫЕ члены этого суда. И понимают свою нужность и важность той работы, которой занимаются. И это не только замедляет старость, но и отгоняет смерть!

### Выбор за тобой!

Очень интересные исследования провела группа ученых во главе с Барбарой Фредриксон из Университета Северной Калифорнии в Чапел-Хилле (США). Они исходили из того, что есть две формы счастья: гедонизм - получение кратковременных положительных эмоций, и эвдемонизм - стремление к благородным целям, выходящим за рамки удовлетворения собственных желаний, и обретению смысла жизни. В рамках исследования Фредриксон и ее коллеги собрали образцы крови 80 здоровых добровольцев, ощущение счастья у которых основывалось на ценностях гедонизма и эвдемонизма.

И они обнаружили, что у эвдемонистов менялась работа генов в иммунных клетках организма: там активировались механизмы выработки антител, и подавлялась работа генов, связанных с воспалительными процессами. У гедонистов, наоборот, работали гены, ответственные за воспаление, а активность генов, связанных с производством антител, была пониженной.

Таким образом, они научно доказали, что образ жизни, ориентированный исключительно на получение удовольствия от жизни, может иметь негативные последствия для здоровья. Постоянная активация соответствующих генов может приводить к хроническим воспалениям, а те в свою очередь могут служить причиной сердечно-сосудистых, нейродегенеративных и других заболеваний, кроме того, у гедонистов будет ослаблена защита от инфекций.

Удовольствие которое мы получаем через тело, с каждым годом уменьшается. Даже желудок – орган, который изменяет нам последним, перестает нам поставлять достаточное количество приятных ощущений. Как бы ты ни старался, но съесть больше, чем помещается в желудок, ты не сможешь. Да к тому же если пытаться это сделать, то тут же появляются отрицательные ощущения и начисто стирают воспоминания о полученном ранее удовольствие.

Секс тоже (особенно вначале «карьеры», когда человек не может управлять им), дает энное, но все равно ограниченное удовольствие. И в «чистом» виде очень скоро «приедается». Понятно, что по молодости и неопытности многих людей он привлекает и воспринимается как норма. Но, опять же, даже механическому сексу для того, чтобы он продолжался больше, надо учиться.

Алкоголь, курение и наркотики  и попытки получить от их употребления максимум удовольствия за короткое время и неудачи связанные с этим, стали притчей во языцех.

### Неисчерпаемый кладезь удовольствия?

И только интеллектуальное удовольствие может дать настоящее  удовлетворение. Понятно что если удовольствия связанные с телом даются без особых усилий, то здесь надо здорово потрудиться. Но интеллектуальное удовольствие по мере получения становится все более интенсивным, углубляется и расширяется. И только оно способно сделать человека счастливым. И в возрасте для того, чтобы поддержать баланс эмоций, надо научиться получать удовольствие от природы, от прекрасного, от жизни как таковой. И от социально-значимых дел.

Интеллектуальное удовлетворение зачастую бывает в разы сильнее, чем связанное с физиологией.  Понятно, что оно не приходит так просто, как например удовлетворение от еды. Когда человек научится получать удовольствие от общения с природой, то это может давать такую радость, которая несоизмерима с чисто животными удовольствиями.

Поисковая активность некий механизм, встроенный в нас природой (или Богом), направляющий на развитие. И он универсален! И если не развиты человеческие влечения, он выключается после того, как человек произведет потомство. Он заставляет нас непрерывно и настойчиво искать перемен, выхода, новизны. Так замечательно мы устроены Творцом, что если нет в нас игры целей, устремлений, надежд, азарта, перспектив и динамики, то словно вянет и скисает биохимия нашего организма, в результате приводя к депрессии, упадку и болезням.

### Больше всего радости приносят вечные ценности?

Я однажды проводил тренинг «Волшебный магазин» в Новосибирске. В нем я представляюсь волшебником, который может продать участникам тренинга любую мыслимую и востребованную людьми ценность: деньги, славу, признание, любовь… И так далее и тому подобное. Но я им говорю, что Бесплатно нам дается только жизнь! И желаемое они должны КУПИТЬ у меня.

Идея тренинга в том, что я забираю у людей то, что они НЕИЗБЕЖНО потеряют, если это каким-либо способом обретут. И если человек покупает у меня материальное богатство, то я обычно забираю у него покой, прежнюю жизнь, друзей, песни у костра. Ну и так далее. И вот одна красавица в уже определенном возрасте попросила у меня вечную молодость и красоту. Я долго торговался с ней, забирая у нее покой из-за мужских приставаний и тому подобные вещи, которые женщина может получить в «нагрузку» к этому. И в конце концов она все-таки отказалась от этого «товара».

А потом, когда я продавал взаимную любовь, она воскликнула: «Вот где вечная молодость и красота!» И, действительно, в глазах любящего человека любимый человек всегда молод и красив!

### Реабилитируем и легализуем секс!

Постарайся как можно дольше сохранить интерес к сексу. В современном мире секс давно уже играет роль не только способа размножения, но и «приправы жизни», которая делает ее более яркой и острой. Понятно, что интерес должен быть не к механическому сексу, который ничем практически не отличается от сношения с куклой из секс-шопа. И на самом деле является только физической разрядкой.

Но к такому, который появляется только с любимой женщиной – теплому духовно-душевному общению с ней. Общение с любимой женщиной не секс, а любовь. И с годами, если духовное единство таких людей сохраняется, он становится только богаче и насыщеннее. И нет ничего лучше такого секса!

Но очень многие люди боятся его, так как он требует растворения в друг друге. Свободой в этих отношениях даже не пахнет! Другой вопрос, что этим людям она СОВЕРШЕННО НЕ НУЖНА! Но тот, кто не испытал таких отношений, не знает – что и сколько это дает? И поэтому, боясь потерять свою свободу, бежит от таких отношений.

Секс с любимым человеком является чуть ли не универсальным адаптогеном. Люди, живущие активной половой жизнью даже в пожилом возрасте, намного здоровее тех, кто по той или иной причине поставил крест на этом «деле». Пока мужчина хочет переспать с женщиной – он молод и здоров! Для бессознательного мужчины каждый половой акт является подтверждением: «Я молодой и здоровый человек! И если от того, что я делаю, появятся дети, я должен их вырастить и поставить на ноги. А значит, я должен быть здоров!»

***Каждый человек есть творец своей судьбы.***

***Саллюстий.***

А для бессознательного женщины половой акт, даже если он не сопровождается оргазмом, является сигналом: «Я могу забеременеть и родить ребенка. Надо быть в форме!» Поэтому организм у таких людей успешно сопротивляется болезням и старению. Кстати, информация для моих читательниц! Регулярная гормональная подпитка от спермы делает кожу женщины гладкой, а тело - упругим.

### Действуют ли законы разумного эгоизма в полной мере в пожилом возрасте?

В рамках разумного эгоизма весьма актуален следующий тезис: «Не накладывай на себя те обязательства, которые на тебя никто не накладывал». И, вообще-то говоря, это правильно! Но если ты вышел на пенсию, то этот принцип в полной мере НЕ ДОЛЖЕН работать. Понятно, что общество платит тебе деньги потому, что понимает, что ты уже не можешь трудиться как раньше. И относительно тебя в обществе срабатывает некий автоматизм - не трогайте его, пусть отдыхает.

И вот здесь ты должен САМ провести своеобразную "инвентаризацию" своих способностей и возможностей. И активно предлагать их обществу. То есть наложить на себя обязательства, которые на тебя никто не накладывал. Но в этом случае принципиальная разница в том, что ты это делаешь сам, осознанно и понимая все последствия – хорошие и плохие. А также в том, что ты это делаешь ДЛЯ СЕБЯ! То есть ты поступаешь одновременно и разумно и эгоистично. И тогда эти обязанности будут не в тягость, а в радость!

### Избегай самой коварной ловушки, которую расставляет старость!

Постарайся как можно дольше не уходить на пенсию! И даже ее не оформлять! Каково социальное значение пенсии? Государство платит человеку деньги исходя из положения, что его здоровье и его возможности уже не позволяют ему зарабатывать так, чтобы поддерживать более менее достойный образ жизни. И когда человек уходит на пенсию, он вынужденно соглашается с этим: «Да, действительно, мне нужны эти деньги, ибо по другому я не смогу прожить!»

И это вынужденное неосознаваемое признание психологически делает его со своей точки зрения ущербным. Со всеми вытекающими из этого последствиями! Человек понимает, что если он совсем ослабнет, то не пропадет, что ему не надо слишком уж напрягаться. И постепенно перестает напрягаться все в большей и большей степени. Начинается ползучая деградация.

Поэтому на определенном этапе жизни я себе четко и жестко сказал: «Пока я в силе и здоров, пока я хочу и могу работать, оформлять пенсию не буду!» Я не хочу психологически переходить к категорию пенсионеров. Я могу быть очень психологически «крутым». Но и я в полной мере не свободен от действия общественных и культуральных программ – «если ты пенсионер, то…». И чтобы не дать им дополнительный шанс исподтишка затянуть меня в деградацию, я принял это решение.

Пожилой человек имеет уникальную возможность заниматься тем, чем он всегда хотел, но чем не мог себе позволить заняться, пока работал и пока воспитывал детей. Я знаю многих пожилых людей, которые   свое хобби превратили не только в увлечение и интересное для них занятие, но и в источник дохода. Если человек делает что-то с азартом, то он это чаще всего делает очень хорошо. И плоды его труда могут быть полезны не только для него.

### Ползи вверх – меньше получишь заноз!

Один из важнейших механизмов «ползучей» деградации – смирение с ущербом. Материальные предметы ломаются, они устаревают, перестают соответствовать требованиям развивающегося мира. Поэтому если что-то сломалось в твоем доме - обязательно надо отремонтировать! Если твои угодья начали зарастать – надо их очистить.

В современном мире появляются вещи и понятия, которых не было в пору твоей молодости. Например, компьютеры, интернет, мобильная связь, социальные сети. И тебе НУЖНО их осваивать! Это не только позволит тебе всегда держать руку на пульсе эпохи. Но и даст тебе НОВЫЕ горизонты деятельности, новые интересы, которые придут на смену старым, которые может быть действительно устарели. Жить и радоваться жизни с ними уже невозможно. И их нужно выбросить на свалку истории!

Это относится и к материальным вещам. Выбрасывай (или отдавай нуждающимся) все, что больше никогда не понадобится. Это заставит тебя покупать новое. Понятно, что старое привычно. Но если ты будешь оставлять это, то можешь заболеть «плюшкинизмом»!

### Самоконтроль – самое главное!

Что характеризует типичного, классического старика? У него постепенно снижается самооценка, появляется  неуверенность  в себе, недовольство  собой; опасение  одиночества, беспомощности, обнищания, смерти.  Из-за этого у него появляются угрюмость, раздражительность, пессимизм. У него снижается интерес  к новому - отсюда  брюзжание, ворчливость. Его интересы постепенно начинают замыкаться   на себе – отсюда развиваются или же усиливаются эгоистичность, эгоцентричность, повышенное  внимание к своему телу. У него появляется и усиливается  неуверенность в завтрашнем дне. Все это  делает стариков мелочными, скупыми, сверхосторожными, педантичными, консервативными, малоинициативными и т.п.

***Мало обладать выдающимися качествами, надо еще уметь ими пользоваться.***

***Ф.Ларошфуко.***

Дорогой мой читатель! Ты таким хочешь стать?  Нет? Тогда делай все наоборот. Если у тебя постепенно снижается самооценка, то повышай ее своими достижениями. Если ты не уверен в себе,  то создавай то, что можешь создавать, твори и это поднимет уверенность в себе и будущем на более высокий уровень.  Если ты чувствуешь, что у тебя постепенно теряется интерес к новому, то, как ты понял, это очень грозный признак.  И постарайся заняться чем-то, что будет для тебя личностно-значимым. И что повысит у тебя интерес к жизни.

Если ты боишься одиночества и беспомощности, то искренне заботься о людях, тем более о своих родных и близких. Забудь накопившиеся на них обиды - они не так плохи, как тебе казалось! Поэтому посвяти часть своей жизни другим людям. И когда тебе необходима будет помощь, ты ее обязательно получишь!  Сохранить  нормальное, полнокровное  человеческое  общение, не поддаться   зову одиночества – значит  отодвинуть  старость.

### Предвидь в настоящем приговоры будущего!

Однажды я видел картину какого-то то-ли голландского, то-ли итальянского художника. На ней изображен старик на смертном одре. А вокруг него суетятся все его родные и близкие: кто-то поправляет подушку, кто-то кладет под его ноги грелку, кто-то отвернувшись плачет. Картина называлась «Плоды правильного воспитания». Тогда я очень хорошо понял, что если ты хочешь, чтобы в старости о тебе не забыли и не бросили умирать в нищете, заботься и люби своих родных и близких, пока ты еще молод и в силе.

Если ты боишься обнищания, то уже сейчас создавай страховой запас.  Если ты боишься смерти и это приводит к угрюмости, пессимизму и раздражительности, то найди себе Бога.

Понятно, что ты не прожил идеальную жизнь. И иногда, особенно в молодости, ты делал поступки, о которых тебе не хочется вспоминать и за которые тебе стыдно. Мне очень нравится выражение: "У каждого святого было прошлое у каждого грешника есть будущее". Оно говорит, что не бывает людей, которые не делали ошибок, что мы несем в себе животную сущность и что она из-за огрехов воспитания или же работы инстинктов в той или иной мере обязательно проявится. И тот человек, которого мы называем святым, тоже прошел долгий путь и выдержал долгую борьбу со своим естеством. И, в конце концов, укротил его! Что и позволило ему стать таким!

Поэтому прими разумный эгоизм как программу своих действий!

## Глава двенадцатая, в которой мы поговорим о физических аспектах антистарения.

В настоящее время слишком много развелось всяких программ, направленных на здоровый образ жизни. Людей как волков обкладывают красными флажками: «Холестерин опасен и нельзя есть то-то и то-то. Алкоголь вреден и разрушает нервную систему! Курение убивает! Генно-модифицированные продукты – страшный яд!». И так далее и тому подобное. И если ко всему этому относиться слишком серьезно, то ты попадешь в «футляр».

История медицины знает массу примеров того, как утверждения о вредности чего-то переходили в полезность (например, в настоящее время ученые четко понимают, что холестерин ЖИЗНЕННО необходим организму). И мне сразу вспоминается шкодный прикол: «Жизнь - самая главная причина смерти!»

### Что же все-таки убивает человека?

Ты, конечно же, видел надписи на пачках сигарет. Не знаю - убивает ли курение? (есть разные точки зрения на это). Но того, кто это читает и все таки курит, это действительно может убить! Айзенк, очень серьезный, но нестандартный ученый, доказал, что рак и курение статистически не коррелируют. То есть, если у курящего человека возникает рак, то это связано с особенностями его личности и его взаимодействием с окружающим миром. Но не с самим курением! Вред, конечно же, есть. Но дышать тоже вредно – от этого умирают!

Поэтому, дорогой мой читатель, если ты куришь, то не мучай себя мыслями о вреде. И постоянными кавалерийскими атаками на эту привычку. Таким образом ты приносишь себе очень большой вред. Конечно, эту привычку желательно оставить в прошлом. Но если это тебе не удается по той или иной причине, то кури с УДОВОЛЬСТВИЕМ! Но только без фанатизма. В этом случае удовольствие компенсирует большую часть вреда, который приносит курение. И помни, что по степени вредности  одиночество и безделье намного-намного вреднее курения.

Организм имеет мощнейшие системы защиты и ремонта, которые многократно дублированы. И если у человека есть желания и незаконченные дела, то все вредные воздействия компенсируются. Организм выздоравливает от инфекции не от лекарств,  а с помощью иммунной системы. Например, простудой человек заболевает только тогда, когда у него по той или иной причине снижается иммунитет. Хорошая работа иммунной системы (это абсолютно точно доказано) в огромной степени зависит от состояния психики человека.

### Реабилитируем и легализуем и его?

Есть один «запретный плод», описание свойств которого и влияние его компонентов на организм, воспринимается чуть ли не так: «Если вы хотите жить долго, счастливо и быть здоровыми – употребляйте красное сухое вино!» Компоненты его действуют антисклеротически, стимулируют обмен веществ, омолаживают клетки, подавляют гнилостную флору кишечника…И так далее и тому подобное!

Я написал книгу «Как употреблять алкоголь долго, безопасно и с удовольствием», в которой доказываю, что небольшие дозы алкоголя (мужчинам до 100 грамм в перерасчете на водку, женщинам – 50) приносят пользу. И ТОЛЬКО пользу! Но беда многих людей в том, что на этой дозе они редко останавливаются… Если же ты на основе разумного эгоизма сможешь это употребление отрегулировать, то алкоголь принесет тебе несомненную пользу.

Вообще самое главное - умеренность во всем! Надо придерживаться в отношении получения удовольствия здравого смысла. Но люди относятся к ним, как дети к сладкому. Поэтому они не могут и не хотят контролировать свою еду, выпивку, секс. И доводят себя до проблем, связанных с ними. И вместо того, чтобы понять, что все должно контролироваться, что надо быть разумным человеком и разумно управлять собой, они отказываются от всего этого как от вредного. Но вред приносит не сами эти удовольствия, а «жадность и детскость» при их употреблении.

### Все должно быть в рамках и в меру – установленных тобой как разумным эгоистом!

Есть такое русское выражение: «Если очень хочется, то можно!»  Оно с моей точки зрения означает, что, конечно же, есть Запретные Плоды. И много и часто употреблять их – верная смерть! Но иногда обстоятельства жизни складываются так, что без доброй выпивки не обойтись. И пусть это Запретный Плод, и пусть его употребление в данный момент принесет тебе какой-то вред. Но та польза, которую ты получишь в это время, вполне возможно, спасет тебе жизнь!

***Печальная судьба не с неба сваливается, но рождается от человеческой глупости.***

***Л. Альберти***

Я, конечно же, ни в коей мере не стою на стороне певца Малежика, когда он поет: «Мне б один, но бедовый год». И не согласен с М. Горьким, что лучше один год питаться свежей кровью, чем сто лет мертвечиной. Много я видел у разбитого корыта и тех, кто этот «бедовый год» таки нашел! И много таких, жизнь которых была похожа на «фруктовый кефир» Макаревича. Все должно быть в меру! И, самое главное: гибко и свободно контролируемо и регулировано личностью! А это может сделать только человек, ставший по настоящему Взрослым. То есть разумный эгоист!

Понятно, что нужно стараться в разумных пределах вести здоровый образ жизни. Но и фанатом этого ни в коем случае нельзя становиться! Это я тебе говорю как психолог и практикующий психотерапевт, который видел этих фанатов. Они вели здоровый образ жизни. Но радости в их жизни было мало! И я могу сказать точно, что они не счастливее других. Если же учесть, что большинство болезней имеют психосоматическую основу, то можно сказать, что обращение своего внимания только на тело и игнорирование психического, не делает людей здоровее.

### Одень «ежовые» рукавицы!

Существует как минимум один способ, выдержавший проверку экспериментальными исследованиями. Речь идет о том, что называется учеными «ограничение калорийности питания» и на сегодняшний день является единственным научно доказанным методом увеличения продолжительности жизни для млекопитающих.

Самое удивительное в том, что открытие это было сделано почти 80 лет назад. Биохимик и диетолог Клайв Мак-Кей обнаружил, что если взять две группы крыс и предоставить одной группе есть столько пищи, сколько животные хотят, а другой группе давать на 30-50% меньше (но сохранить полную дозу витаминов и микроэлементов), то крысы, сидящие на диете, будут жить заметно дольше, чем крысы-обжоры. Особенно ярко этот эффект проявился у самцов: одна из «голодающих» групп жила почти на 85% дольше контрольной группы! Причем воздержанность в пище приводила не только к увеличению средней продолжительности жизни, но также заметно увеличивала и ее максимальную продолжительность.

Эксперименты Мак-Кея были многократно воспроизведены в разных лабораториях; тот же эффект был показан на мышах, а затем в США начался масштабный эксперимент по изучению влияния ограничения питания на обезьян. На момент написания этой книги эксперимент еще не закончен, так как часть наблюдаемых животных пока еще жива (крыса живет около трех лет, а максимальная продолжительность жизни макаки-резуса – сорок лет). Но предварительные результаты уже достаточно однозначно указывают на то, что и у обезьян ограничение калорийности питания замедляет старение и продлевает жизнь.

### Лучший способ омоложения организма!

Я думаю, что это происходит по очень простому алгоритму. Когда пищи много, животные едят и размножаются – тем больше и быстрее, чем больше пищи. Когда же наступает период бескормицы, то они начинают использовать для выживания жировые запасы. Но также и старые, не нужные клетки! Все, что накопилось вредного, тоже отправляется в «топку». Также в случае, когда калорий недостаточно, организм переходит в режим «ожидания» (совершенно не понятно – когда появится достаточное количество пищи! Поэтому надо тратить калории очень экономно, надо интенсифицировать обменные процессы, увеличить активность и эффективность использования запасов пищи). И к чему, дорогой мой читатель, все это приводит? Правильно – к омоложению организма!

Продление жизни млекопитающих в ответ на ограничение питания означает, что в организме существует значительный резерв жизненных сил, который можно использовать для замедления старения. Мы млекопитающие. И этот механизм, почти наверняка, работает и у нас. Понятно, что в молодости вряд ли кто будет уж очень серьезно относиться к ограничению калорий в еде.

### Организм тоже хочет жить долго! И он на твоей стороне!

Но дорогой мой читатель в возрасте! Твой обмен веществ стал уже не таким интенсивным, как в молодости. И тебе уже не надо столько калорий, как тогда. И тебе, перейти на такую, урезанную в плане калорий, диету – раз плюнуть! Надо только изменить привычки питания, ввести в рацион побольше фруктов, орехов и овощей. Мы с женой уже много лет как не едим никаких гарниров, почти не употребляем хлеб, равнодушно относимся к сладкому. В нашем рационе ОЧЕНЬ много салатов (ни в коем случае не с майонезом!) И немного (максимум 200 г) нежирного мяса, рыбы, птицы…

Если же учесть, что на завтрак я пью 2 чашечки чая с одной ложечкой сахара, два сухарика Finn Grisp c (буквально!) 20 граммами сыра и 20 граммами полукопченной колбасы (тонко-тонко нарезанными на ломтерезке) и НЕ ОБЕДАЮ вообще, то ты, дорогой мой читатель, понимаешь, что это очень мало. Но мне не только хватает, но и приходится следить за весом!

Более подробно мои мысли и исследования относительно здорового питания ты можешь посмотреть в моей книге «Психологическая диета или Скажи «Нет!» лишнему весу», которая была издана «Фениксом» в 2007 году.

Есть такое выражение: «Маленькая собачка всю жизнь щенок». И это связано не только с тем, что человек маленького роста ассоциируется с ребенком. Но в том, что у такого человека обычно нет излишних отложений жира (люди маленького роста, но очень толстые, «щенками» не воспринимаются). Поэтому если ты будешь следить за своим весом, ты будешь не только выглядеть молодым.

Самое главное: нет излишних запасов жира - нет дополнительной нагрузки на внутренние органы – ресурсы не тратятся! Поэтому, если ты хочешь не только быть, но и выглядеть моложе, то займись оптимизацией своего питания. Это стоит того – и в плане здоровья, и в плане психологического комфорта.

### Доставь организму мышечную радость!

Также важно, что если тренировать свой организм физиологически правильными нагрузками, он будет работать намного лучше, чем если сидеть и «экономить» его ресурсы. Нужно нагружать свой организм приносящим удовольствие движением.  Само по себе физическое движение для бессознательного означает некое движение к какой-то цели. И чаще всего чуть ли не все врачи советуют своим пациентам бегать. Но я имею все основания утверждать, что «бег от инфаркта» может привести к инфаркту (я знаю несколько таких случаев среди знакомых и пациентов).

***Человек, который никогда не сердится, просто дурак. Человек, который может заставить себя не сердиться понапрасну - мудрец.***

***Р.Эмерсон.***

Лично я всю жизнь терпеть не могу бегать! На то есть несколько причин. Например, марш-броски в военном училище и в армии. Но есть еще и психологические основы, которые, видимо, привели меня к неприятию бега. На самом деле бег для организма всегда связан или со страхом или с агрессией. Животное бегает только в двух этих случаях - когда надо убежать от опасности или же догнать добычу.

## Глава тринадцатая: Отношение автора к себе.

Поэтому я считаю, что наиболее экологично и полезно для организма - ходить быстрым шагом. Для бессознательного это движение в плане агрессии или же страха является нейтральным. А в плане целеполагания оно означает, что то место, куда человек направляется, важно - там ждет что-то интересное и полезное! Но важный момент: ходить надо НЕ меньше 20 минут (только с этого времени организм начинает использовать «стратегические» запасы) и НЕ более 40 минут (к этому времени в мышцах накапливаются токсины и пользы от дальнейшей ходьбы нет).

Когда я основательно проанализировал свои поступки, то пришел к выводу, что я действую и поступаю как закоренелый эгоист. Правда и все другие люди поступают именно так, но только немногие признаются сами себе в этом. Мое отличие от них в том, что при этом я еще являюсь и разумным эгоистом.

Надеюсь, что и в дальнейшем мне будет удаваться оставаться таким - закоренелым и разумным. И мне представляется, что делая и поступая так, я становлюсь большим альтруистом, чем те, кто громогласно об этом заявляют.

### Разумный эгоист – Ванька-встанька?

И я могу подтвердить на своем опыте: следование реальным законам, регулирующим взаимоотношения людей, дает мне чувство устойчивого оптимизма. Раньше, когда я их не понимал, то воспринимал себя щепкой на бурных волнах житейского моря. Естественно, это вызывало у меня массу неприятных эмоций и частые депрессивные состояния.

Теперь я знаю эти законы и твердо уверен, что соблюдение их гарантирует меня от неожиданностей. В следствии этого исчезло тревожное ожидание возможных неприятностей. Мир для меня стал более предсказуемым и, соответственно, более приятным. Что подпитывает мой оптимизм!

Я люблю жизнь и стараюсь взять от нее все, что можно. И в этом деле у меня нет никаких внешних ограничений - только те, что я сам для себя выработал, потому что понял, что без них мне же будет хуже. Я очень люблю себя, я забочусь о себе, поэтому я позволяю себе только то, что ни в кратковременной, ни в долгосрочной перспективе не принесет мне вреда.

Например, хотя наркотики и способны давать интенсивное наслаждение, с которым мало что сравнимо - они не для меня, т.к. их применение может очень быстро привести к Краху.

Знание механизмов, которые руководят моим поведением, принятие себя таким как есть - не чёртом, не ангелом, но реальным человеком, привело меня к миру в душе. И мне представляется, что я намного более человечен, чем те ханжи, которые нас окружают.

### Следовать идеям, а не ритуалам!

Я больший христианин, чем те, кто истово молится, ставит свечки, но при случае не преминет подставить подножку ближнему своему. Я реально живу по заповедям Иисуса Христа! И это мне в колоссальной мере помогает жить и радоваться жизни.

Я хожу в церковь не для молитвы, а для эстетического наслаждения и восхищения творением человеческого разума. Я считаю, что если Бог есть на белом свете, то ему, для того, чтобы услышать меня, вовсе не нужны посредники.

Я тоже когда-то был рабом системы, хотя может быть и не таким истовым, как большинство. Но потом я начал выпадать из нее. Я, конечно же, еще со времен учебы в элитном военном училище, был кошкой, которая гуляет сама по себе. Но потом, после окончания медицинского института в 1982 году, я не мог не быть в системе.

Но как только в 1987 году разрешили открывать кооперативы, я ушел из больницы совпартактива (4 главное управление Минздрава), открыл медицинский кооператив. И с тех пор я работаю только по частной практике. И ни капли не жалею! В результате я чуть ли не полностью ушел из системы. И теперь я живу так, как я хочу, а не так как приказывает система, праздную тогда, когда мне хочется, а не тогда когда предписано.

### Массовая пропаганда жестко программирует человека?

Для меня нет праздников кроме Нового года и Дня Победы. Я не смотрю модные фильмы, я не читаю «рекомендованные лучшими собаководами» (то есть массовой пропагандой) книги. Я не участвую в социальных сетях. Я не смотрю телевизор кроме передач Тревел, RTG, Национал географик. Я не слушаю новости, я ненавижу сериалы. И так далее и тому подобное.

Конечно, я не выпендриваюсь и не кричу о своей свободе на всех перекрестках. Я понимаю, что зря травить гусей нельзя! Ведь я разумный эгоист. И использую для обеспечения своей свободы от общества легальные способы. Я не нарушаю законы. Но в рамках этих законов есть масса лазеек. Тем более, что суровость наших законов смягчается их невыполнением.

И я думаю, что именно это освобождение от навязанных стереотипов поведения позволило мне многого добиться в жизни! У меня издано 36 книг! Я создал внятную и работающую теорию возникновения психосоматозов и психосоматических расстройств. На ее основе я разработал Психохирургию – чрезвычайно эффективную и быструю систему лечения этих психосоматозов, которой пользуюсь не только я, но и многие коллеги в мире! Я создал систему обучения саморегуляции, с помощью которой можно обучить ей чуть ли не кошку! Я создал систему вхождения в самогипноз со специальной янтрой, которая чрезвычайно устойчива к помехам, позволяет войти в терапевтическое состояние в течение нескольких секунд и которой аутогенная тренировка даже в подметки не годится! А совсем недавно я создал 8 ПРИНЦИПИАЛЬНО новых способа саморегуляции, которым нет ни аналогов, ни прототипов во ВСЕМ МИРЕ!

***Я на каком-то этапе своей жизни позволил людям оставаться самими собой. И они мне тоже ПОЗВОЛИЛИ быть собой!***

И, самое главное – я здоров! И физически, и психически, и социально! У меня любимая жена, прекрасный сын, творческая работа. Мне скоро будет 60 лет. У меня нет ни одной, даже самой маленькой хронической болячки. Если у меня появляется то или иное нарушение в самочувствии, я тут же предпринимаю все необходимые меры и быстро от них избавляюсь. Я могу (и люблю!) часами танцевать – также интенсивно, как и в молодости. И могу в быстрых танцах загнать до изнеможения нескольких партнерш.

### Гибкость психики приводит к гибкости тела?

Мой позвоночник гибок так же, как и в молодости. Я не носил и не ношу очков. Я тренирую свои глаза по Бейтсу и в результате у меня вполне нормальное зрение. Даже сейчас, если настает праздник или я встречаюсь со своими друзьями, я могу себе позволить выпить достаточно большое количество алкоголя. Совершенно без утренних или же долговременных нарушений! Я, конечно же, очень серьезно слежу за этими процессами и ограничиваю это употребление. Но я русский человек! И если уж настает праздник… То есть все мои внутренние органы, в том числе печень, совершенно здоровы и имеют значительный резерв мощностей, чтобы выдержать такую нагрузку.

Я стройный. У меня плоский живот. Мой вес находится чуть ли не в идеальной пропорции с ростом. Понятно, что я прилагаю усилия для этого. Это не «дар» генетики, это результат моей работы над собой. Я знаю что повышенный вес усиливает нагрузку на организм. И полные люди живут в среднем на 6 – 8 лет меньше, чем стройные. При большом животе усиливаются застойные явления в животе. А это чревато серьезными последствиями для здоровья. И я сделал все для того, чтобы сохранить вес в приемлемых рамках.

Моя сексуальная жизнь в полном порядке! Конечно, она не такая интенсивная, как в молодости, но намного лучше, чем у большинства мужчин в моем возрасте. И перечислять все это можно очень долго.

### Все в руках человеческих!

И, САМОЕ ГЛАВНОЕ! Все это мне не дано как манна небесная. Мне это никто на блюдечке с голубой каемочкой не принес. Я многие годы целеустремленно и упорно шел к этой свободе и к этому состоянию. В молодости я сильно и много болел. А потом занялся саморегуляцией, занялся изучением своего организма. И не только выздоровел, но и поднялся на новый уровень здоровья. Чего и тебе желаю!

Я столь подробно говорил сейчас о себе для того, чтобы ты понял, что это возможно и в нашей стране. Но для того, чтобы тебе достичь чего-либо подобного, нельзя сидеть с открытым ртом. И ждать, когда что-то туда само свалится. Надо освободиться от тех ограничений, которые на тебя наложило общество, перестать быть рабом тех представлений, которые господствуют в нем. И использовать опыт других людей для развития.

## Глава четырнадцатая, в которой мы поймем – как войти в режим наибольшего благоприятствования в жизни?

Одной из отличительных черт нашего времени является переход от слепой веры к убеждениям на основе твердых знаний и фактов. Это проявляется практически во всех сферах жизни современного человека. Можно сказать, что только сейчас Человечество входит в век просвещения. Когда человеческое общество было устроено проще, оно с грехом пополам могло обойтись только верой. Но сейчас без знаний - никуда!

### Слушайся Верховного Главнокомандующего!

Я стою на позиции, что главнокомандующим в нашем организме является человеческое сознание. Все - и наше горе и наша радость, наши достижения и неудачи, наше здоровье и наши болезни в той или иной степени являются продуктом или же результатом наших поступков и наших мыслей. Можно сказать, что сначала бытие определяет сознание (то есть психика формируется под влиянием тех или иных событий жизни), а уже потом сознание определяет бытие.

Я определяю элиту как людей, которые сами себе ставят цели, и сами же их добиваются. Это творческие люди, в - общем смысле этого слова. Понятно, что при таком подходе элита не определяется происхождением, отношением к определенным профессиям или слоям общества. При таком определении в элиту может попасть каждый, кто становится по - настоящему творческой и активной личностью.

Но мало кто задумывается над тем, что творческие люди - это те, кто верит в себя и в свои возможности. Это главное, что позволяет им использовать свой личностный потенциал. Как только человек поверит в себя и начнет использовать свои возможности - у него тут же высвобождается творческое начало.

### Ты тоже можешь стать таким!

А.Маслоу на основе многолетнего изучения группы психически наиболее здоровых, творческих, “самоактуализирующихся” людей составил список черт, которыми эти люди отличаются от окружающих. Этот перечень включает в себя:

**-лучшее, чем у большинства, восприятие действительности** (то есть они научились видеть мир таким, каков он есть, а не таким, каким *хочется* его видеть).

**-умение отличать знание от незнания, факты от мнений, существенное от второстепенного** (то есть они развили в себе способность анализа той информации, которой они пользуются).

**-большее приятие себя, других людей, природы** (то есть они построили с миром партнерские, а не антагонистические отношения).

**-повышенная способность к непосредственным эмоциональным реакциям** (то есть они освободились от массы условностей, которые мешают большинству людей свободно реагировать на стимулы окружающего мира).

**-склонность к проблемному, объективному мышлению** (то есть они развили в себе синтетическое мышление - способность на основе мелких фактов понять главную проблему и решать уже ее, а не ее следствия).

**-созерцательность, отстраненность, потребность в уединении, личностная автономность и сопротивляемость внешним влияниям** (то есть они овладели ярко - выраженным ощущением индивидуальности и уникальности своей личности с потребностью защищать их неприкосновенность от посторонних влияний).

**-свежесть восприятия и богатство эмоциональных реакций** (то есть они овладели нестандартным и независимым восприятием окружающего мира с возможностью свободно выразить его в той форме, в которой считают нужным).

**-более частое переживание кульминационных состояний** (то есть они освободили свою чувствительность и научились пользоваться ею в полной мере).

**-альтруизм, склонность идентифицироваться с Человечеством как целым** (то есть они освободились от клановых предрассудков, ограниченности горизонтов личности только интересами близкого окружения).

**-демократический, толерантный (терпимый) характер**  (то есть они научились считаться с мнениями и желаниями близких им людей, понимать и прощать их, не обращая внимания на неизбежные мелкие их недостатки и не меняя их по своему образу и подобию).

**-благоприятные, дружественные межличностные отношения** (то есть они отказались от насилия, как способа достижения своих целей и строят на этой основе конструктивные отношения с людьми).

**-большие творческие способности** (то есть они НЕ БОЯТСЯ быть не такими, как другие, не стесняются творить).

**-крупномасштабность жизненных целей, ориентация на высокие, общезначимые социальные ценности и отдаленную временную перспективу** (то есть эти люди стали чувствовать себя Гражданами Мира).

В своих комментариях положений этого списка качеств я не зря подчеркнул: они стали, они научились! Это действительно так потому, что никто не рождается на белый свет с набором этих качеств. Во всяком случае, те люди, которых я знаю и которых можно в той или иной мере назвать самоактуализировавшимися, прошли ОЧЕНЬ большой путь личностного развития от той или иной степени примитивности до большей, чем у других, гармоничности во взаимоотношениях с миром.

Я убежден, что если какой-нибудь человек овладеет всеми вышеперечисленными Маслоу качествами, то он станет здоровым и счастливым.

### Стань Гражданином Мира!

Люди, которых можно назвать Гражданами Мира, отличаются демократическим восприятием мира. Они исходят из принципа, который провозгласил Иисус Христос: «Не судите и не судимы будете». Это люди, которые естественным образом излучают вокруг себя внутреннюю энергию тепла. Это люди с глобальным равновесием внутри себя – у них отсутствует борьба Эго и Ид. Противоположности неожиданным образом сходятся внутри них. Они перестают воспринимать мир враждебным. Они обладают своеобразным позитивным фатализмом: «Я не Бог, есть ситуации, которые я не могу изменить! И я это принимаю!» Эти люди считают, что Бог берет от каждого по способностям. И каждому дает по потребностям.

***Я сделал это - говорит мне память. Я не мог этого сделать - говорит мне гордость, остающаяся в этом споре неумолимой. И вот наступает момент, когда память наконец отступает.***

***Ницше.***

Масштаб личности человека зависит от того, что кажется ему родным: или только свой дом, или деревня, или город, или страна или весь мир. До какой степени человек чувствует свое единство с Человечеством благодаря своему интеллектуальному и духовному развитию, настолько он способен вынести социальный остракизм и наоборот.

И совершенно не важно - кем ты работаешь и чем занимаешься СЕЙЧАС. Если ты разовьешь в себе это чувство и будешь поступать согласно ему, то ты станешь ТОЧКОЙ РОСТА Человечества! И чем более искренне ты будешь делать свое дело на своем месте, тем больше будет возрастать твоя роль в этом деле.

### Играй в позитивные игры!

Я всегда удивлялся над собой – почему мне так важно оставить как можно более отчетливый след в этом мире. И я понял, в конце концов, что ничего более важного для человека (я АБСОЛЮТНО уверен в этом относительно себя!) нет на белом свете. Творческая личность ни в коей мере не творит только для себя. В ином случае смысла его жизни не было бы. Мы функциональные частички единого организма по имени Человечество. Вне этого понимания жизнь человека очень часто превращается в унылую констатацию бессмысленности своего существования.

Я воспринимаю свою жизнь как интересную, захватывающую и развивающую игру, в которую со мной играет Бог. И когда я делаю правильные ходы, он меня премирует. И чем более умелым в этой игре я становлюсь, тем больше она мне нравится. Цель этой игры – мое развитие. Живущий в нынешнем теле Далай-лама сказал с моей точки зрения гениальную фразу: «Цель жизни человека – стать счастливым!» И вроде бы все это и так понятно, ничего принципиально нового в этом вроде бы нет. Но в этом выражении самое главное слово – СТАТЬ (счастливым). Оно говорит о том, что это зависит от человека, что если он поймет это, то может этого добиться.

### Влюбленность всегда окрыляет?

Счастье - это преимущественно производное от независимости, смелости и жизненности; несчастье чаще всего является результатом подчиненности, страха и внутренней омертвелости. Поэтому, чтобы понизить общий уровень несчастности, нужен не столько рост "интеллекта", сколько иной тип характера: независимые, предприимчивые люди, влюбленные в жизнь. Доброжелательность к людям, оптимизм и сила духа - вот три кита психической стабильности, удовлетворенности собой и жизнью.

Создав современный рынок, общество вышло на качественно более высокий уровень достатка. И по мере того, как этот достаток будет все выше и выше, общество будет все больше и больше ценить иную продуктивность - творческую, на основе которой создается что-то новое и полезное для развития общества. Если основные потребности общества обеспечиваются автоматизированными производствами, то на первое место выходят духовные ценности. И те люди, которые могут их создавать, будут чувствовать себя продуктивными. А, значит, ощущать полноту и смысл своей жизни.

### Управляй пространством! А не наоборот!

Активные люди, которых можно назвать «неисправимыми» оптимистами, как бы формируют вокруг себя поле положительной причинности: все обстоятельства жизни благоприятствуют им. И, действительно, оптимист видит все, что его окружает, совсем в другом ключе, чем пессимист. Он открыт для взаимодействия с миром. И вследствие этого он чаще получает положительные результаты от этого взаимодействия.

Знание - Сила! И когда мы говорим эту фразу, то подразумеваем не то, что она реально делает нас более сильными. Более важным результатом овладения знаниями является то, что человек на их основе может построить свои взаимоотношения с миром так, что он попадет как бы в режим «наибольшего благоприятствования» с ним. Ему становится не нужна сила, так как он начинает жить в режиме, когда ситуации, требующие применить силу, просто не возникают.

### Стань «тефлоновым» человеком!

Лао - дзы, один из самых уважаемых древнекитайских мыслителей, как-то сказал: «В совершенного тигру некуда вонзить когти!» Понятно, что он в этом выражении подразумевал не настоящего тигра. А под совершенным он, скорее всего, понимал человека, освободившегося от буйства страстей. Человек, который достиг внутреннего совершенства, действительно неуязвим. Ведь он не делает ничего из того, за что обычно люди расплачиваются теми или иными неприятностями. В этом плане мне очень нравится народная арабская мудрость, которая говорит:

***«Поборов гордость, человек становится приятным. Поборов гнев, он становится веселым. Поборов страсть, он становится преуспевающим. Поборов алчность, он становится счастливым».***

Того, кто разрешил свои внутренние конфликты, кто стал внутренне гармоничным, не за что «схватить», им невозможно манипулировать. Ведь нами управляют через наши слабости. Избавься от всего, за что тебя можно «зацепить», и ты станешь неуязвим!

Почувствуй себя человеком, ответственным не только за то, что тебя окружает, но в какой-то мере и за все то, что происходит в мире. И ты почувствуешь, насколько интереснее тебе станет жить на свете! Как сказал по этому поводу У.Э. Хенли : «Я господин своей судьбы, я капитан своей души!» Почувствуй себя не щепкой на волнах житейского моря, а, хоть и маленьким, но кораблем с парусами и рулем, который плывет к своей Земле Обетованной.

### Отбрось сумку «почтальона»!

Неудачи и горести даются тебе не для того, чтобы плакать над своей горькой судьбой. И не для того, чтобы ты закрылся в индивидуальной раковине, обозлившись на весь мир. А для того, чтобы помочь осознать важные вещи, измениться и пойти по тому пути, который будет для тебя и Природы наиболее важным. Если тебе сейчас непонятна цель твоей жизни, то это не говорит о том, что ее нет.

И последнее. Почаще задумывайся над Вечным, почаще отрывайся от мелочей жизни и вспоминай о том, что ты узнал в этой книге и других подобных работах.

Почаще вспоминай о своем космическом предначертании, о своей генетической связи с Природой и Вселенной, о бессмертии твоего Я. Это поможет легко преодолевать невзгоды, наполнит твою жизнь глубоким смыслом.

## Заключение.

Дорогой мой читатель! Я надеюсь, что прочитав эту книгу ты четко понял - что НЕ ДЕЛАЕТ человека счастливым? Деньги, должности, звания не делают! Количество удовольствия, получаемого через удовлетворение телесных потребностей, не делает!

А что делает? На основе опроса тех людей, которые считали, что они стали счастливыми, можно констатировать, что человека делают счастливым вечные ценности: хорошая семья, здоровые и счастливые дети, здоровая вера и здоровая и интересная работа. Если ты еще достаточно молод, то приложи все усилия для того, чтобы все это иметь. Если же ты уже в таком возрасте, когда дети выросли, живут своей жизнью и не нуждаются в твоей заботе, то ты можешь начать НОВУЮ жизнь, в которой ты будешь служить всему Человечеству.

Надеюсь, дорогой мой читатель, что ты также понял, что для того, чтобы жить долго и счастливо, тебе надо стать Человеком. И надо очень, очень, ОЧЕНЬ много трудиться! Но этот труд не трудный! Он стоит того! Мои пациенты, которые научились по-настоящему саморегулироваться, говорили мне: «Теперь я живу по настоящему! И пусть это будет всего несколько лет, но это того стоит!»

Ведь если ты работаешь на себя, если ты реализуешь личностно-значимые цели, то это уже не подневольный труд или же обязанность. Это хобби! Я, например, иной раз провожу до 6-8 сеансов лечения. Это огромный труд! И чисто физически я устаю так, что потом лишнее слово не хочется говорить. Но я от этого не «выгораю», у меня не накапливается психологическая усталость.

Даже если тебе кажется, что у тебя нет творческого потенциала для того, чтобы улучшить свою жизнь, это не так. Если мы созданы по образу и подобию Бога, то в КАЖДОМ из нас есть его потенциал. Но теперь ты прекрасно знаешь, что его развитие и реализация зависят только от тебя! И что только так можно выйти из того заколдованного круга, который неизбежно и очень быстро привел бы тебя к смерти.

Успехов тебе в этом самом ГЛАВНОМ ДЕЛЕ для тебя! И надеюсь, что мы с тобой встретимся лет через 40 на съезде долгожителей!

## Приложения

### Приложение 1.

**Биль о правах.**

**ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ**:

* Быть безупречным на 100%;
* Следовать за всеми;
* Делать приятное неприятным вам людям;
* Любить людей, приносящих вам вред;
* Извиняться за то, что вы были самим собой;
* Выбиваться из сил ради других;
* Чувствовать себя виноватым за свои желания;
* Мириться с неприятной вам ситуацией;
* Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
* Сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
* Делать больше, чем вам позволяет время;
* Делать то, чего вы на самом деле не можете сделать;
* Выполнять неразумные требования;
* Отдавать то, что отдавать не хочется;
* Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
* Отказываться от своего Я ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.

**ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО**:

* Иногда ставить себя на первое место;
* Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
* Протестовать против несправедливого обращения и критики;
* Иметь свое собственное мнение или убеждение;
* Совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь;
* Предоставлять людям право решать свои проблемы;
* Говорить «спасибо, нет», «извините, нет»;
* Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным;
* Побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
* Иметь свои собственные какие угодно чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
* Менять свои решения или изменять образ действий;
* Добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает.

### Приложение 2.

**Дороги, которые мы выбираем.**

**(О. Генри)**

Не могу не поделиться с Вами уникальной информацией выбора, на примере одного из рассказов……  
Майкл - всегда в хорошем настроении, и у него всегда есть хорошие слова для других. Когда кто-нибудь спрашивает, как дела, он всегда отвечает: «Лучше быть не может».  
 Он настоящий мотиватор. Если у кого-то был неважный день, Майкл всегда рядом с ним и показывает ему, как увидеть в данной ситуации положительные стороны.  
 Пока я наблюдал за таким поведением, меня разбирало любопытство, поэтому в один день подошел к Майклу и спросил у него: «Я не могу понять! Как тебе удается все время быть таким?»  
 Майкл ответил: «Каждое утро я просыпаюсь и говорю себе: у тебя есть выбор. Ты можешь выбрать хорошее или плохое настроение.

***Я выбираю хорошее.*** Каждый раз, когда случается что-то плохое, у меня есть выбор - стать жертвой или извлечь урок из этого. ***Я выбираю урок***.  
 Каждый раз, когда кто-то подходит ко мне с жалобой, у меня есть выбор - либо принять эту жалобу, либо показать человеку положительные стороны ситуации. ***Я выбираю положительные стороны***».  
 «Нет, это не может быть так просто!» - возразил я.  
 «Может, - ответил Майкл. - Вся жизнь состоит из выбора. Когда ты отбрасываешь все лишнее, любая ситуация представляет собой выбор.  
 Ты выбираешь, как реагировать на ситуацию.  
 Ты выбираешь, как люди влияют на твое настроение.  
 *И, наконец, ты выбираешь, как тебе жить*».  
 Я проглотил все, что сказал Майкл, а вскоре покинул эту компанию и создал свой бизнес.  
 Спустя несколько лет до меня дошла новость о том, что с Майклом произошел несчастный случай - он упал с башни с высоты 20 метров. После 18 часов операций и нескольких недель интенсивной терапии Майкл вышел из госпиталя с металлическими прутьями в спине.  
 Я встретил его месяцев через 6 после произошедшего. И когда спросил, как у него дела, он ответил: «Лучше не бывает. Хочешь посмотреть на мои шрамы?»  
 Я отказался, но спросил у него, о чем он думал, когда произошел несчастный случай.  
«Первая мысль была о том, чтобы у моей дочери, которая должна была скоро родиться, все было хорошо. Затем, лежа на земле, я вспомнил, что у меня есть выбор - я мог выбрать жизнь или смерть.

***Я выбрал жизнь***».

«Разве ты не испугался? Ты не потерял сознание?» - спросил я.  
 Майкл продолжал: «Врачи работали очень хорошо. Все время говорили мне, что все будет нормально. Но когда они везли меня в операционную, и я увидел выражение на лицах врачей и сестер, И по-настоящему испугался. В их глазах я прочел: «Он покойник», и понял, что нужно что-то предпринять».  
 «И что ты сделал?» - спросил я.  
 «Ну, там была одна сестричка, которая постоянно задавала мне вопросы. Она спросила, есть ли у меня аллергия на что-нибудь. Я ответил: «Да». Врачи и сестры перестали работать и замерли в ожидании ответа. Я глубоко вздохнул и сказал: «На неземное притяжение».  
 И под их смех продолжил: «Я выбираю жизнь. Оперируйте меня как живого!».

*Майкл выжил благодаря умению докторов, но так же благодаря своему удивительному отношению к жизни. Я научился у Майкла тому, что каждый день у нас есть свой выбор –* ***жить полной жизнью****.****В конце концов, наше отношение к жизни –***

***это основа нашей жизни.***

***Я желаю вам как можно чаще делать правильный выбор.  
 Но если вы и ошиблись, то не отчаивайтесь, а принимайте это как жизненный урок.***

***НЕТ, И НИКОГДА НЕ БЫЛО ТАКОГО ЧЕЛОВЕКА,  
 КОТОРЫЙ БЫ ИЗБЕЖАЛ ОШИБОК В СВОЕЙ ЖИЗНИ!***

***Вы выбираете, как реагировать на ситуацию!***

**Каков же Ваш выбор?**

### Приложение 3.

Дорогой мой читатель!

Для того, чтобы проиллюстрировать тебе принципы морально-этического развития, я воспользуюсь работой Конкордии Антаровой, ученицы Станиславского, которая очень много и серьезно изучала восточную философию. Она написала несколько книг. Но самой лучшей ее работой, которая в сконцентрированном виде и максимально точно показывает нам суть и смысл мудрости Востока, является ее работа «Наука радости». В данной ее работе ты найдешь то, что может быть в таком сжатом виде нет нигде. Конечно, написано это на понятном для нашего времени языке и стиле. Это как бы авторизированный перевод на русский язык.

Видимо в этом и заключается отличие истинной мудрости от всего временного, что она приемлема во все века и для всех народов. Если исключить чисто национальные различия мы все-таки очень одинаковые по проявлению основных законов функционирования психики.

Как показывает анализ деятельности религий самое главное, чего они добивались - это организация жизни паствы согласно этим основным законам. Таково христианство, мусульманство, буддизм, иудаизм и т.д. Эти религии внедряли в сознания своих прихожан законы максимально бесконфликтного существования внутри этих общин. Но многие люди не могут принять эти идеи в теологической обертке, очень многие люди выросли из этих «штанишек». Предлагаемая тебе рукопись дает эти моральные максимы без теологических построений. Для меня когда-то эта книга стала откровением. И по настоящее время я считаю ее одним из самых значительных произведений человеческой мысли, которую мне удалось прочитать. Для меня эта книга давно стала настольной и при каждом новом прочтении я нахожу что-то новое для себя. Может и ты найдешь здесь что-либо полезное?

**Н А У К А Р А Д О С Т И .**

Помни, что ***радость непобедимая сила***,

тогда как уныние и отрицание погубят все,

за что бы ты ни взялся.

Знание растет не от твоих побед над другими,

побед, тебя возвышающих.

Но от мудрости, спокойствия и радостности,

которые ты добыл в себе тогда, когда этого никто не видел.

***Побеждай любя - и ты победишь все.***

Иди радостно - и все ответит тебе.

Жизнь, вся жизнь Вселенной, всегда утверждение.

***Строить можно только утверждая.***

Кто же не может научиться в своей жизни простого дня,

в своих обстоятельствах этой радости утверждения,

тот не сможет стать светом на пути других.

***Чем больше в человеке инстинктов самости,***

то есть чем сильнее он сосредотачивает мысль на своем «Я»,

тем больше и глубже его сомнения,

***тем чаще катятся слезы из глаз его,***

тем яростнее его борьба со своей плотью,

со своими страстями,

со своими буйными, жаждущими,

не знающими покоя мыслями.

В борьбе с самим собой

еще никто и никогда не обретал спасения.

Ибо идут вперед только утверждая, но не отрицая.

Не борьба со страстями должна занимать человека,

а ***радость любви к жизни,***

благословение Ее во всех формах, стадиях и этапах бытия.

Нет ни покоя, ни мира в тех существах,

что ищут новых и новых источников откровения.

Все, что они подхватывают из попадающихся им

записей и книг,

все, это они всасывают верхними корками ума,

но мало что проникает в их святая святых,

составляя зерно их сердца.

***Простые слова, возносимые с радостью,***

***произносимые в мире собственного сердца,***

***достигают большей цели,***

***чем сотни переписанных истин,***

***выловленных из разных источников.***

Человек должен жить так,

чтобы от него лилась эманация мира и отдыха

каждому, кто его встречает.

Вовсе не задача простого человека

стать или пыжиться стать святым.

Но задача –

непременная, обязательная задача каждого человека -

***прожить свое простое будничное сегодня так,***

***чтобы внести в свое и чужое существование***

***каплю мира и радости.***

Прост твой день труда.

Обласкай каждого, кто войдет к тебе.

Если к тебе пришел одинокий,

отдай ему всю любовь своего сердца,

чтобы уходя он понял, что у него есть друг.

Если придет скорбный, освети ему жизнь своей радостью.

Если придет слабый,

помоги ему знанием того нового смысла жизни,

что открылся тебе.

***И жизнь твоя станет благословением для людей.***

Ни в какие мрачные и трагические моменты жизни

нельзя забывать самого главного:

радость, что ты еще жив, что ты можешь кому-то помочь,

через свое тело пронеся человеку

атмосферу мира и защиты.

Не допускай никогда унылого чувства «недосягаемости»

перед чужим величием духа.

Всегда благословляй достигшего больше тебя

и лей ему свою радость,

чтобы ему легче было достигать еще больших вершин.

***Проще, легче, веселее*** –

эти слова - целая программа для каждого.

В этих словах усматривай, что высота духа не иго, не отречение и подвиг, а только полная гармония.

Она выражается в постоянной, ни на минуту не нарушаемой радостности.

Не набирай на себя долгов и обязанностей,

которые на тебя никто не взваливал.

***Иди радостно.***

Просыпаясь утром,

благословляй свой новый расцветающий день

и обещай для себя принять до конца все,

что в нем к тебе придет.

***Творчество сердца человека - в его простом дне.***

Оно в том и заключается,

чтобы принять все обстоятельства своего дня

как неизбежные, единственно свои

и их очистить любовью, милосердием, пощадой.

Но это не значит согнуть спину

и позволить злу кататься на тебе.

Это значит и бороться, и учиться владеть собой,

и падать, и снова вставать, и овладевать препятствиями,

и побеждать их.

Быть может внешне не всегда удается их побеждать.

***Но внутренне их надо победить любя.***

***Старайся переносить свои отношения с людьми***

***из мусора мелкого и условного в огонь вечного.***

Ломай вырастающие перегородки условного

между тобой и людьми.

И ищи возможностей войти в положение того,

с кем общаешься.

И ты всегда найдешь как разбить препятствия предрассудков, нелепо встающих между людьми,

открыть все лучшее в себе и пройти в храм сердца другого.

***В себе найди цветок любви***

***и брось его под ноги тому, с кем говоришь.***

И только в редких случаях встречи с абсолютно злыми людьми останутся без победы твоей любви.

Не то считай милосердием, что даешь сам или дается тебе

как долг, обязанность, тяжелая ноша.

Ибо это еще стадия предрассудочная.

***Но то считай милосердием, что даешь в радости,***

***в сияющем счастье жить и любить.***

Не тот любит, кто несет свой долг чести и верности.

Но тот, кто живет и дышит потому, что любит и радуется

и иначе не может.

И ***любовь сердца этого человека*** не брага хмельная и чарующая, создающая красоту условную,

но ***сама чистая красота,***

***несущая всему мир и успокоение***.

Радостью ткется светящаяся материя духа,

***радостью вводится человек в единение с людьми,***

а следовательно, и со всей Вселенной.

Важно отдать самому себе отчет, чего именно ты хочешь.

Важно не быть пустым и шатким внутри,

когда ты начинаешь новый свой творческий день.

Важно утверждаясь все сильнее в верности тому,

что ты избрал себе как жизненный путь, кончать свой день.

Кончая его, совершенно четко отдать себе отчет,

в чем ты был тверд, в чем отступил от светлой идеи,

для которой живешь и трудишься.

***Важно -***

***жить каждый день, трудясь так легко и честно,***

***как будто это был твой последний день жизни.***

Напрасно ждать особых испытаний.

В простых серых буднях

надо разглядеть главные дела любви,

а жить легко свой текущий день -

вот самый главный признак ее.

В обычном деле обычного дня живущий жизнью любви

должен быть звеном духовного единения

со всем окружающим.

Ты выбрал тот путь,

где героика чувств и мыслей живет не в мечтах и фантазиях,

а в делах обычного серого дня.

Поэтому бдительно постигай любые малые факты жизни -

те крохотные университеты духа,

которых бывает сотни у каждого человека

в его простом дне.

Усвой первое правило людей,

желающих идти в ногу со своим народом,

со своей современностью:

***НЕТ ДЕЛ МЕЛКИХ !***

Всякое дело составляет или утверждение Жизни -

и тогда оно является сотрудничеством с Нею.

Или оно является унылой мыслью, то есть отрицанием, непониманием основного закона существования на земле:

***Все в тебе самом, и все для блага общего,***

***ибо все - любовь!***

Лишенное этого понимания, существование человека является голым эгоизмом невежественности.

***Все истинные изменения в человеке***

***происходят всегда мгновенно.***

Мгновенно потому,

что открывается новый аспект любви в сердце,

скорее сверкнувшей молнии.

Если люди неустойчивы,

их внутреннее преображение,

совершающееся в одну минуту,

сопровождается таким длительным и нудным периодом

умирания старой личности,

что они смешивают этот период муки с блаженным мигом самого их преображения.

***Привыкни делать каждое текущее дело***

***как самое важное.***

Привыкни не пересыпать перцем благих мыслей

действия своего дня.

Этим ты затрудняешь не только себя,

но и всех тех, кто тебя окружает.

Нельзя, стремясь к чему-то высшему,

путать понятия обывателя с понятием мудреца.

Не тот мудрец и герой,

кто смог однажды совершить великий подвиг.

***А тот, кто понял, что его собственный трудовой день***

***и есть самое великое, что дала человеку Жизнь.***

В жизни каждого человека наступает момент,

когда он начинает по иному оценивать события жизни.

Все мы меняемся, если движемся вперед.

Но не самый этот факт важен, что мы меняемся,

а как мы входим в изменяющее нас движение жизни.

Если мы в спокойствии и самообладании встречаем внешние события, выпадающие нам в дне,

мы можем в них подслушать

мудрость бьющего для нас часа жизни.

Мы можем видеть непрестанное движение всей Вселенной,

***сознать себя ее единицей***

и понять как глубоко мы связаны со всем ее движением.

Только не думай, что освобожденный должен

всегда быть свободным от внешней суеты,

от ее кажущихся пут, от забот быта и его условностей.

Лучше всего служит своему народу тот,

кто не замечает тягостей суеты,

потому что понял основу смысла своей Жизни:

***нести силу Света именно в эту суету.***

В жизни человека не может быть ни мгновения остановки.

***Человек меняется и растет непрестанно.***

Все, что носит в себе сознание, меняется, расширяясь.

Если же человек не умеет

принимать мудро своих меняющихся обстоятельств,

не умеет стать их направляющей силой, они его задавят

как мороз давит жизнь грибов,

как сушь уничтожает жизнь плесени.

И, конечно, тот человек, кто не умеет, сам изменяясь,

понести легко на своих плечах груз новых обстоятельств,

будет подобен грибу или плесени,

а не блеску закаляющейся и растущей в борьбе

творческой мысли.

***Нет серого дня, есть сияющий храм,***

***который строит сам человек в своем трудовом дне.***

***Не в далекое небо должен улетать человек,***

***чтобы там глотнуть красоты***

***и отдохнуть от грязи земли.***

***Но на грязную, потную и печальную землю он должен пролить каплю своей доброжелательности.***

Жизнь человека на земле - это тот кусок Вселенной,

что он мог вобрать в себя, в себе творчески обработать,

очистить страданиями и вылить обратно во Вселенную,

чтобы помочь ей двигаться вперед.

Если люди заняты одним созерцанием,

если их сила ума и сердца погружена только в личное искание совершенства, мы знаем,

что им закрыт путь вечного движения.

***Ибо во Вселенной нет возможности жить только личным, не вовлекаясь в жизнь мировую.***

Переходы в сознании человека не могут совершаться вверх, если его сердце молчит

и он не видит в другом человеке то же небо,

что открыл в себе.

***Расти в силе каждый день.***

А для этого научись действовать, а не ждать,

творить, а не собираться с духом.

Действие, действие и действие -

вот путь труда земли.

Но свою вечную силу

ты не можешь сделать ни хуже, ни лучше СЕЙЧАС,

если ВЧЕРА жил только мечтами о действиях.

А действовали другие, рядом с тобой шедшие,

огонь духа которых был, быть может, много меньше твоего.

Но они действовали, а ты думал, как будешь действовать,

и упустил в бездействии свою вечную силу,

потеряв летящее «сейчас» без пользы и смысла.

***Вступая в новый день,***

***живи так, как будто это твой последний день.***

Но последний не по торопливости желаний

или духовных напряжений,

а последний по гармоничности труда и его бескорыстия.

Подумай, что такое страх.

Это самое сложное из всех человеческих ощущений.

Оно никогда не живет в человеке одно,

но окружено целым роем гадов,

не менее разлагающих духовный мир человека,

чем сам страх.

Страх заражает не только самого человека,

он наполняет вокруг него всю атмосферу

тончайшими вибрациями,

каждая из которых ядовитее яда кобры.

***Тот кто заполнен страхом,***

***подавлен как активное, разумное и свободное существо.***

Мысль только тогда может литься, правильно улавливая озарения интуиции,

когда все существо человека действует гармонично,

в равновесии всех сил организма.

Только тогда ты попадешь - через сознательное - в то сверхсознательное, где живет духовная часть твоего творящего существа.

***Если же мысль твоя в каменном башмаке страха,***

***тебе невозможно оторваться от животной,***

***одной животной части организма.***

Твой дух не раскрывается.

Люди, воображающие себя духовно озаренными,

а на самом деле только изредка сбрасывающие каменные башмаки страха, самые жалкие из всех заблуждающихся.

Их вечные слезы и стоны о любимых –

это только жалкие обрывки эгоизма

и плотских привязанностей к текущей форме,

без всяких порывов истинного самоотвержения.

***Люди, подгоняемые по земле страхом,***

***неполноценные человеческие существа.***

***Строить великие вещи, создавать Жизнь они не могут.***

Если ты не можешь удержаться от слез,

то что же ты можешь сделать для пользы других?

Чтобы быть полезным кому-то

нужна вся чистая воля человека

и такая его любовь, где он должен забыть о себе

***и действовать, действовать, действовать,***

ясно видя перед собой только тех,

для кого он хочет трудиться.

Видеть же, как надо правильно действовать,

могут только те глаза, что потеряли способность плакать.

Каждый, кто плачет при ударах жизни,

разрежает своей неустойчивостью

всю атмосферу вокруг себя.

Разрушить ее легко, но воссоздать спокойствие в себе и вокруг себя очень трудно.

И даже тогда, когда сам плачущий уже успокоился,

он долго еще вычеркнут из списка сил,

творящих день Вселенной.

Каждый, кто с ним встречается, попадает в разбухшее от его раздражения эфирное пространство.

Не только помочь никому нельзя,

если ты час назад раздражился или кого-либо раздражил,

что совершенно тождественно,

но ***такой человек является носителем заразы***,

действующей не менее молниеносно, чем чума.

Очи, что плачут, не могут видеть ясно.

Также и уши тех, что жалуются и слышат только уныние собственного сердца,

не могут услышать зова Жизни.

И сердце стучащее в минорной гамме,

стучит монотонно: «Я, Я, Я...»

Нельзя вырвать из себя одно чувство,

чтобы весь организм не ответил эхом

тому или иному движению духа.

***Если ты сегодня, в эту минуту, поддался страху –***

***весь твой организм заболел.***

Если ты двинулся в радости и героическом чувстве -

ты вплел в свой организм те залоги победы, которые через некоторое время войдут в действие всей твоей жизни.

Если ты начинаешь учить вперед свои нервы,

как им воспринимать то или иное явление,

да еще запутываешь их в сеть страха и воспоминаний,

ты никогда не воспримешь правильно

ни одного фактаЖизни.

***Мужество, одно мужество и бесстрашие***

***раскрывают всего человека, все его силы и таланты.***

Старайся найти в себе свободное,

не отягощенное мусором личных неудач и скорби

восприятие жизни. Никакая скорбь не может сковать той абсолютно независимой сути, что живет в сердце человека.

***Будь смелым.***

Не останавливайся в пути,

чтобы оплакивать неверные шаги прошлого.

Каждая такая остановка кладет на твое настоящее разъедающий пластырь.

Учатся на своих ошибках только те, кто вырастает духом,

кто понимает свое вчерашнее убожество.

***Тот, кто окреп сегодня, потому что увидел в своем вчерашнем недоразумении или ссоре с людьми собственную ошибку и решился ее более не повторять,***

***тот сегодня вырос на вершок***

***во всех своих делах и встречах.***

Кто же залил слезами, жалобой, унылостью свою вчерашнюю неудачу, тот сегодня разделил судьбу мусорного растения, которое обошло широким кругом даже голодное животное.

Не имеет смысла жажда знания без наличия сил духа

приложить эти знания к действию дня.

***Истина, прочитанная глазами, что плачут,***

***не озарит путь человека в его сером дне.***

И день его с его прочтенной истиной останется днем сырым, днем сомнений и терзающих желаний.

***Истина, прочитанная глазами, переставшими плакать,***

***озарит серый день человека,***

построит в его дне несколько храмов,

так как он ввел истину в дела своего дня.

И день его стал сияющим днем счастья жить,

а не днем уныния и разложения всех своих духовных сокровищ, что собрал раньше.

Вся сила и весь новый смысл твоего существования -

научиться ничего не бояться.

***Добивайся полного бесстрашия.***

И не забудь, что бесстрашие не только отсутствие трусости.

Это полная работоспособность всего организма,

полное спокойствие в атмосфере опасности.

Но самообладание может быть бессмысленно,

если оно акт чисто личный, а не действенная сила.

Та сила, что вбирает в себя эманации раздражения встречного и тушит их, как глухая крышка,

плотно покрывающая горшок с красными углями и сдерживающая их огонь.

Невозможно таить внутри разлад, страдать и разрываться,

а вовне показывать якобы полное спокойствие

и этим лицемерным самообладанием

помогать человеку переносить его горькие минуты.

***Только истинно мудрое поведение,***

***то есть внутриубежденное спокойное состояние, может помочь ближнему.***

Оно может прервать тысячи драм людей

только одним своим появлением, одной встречей.

Таков живой пример мудреца.

И в каком бы образе он ни встретился человеку,

он может поднять его силы к героическому напряжению.

***Может помочь ему перейти из маленького,***

***о личном горюющего человека одной улицы***

***в одухотворенное понимание себя***

***единицей всей Вселенной.***

Вселенной, неизбежно подчиненной одному и тому же закону целесообразности, который ведет все живое на земле - от букашки до человека - к совершенству.

Ты можешь сказать, что все это ты знаешь и понимаешь.

А на самом деле ничего не знаешь и не понимаешь.

Потому что ***на языке мудрости знать - это значит уметь.***

А понимать - это значит действовать.

Тот , кто говорит, что он знает и понимает,

а не умеет действовать в своем трудовом дне,

в действительности ничего не знает.

***Он по своей невежественности ничем не отличается от цирковых собак,*** которые просто усвоили ряд привычных ассоциаций, воспринятых в той или иной последовательности.

Есть только одна непобедимая сила в жизни и эта сила -

***Радость.***

Каждый раз, когда тебе что-то не удается,

когда ты хочешь победить все препятствия

и добиться результатов,

***побеждай любя и радуясь.***

Каждая твоя улыбка ускорит твою победу

и развернет в тебе силы.

Каждая твоя слеза и слова уныния скомкают

то, чего ты уже достиг в своих способностях

и отодвинут твою победу далеко от тебя.

***Путь - это непрестанное движение,***

***где не может быть ни момента остановки.***

Как только в путь, то есть в действия человека, ворвались гнев и раздражение, так весь путь остановился.

Перестала звучать его гармония

и снова надо искать как включиться в симфонию Вселенной,

ушедшей в своем творчестве, пока человек стоял на месте.

Нет ни для кого возможности двигаться по ступеням Вселенной, если он тяжел своим встречным,

если его раздраженный оклик или нравоучительная, недовольная речь не помогают человеку встречному успокоиться, но вызывают в нем протест.

***Первое звено всей жизни - мир сердца.***

Чем в большем мире идет по земле человек,

тем дальше и выше он видит.

А чем дальше он видит, тем все больше понимает,

как он мал, как мало может и знает,

как много еще ему достигать.

Переключи свои мысли, забудь о себе

и думай только о том, чтобы не нарушить общей гармонии своими колючими токами.

Проходя день, человек должен больше всего думать,

***как пронести наибольшее количество мира***

***в дела и встречи.***

***Мир, который проливает одна душа другой, -***

***это тот клей, который стягивает раны раздражения,***

прикладывает согревающий компресс к синякам бушующих страстей

и льет бальзам в огорченное сердце собеседника.

Никогда не забывай,

что вся твоя деятельность, как бы высока она ни была,

будет в большинстве случаев трудна встречным,

если ты сам в бунте и разладе.

Наиценнейший труд не будет доступен массам,

если сам труженик был одержим постоянной ломкой в своем самообладании. Его труд, даже гениальный, останется достоянием немногих, так как

***продвинуть великую или малую идею в массы народа***

***может только тот, чьи силы живут***

***в устойчивом равновесии.***

***Не имея мира в собственной душе,***

***нельзя подать его другим.***

Дать можно только то, чем владеешь сам.

Иначе все попытки принести мир и утешение человеку

будут только пустоцветом, спиралью умствования,

без цели и смысла посланными в эфир словами,

где и без того немало мусора.

***Если проповедь новых идей малоэффективна,***

***то это лишь потому, что она формальна.***

Призывая к жертвам и лишениям ради высоких целей людей, проповедники чаще всего

для себя делают исключения.

Те же из них, кто несет проповедь не словами, а живым примером, всегда достигают успеха.

Иллюзии любви и красоты, создаваемые твоим воображением, до тех пор будут терзать тебя,

пока ***ты не завоюешь себе сам полной свободы*** от них.

И только тогда рушатся наши иллюзорные желания всякой красивости вовне, когда в нас ***оживает все прекрасное,***

***что мы в себе носим.***

Все толчки скорби, потерь, разочарований

учат нас понимать,

что ***нет счастья в условных иллюзиях.***

***Оно живет только в свободном добровольном труде,***

не зависящем от наград и похвал,

которые нам за него расточат.

Если же ты ценишь только жизненные блага

вроде драгоценностей, денег, богатства и внешнего положения, а вопросы духа для тебя бесплатное приложение, твои усилия приобрести истинное знание,

которое присуще только высокой жизни,

будут всегда кончаться разочарованием.

Ищи знания, чтобы понять,

***что*** ***несчастья нет как такового***.

Все, все чудеса и несчастья носит в себе сам человек.

***Когда человеку открывается знание,***

***он становится спокойным, ибо мудрость оживает в нем.***

Не ищи чудес, их нет.

Ищи знания - оно есть.

И все, что люди называют чудесами, все только та или иная степень знания.

Перспектива, открываемая знанием,

открывается каждому, как художнику чувство перспективы, не сразу.

***Книга духовного знания не лежит вовне,***

***оно в сердце человека.***

И читать ее может только тот,

кто учится жить свой каждый новый день,

в который он вступил,

все повышая уровень своего творчества.

Не давай слишком много обещаний

и не разочаровывайся в своих силах.

Не глупость твоя заставляет тебя сомневаться во всем,

а привычка скептически воспринимать все обстоятельства жизни. Привычка думать об одной жизни земли в отрыве

от всей жизни Вселенной.

Усвой основное правило каждого живого человека:

***научись диалектически мыслить.***

Не разрывай связи со всеми радостными силами природы.

И тогда настанет твой час постичь знание всех элементов стихий природы, принести к этому моменту в самом себе

полный самообладания и гармонии сосуд.

Остерегайся умствовать там,

где нужна простота мудрости.

Научись хотя бы одному:

***не имея о чем-либо достаточных знаний,***

***не отрицать того, что тебе говорят.***

Мудрость не оказывает влияния извне.

Она не проникает откуда-то в глубины духа.

И пробудить ее в себе может только сам человек.

И ***только сам человек ограничитель собственного Света.***

Если ты полон сияющей радостью,

ты сразу увидишь в человеке чудо:

***он слит с гармонией, он идет в ней, несет в себе ее,***

***хотя сам этого не видит.***

И каждый не видит по разным причинам.

Один потому, что никак не может освободиться

от страха, жадности и ревности,

которым служил долгие годы.

Другой не может вырваться из ряда предрассудков долга и личной любви. Третий топчется в лабиринте узкого ума

и не может вырваться из него и попасть в творчество интуиции.

Четвертый завалил себе выход к освобождению,

бегая весь день по добрым делам,

а дома сея муть и раздражение.

***Не забудь вовек:***

***Все в человеке.***

***И только он один творец своего пути.***

Вернее, каждый человек есть путь,

и этот путь настолько близок к творчеству Единой Жизни,

насколько смог освободить ее в себе человек.

Перед новыми поворотами в пути страдают только те,

кто носит в себе еще не растворенным в любви свое "Я".

***Кто ищет, отягощенный страстями,***

***тот еще больше заблуждается.***

Если человек говорит, что любит науку,

а не любит людей, для которых ищет знаний,

не видит в людях высших целей –

он только гробокопатель науки.

Если человек идет по жизни,

не замечая жертв и самоотвержения тех,

кто сопровождает его в этой жизни,

он не дойдет до тех высших путей,

по которым идут истинно великие люди.

Если в человеке атрофируются нежность, доброта

по мере того, как он восходит в высокие степени учености и славы, он сам лишает себя всех возможностей достичь радости общения с людьми, пленяющими его полнотой и размахом своей деятельности.

Точно также обстоит дело и с любовью к природе.

Чтобы заметить ее усилия помочь каждому любить ее в себе и себя в ней, надо учиться замечать

подвиг жизни своей родной матери.

***Научиться любить ее,***

***чтобы во всю дальнейшую жизнь навсегда знать,***

***что такое любовь.***

Ты должен думать и думать очень крепко,

чтобы в сердце твоем не шевелился червь ревности.

***Большего ужаса, чем пронизать себе жизнь припадками ревности, нельзя себе и представить.***

Всю жизнь себе и окружающим можно отравить

и даже потерять смысл жизни только потому,

что дни были разъедены ревностью.

Можно иметь великий талант, можно увлечь человечество в новые сферы литературы, музыки, живописи - и все же создать себе такую железную клетку страстей в семейной жизни, что придется годы и годы изживать ту плесень на своем духе, что нарастил в ревнивой семейной жизни.

В 99 случаях из 100 то, что люди называют любовью,

на самом деле или их предрассудки и суеверия

или их себялюбие.

***Истинной любовью будет только та,***

***что раскрывает все таланты и способности к творческой деятельности,***

***которая освобождает дух человека.***

Всякая форма любви, где есть страх,

непременно будет безобразной.

Всякая разлука только до тех пор мучительна,

пока у человека не созреет сила духа настолько,

чтобы посылать творческий ток любви своему любимому с такой энергией, которая сплетала бы в любую минуту в одну общую сеть преданность обоих. ***Эта мощь духа также развивается, как и всякая иная способность человека.***

Ежедневная радостная мысль о человеке

равняется постройке рельсов для молниеносного моста,

на котором можно научиться встречаться мыслями с тем человеком, о котором будешь радостно, чисто, пристально и постоянно думать.

Не забывай, что ***самые важные встречи человека-***

***это его встречи с детьми.***

Обращай больше внимания на детей -

***мы никогда не можем знать,***

***кого мы встречаем в ребенке.***

Ребенок не тиран,

который завладевает всей твоей жизнью.

Не идол,

ради которого ты отрежешь себя от всего мира и весь мир от себя, чтобы создать замкнутую, тесную ячейку семьи,

связанной одними личными интересами:

любовью к «своим».

Ребенок это новая связь любви со всем миром,

со всей Вселенной.

***Это раскрепощенная любовь матери и отца,***

у которых будет расти не «наш» ребенок,

но ***душа, данная на хранение.***

Не забывай, что дети, родившиеся у тебя, -

не только плоды плоти и крови, принадлежащие тебе.

***Но это те драгоценные чаши,***

***которые Жизнь дала тебе на хранение, улучшение***

***и развитие в них их творческого огня.***

Не прилепляйся к ним, как улитка к раковине.

Всегда думай, что в твоем доме им погостить и пожить суждено какое-то время,

чтобы созреть к собственной жизни.

Дети не только цветы жизни,

но это еще и ***дары твои всей Вселенной***.

Через них ты или помогаешь возвышаться Человечеству,

или останешься инертной массой,

тем месивом, из которого как из перегнившего леса,

лишь через тысячи лет родится уголь и алмаз.

Это неважно,

каков будет первоначальный, тайный источник твоей накопившейся любви. ***Любя одного человека до конца,***

***ты - именем его - будешь служить миллионам.***

Если сегодня любовь в сердце однобока

и может понимать счастье только в любви к «своим»,

то завтра - по тем или иным причинам - сознание человека может расшириться, и он охватит своей любовью «чужих».

Двигаясь дальше по пути совершенствования и знания,

человек осознает, что ***нет вообще чужих и своих***.

Что есть везде и повсюду такие же люди, как он сам.

Этот человек мог продвинуться дальше и выше.

Другой мог сильно отстать и остаться в стадии двуногого животного. А третий мог так далеко шагнуть вперед,

что приходится зажмуриться,

чтобы иметь возможность на него посмотреть.

***Важнее для праведника указать другому путь в рай,***

***хотя бы самому и споткнуться.***

Не тот день считай счастливым,

который тебе что-то принес приятное,

а тот, когда ты отдал людям свет сердца.

Вглядывайся во всех встречаемых.

***Если ты встретил человека***

***и не смог подать ему утешающего слова -***

***ты потерял момент счастья в жизни.***

Верь не в чудеса вне тебя,

***а в чудо живущей в тебе самом любви,***

притягивающей к себе весь огонь сердца встречного.

В любви не стоят на месте.

***Любовь - живая сила***

и ее все время надо лить по новым и светлым руслам.

***Любовь признает один закон -***

***закон творческой отдачи.***

И все то, что ты отдаешь людям, любя их, снисходя к ним,

все это, как ручьи с гор, посылает тебе Жизнь.

Знай твердо:

***до последнего момента надо верить и надеяться пробудить в человеке его святая святых.***

До последних сил сердца надо молить Жизнь

о помощи заблуждающемуся, заблудившемуся или отступившемуся, ибо в каждом живет Она,

а для ее пробуждения нет ни законов логики человеческой, ни законов времени человеческого.

***Держи сердце широко открытым.***

***Следи, чтобы ни один его лепесток не закрылся.***

***Лей молча любовь***

и не приходи в отчаяние, если человек не подбирает твоей любви, остается беспокойным и непросветленным.

Не думай о последствиях, но всегда действуй сейчас.

***Действовать не значит всегда и молниеносно побеждать.*** Это значит всегда вносить пробуждение в дух человека, хотя бы вовне это имело вид,

что ты не принес человеку мгновенного успокоения.

***Сострадать - значит прежде всего мужаться.***

Так мужаться, чтобы бесстрашное чистое сердце могло свободно лить свою любовь.

***А любовь и защита это далеко не всегда ласковое, потакающее слово.***

Это и укор, это и удар любящей руки,

если она видит, как падает дух человека,

чтобы трамплином своей силы подкинуть огня

в снижающийся дух и энергию человека.

Это и награда за текущий день,

прожитый в чистоте и творчестве.

Не отчаивайся,

не считай себя бессильным в иные моменты жизни,

когда стоишь перед скорбью и смятением человека

и думаешь, что не можешь ему помочь.

***Нет таких моментов, где бы чистая любовь и истинное сострадание были бессильны, не услышаны теми, к кому их направляешь, и оставлены без ответа.***

Правда не всегда твои чистые силы

проявляются мгновенно внешней помощью встречному.

Факты внешнего благополучия,

единственное, что ценят люди как помощь,

***далеко не всегда составляют истинную помощь.***

Но каждое мгновение,

когда ты вылил помощь любви, как самую простую доброту,

ты ввел своего встречного в единственный путь чистой жизни на земле:

в путь единения в мужестве, красоте и бесстрашии.

Разбив в сердце и уме страдальца предвзятое представление, что Жизнь вооружилась против него, что его грехам нет прощения, что будучи грешным он уже не сможет выйти на путь Света и нести этот Свет другим,

***ты разбиваешь перегородки авторитета и предрассудков и создаешь ему новые борозды,***

***куда потечет его мысль с этого мгновения.***

Никогда не отчаивайся

и силу понимай во внутренней работе собственного духа.

И чем выше будут твои бескорыстие и радость,

когда будешь принимать в сердце скорбь встречного, тем увереннее повернутся факты серого дня для этого страдальца. И тем скорее, проще, легче сойдет с него очарование скорби.

Разве любовь умаляется в человеке от того,

что она пролилась и кто-то ее не подобрал?

***То место, где ты пролил любовь,***

***будет местом мира,***

хотя бы другой человек при тебе и не утешился и остался беспокойным. Твоя любовь, если она была действенной,

если она неслась вихрем радости к сердцу несчастного,

что тебя не понимал, всегда создаст вокруг него освежающую струю. И, оставшись один,

он успокоится, приведет себя в порядок и скажет другим:

" Я нашел решение своим вопросам !"

***Поэтому неси только Свет и Мир,***

***неси всю свою любовь сердца,***

***стой перед Вечностью на дежурстве***

***и не думай о последствиях встречи.***

Расширяй действенную любовь в своем сердце

в труде простого дня.

Не думай так много о себе, о подвиге своего спасения.

Думай чаще и больше о мире, о живущих в нем людях, ищущих любви, зовущих и молящих о помощи и спасении.

***Посылай каждому сердцу твоего сердца привет.***

Это ничего не значит, что в момент сосредоточения и тишины ты не видишь людей и мир.

Ты Человек, ты целый мир,

ты можешь так широко любить и благословлять людей,

печальных, неустойчивых и несчастных в своей жизни,

что волны твоего доброжелательства долетят до них

и принесут им успокоение.

***Никакая энергия, посланная человеком в доброте,***

***не может пропасть в мире.***

Энергия зла окутывает только тех,

в ком встречает раздражение.

Тогда она может угнездиться в человеке.

А энергия доброты не минует ни одно существо в мире

и если не освободит, то облегчит каждого страдальца,

мимо которого мчится.

Чем выше и дальше каждый из нас, тем яснее видит, что ***предела достижения совершенства не существует***.

Но дело не в том, какой высоты ты достигнешь сегодня.

А только в том, чтобы двигаться вперед вместе

с вечным движением Жизни.

А войти в него, в это движение, можно только любовью.

***Если ты сегодня не украсил никому дня своей простой добротой - твой день пропал.***

Ты не включился в вечное движение, в котором жила вся Вселенная; ты отъединился от людей, а значит, не мог подняться ни к какому совершенству.

***Туда путь один: через любовь к человеку.***

Никто не может быть отделен от человечества ни в чем:

ни в дурном, ни в хорошем.

***В каждом из нас воплощено все Человечество.***

Это не риторический оборот, не художественный образ,

а реальная действительность.

Все низменное и дурное, вызывающее у тебя естественное чувство отталкивания, протест, брезгливость, живет и в тебе же самом, но оно живет в связанном состоянии, запрятанное так глубоко от тебя, что ты об этом и не подозреваешь. Иногда необходимо чрезвычайное обстоятельство,

чтобы оно выявило себя.

Из этого вытекает призыв к неосуждению,

которое имеет практический результат для самого себя:

***отрицая и обличая других, ты не подозреваешь, что отрицаешь и обличаешь самого себя.***

Неосуждение важно еще как этап,

предшествующий состраданию.

Целительная сила

сострадания, как некий бумеранг,

возвращаясь к тебе же, помогает изжить в тебе то,

что глубинно и подчас скрыто от тебя.

Но если в тебе живет все дурное и низменное,

то, с другой стороны,

в тебе живет все высокое и героическое.

Но оно тоже находится в тебе в связанном состоянии, неосознанное тобою. Понимание этой стороны дела уничтожает питательную почву зависти:

***все высочайшее, что доступно избранным человечества, доступно и тебе !***

Просто нужно быть внимательным к себе

и не бояться себя и силы своей.

Все действия человека куют его связь со всем миром.

***Как бы ты ни жил,***

***отъединиться от связи с людьми ты не можешь.***

Ты можешь только своим поведением ковать ту или иную связь, ткать ту или иную сеть,

в которую ловишь людей и ловишься сам.

***Тобой создается та или иная атмосфера добра или зла.***

Постигни, что служение ближнему -

это не порыв доброты, когда ты готов все раздать,

а потом подумать, где бы промыслить что-нибудь из отданного для собственных первейших нужд.

***Это вся линия поведения, весь труд дня,***

***соединенный и пропитанный радостью жить.***

Ценность ряда прожитых дней

измеряется единственной валютой:

***где и сколько ты выткал за день нитей любви,***

где и как ты их смог закрепить и чем ты связал закрепляющие узы. Оцени радость жить не для созерцания мудрости, не для знания и восторгов любви, но как простое понимание:

***ВСЕ СВЯЗАНО,***

***нельзя отъединиться ни от одного человека,***

***не только от всей совокупности обстоятельств.***

***Никто не идет в одиночестве,***

а менее всего тот, кто несет людям завет новый.

Но людей таких, чтобы приняли безоговорочно новый завет своей современности, - мало.

Страдает от бурь и отрицания толпы больше всего тот,

кто принес завет новый.

***Большинство старается примирить слово новое со старыми предрассудками.***

И выходит у них халат из старой затасканной мешковины с новыми яркими заплатками. Они не чувствуют этого уродства, не чувствуют этой дисгармонии, потому что их понятия о гармонии - детские.Устойчивости в них нет, и Вечностью, в ней полагая весь смысл своего текущего сейчас, они не живут.

Многие миллионы сознаний, где еще закрыт выход духу,

живут запертые в крепости ограниченно - заземленных идей ума не менее надежно, чем те миллионы, что постоянно ищут духовных путей, а живут в узких рамках личного.

***Первые, отрицающие духовную жизнь,***

***часто бывают цельнее***

***и находят путь к истине скорее и легче.***

Вторые - "искатели" - чаще всего так и умирают в двойственности, ища в идеях и фантазиях,

а в земном, сером дне живя в лапах личных желаний.

***Можно стоять у источника жизни и не видеть его.***

Поэтому в предстоящих встречах никогда не удивляйся,

если будут слушать твои слова и не слышать,

то есть не понимать их смысла.

Будут знакомиться с твоими произведениями,

выбирать то, что им нравится, и пожимать плечами на все остальное, что они будут связывать с твоею им не нравящейся или им непонятною личностью, и говорить: "Мало ли кто и что выдумывает?" В этих случаях ты помочь этим людям ничем не сможешь, так как их глаза еще не пробудились и потому видеть не могут.

Старайся раскрыть сознанию человека,

что ни один из идеалов, носимых в уме как теория, не может иметь активного воздействия на сердце и дух человека.

Шаг за шагом показывай

***мощь духовного развития в простых, обычных людях,***

что строят новые формы быта только потому, что их собственная, в них живущая любовь не знает разъединения,

а знает твердо и непоколебимо вечную смену форм

Единой Жизни.

Проповедуй в произведениях:

***только тот человек может войти в полное понимание своей роли на земле и понять смысл жизни,***

***кто в своем куске хлеба не ощущает горечи,***

то есть в ком исчезло окончательно чувство зависти.

Тому, кому еще свойственны сравнения своей судьбы с судьбами других, нет места в предстоящей деятельности людей будущего. ***Полная радостная самостоятельность и независимость каждого - есть остов будущего человечества.***

Неси не проповедь,

ибо проповедь есть знание,

не подкрепленное собственным примером.

***Гонец Света должен найти силу жить так,***

***как звучат передаваемые им слова.***

Он должен утверждать в действии то, что дерзнул сказать.

Только тогда твои слова взойдут как семена, а не плевелы.

По жатве понимай силу и чистоту своего посева.

Слово мира и любви

неси не как возобновленный догмат:

***учи людей жить без догмата.***

Пытайся разъяснить тягчайшее заблуждение: жить духовно по указке другого.

***Человек будущего должен жить в полной свободе,***

то есть в полном раскрепощении.

Как самостоятельный труд,

так и самостоятельное духовное развитие

необходимо будущему человеку,

психические силы и чувства которого будут легко развиваться. Но условием для их ценного и истинного развития должна быть полная устойчивость в своей самостоятельности,

что равносильно непоколебимой верности.

Иди, легко выполняя свои задачи,

и не жди восходящих сейчас же плодов своей работы.

***Ты новый пахарь***: колосья созревают.

Не о плодах труда заботься, но о том,

чтобы в тебе никогда не мелькнуло

желание наград или похвалы за свой труд.

***Не жди, что тебя встретят с приветом,***

***оценят и признают.***

***Ты будешь унижен и огорчен;***

***будешь осмеян и оклеветан не раз;***

***но для этих обстоятельств иди глухим и слепым.***

Им нет отклика в твоем сердце.

Там живет только Радость-Действие.

Она встречает каждого и она же его провожает.

Помни:

***зло никогда тебя не коснется,***

***пока страх, неверность и ложь не коснутся тебя.***

Злу несносна атмосфера чистоты, и оно бежит ее.

И только тогда, когда мелькнет тончайшая трещина сомнений в твоем сердце, только тогда зло сможет приблизиться к тебе. Надо носить в себе много зла,

чтобы чужая воля могла им воспользоваться.

***Зло тащит человека*** за собой не потому,

что окружает его извне, а только ***потому, что***

***внутри человека уже готов бурлящий кратер***,

куда зло только выливает свое масло,

прибавляя силы его низменным страстям.

***Сердце доброго - кратер любви***

***и маслом ему служит радость.***

Оно свободно от зависти и потому день доброго легок.

Тяжело раздраженному, потому что кипение страстей в его сердце не дает ему отдыха. Он всегда в раздражении, всегда открыт к его сердцу путь всему злому. Такой человек не знает легкости. Не знает своей независимости от внешних обстоятельств. Они его давят везде и во всем и постепенно становятся его господином.

Человек, не умеющий быть господином себя,

и постоянно переживающий пароксизмы раздражения,

приступы бешенства и мук зависти, это не человек. ***Это еще преддверие человеческой стадии***, двуногое животное.

***Не всегда можно помочь человеку, потому что в нем самом лежит первое препятствие к помощи.***

Человек бывает так закрепощен в своих предрассудках,

что считает свою, на свой манер понимаемую верность

какой-либо дружбе, любви или вере, незыблемой истиной, величайшей целью и светом своей жизни.

И такому лично воспринимающему жизнь человеку

вся остальная Вселенная с ее законом Жизни и следующими за ней по пятам закономерностью и целесообразностью, представляется мертвым хаосом, где на его долю выпадают незаслуженные им горести и муки.

Чтобы иметь возможность сделать что-либо для человека, надо не только самому иметь для этого силы.

Надо, чтобы и тот человек желал принять подаваемую ему помощь и умел владеть собой, своим сердцем и мыслями,

умел хранить их в чистоте и проводить весь свой день так,

чтобы приводить весь организм в гармонию.

***Нельзя и думать принести помощь тем людям,***

***которые не понимают радости,*** не понимают ценности своей жизни как смысла духовного творчества, а принимают за жизнь бытовые удобства и величие среди себе подобных.

***Нет людей абсолютно плохих.***

Никто не рождается разбойником, предателем, убийцей.

Но те, в ком язвы зависти и ревности разъедают их светлые и чистые сердца, катятся в яму сами, туда,

куда их привлекают их собственные страсти.

***Разложение духа совершается медленно и незаметно.***

Вначале ревность и зависть, как ржавчина, покрывают отношения с людьми. Потом где-то в одном месте сердца эта ржавчина проедает дыру. Начинается под ней скопление зловонных отбросов разлагающегося духа, а там начнется капель гноя, дальше потечет струя. И все, что прикоснется к человеку, так живо разлагающемуся в своих мыслях, все понижается в своей ценности, если не сможет сохранить себя от заразы.

***Если же сердце уже само по себе носит зловоние зависти, страха, оно, встречаясь с более сильной ступенью зла,***

***попадает всецело под его власть.***

Злоба - не невинное занятие.

Каждый раз, когда ты сердишься,

ты привлекаешь к себе со всех сторон токи зла из эфира,

которые присасываются к тебе как пиявки.

***Все они на самом деле являются порождением твоих страстей, твоей зависти, раздражения и злобы.***

После того, как тебе будет казаться, что ты уже успокоился и овладел собой, буря в атмосфере вблизи тебя

все еще будет продолжаться по крайней мере двое суток.

Чистое существо, встречаясь с человеком, привыкшим жить в распущенных нервах, в раздражительных выкриках и постоянной вспыльчивости, страдает не меньше, чем встречая прокаженного. ***Злой же человек***, обладающий одним упорством воли, ***мчится навстречу*** этому существу,

с восторгом ***видя в нем орудие для своих целей***.

Если из жизни земли исключить понимание самой текущей жизни как связи вековых причин и следствий, то она сводится к нулю. ***Без перспективы Света***, который можно внести в труд дня, без знания, что свет горит в каждом человеке, ***жить творчески нельзя***. Кто живет не осознавая в себе этого света, тот примыкает к злой воле, думающей,

что она может покорить весь мир,

заставить его служить своим страстям, своим наслаждениям.

***Все так называемые темные силы***

***не что иное, как НЕВЕЖЕСТВЕННОСТЬ.***

Люди, стремящиеся подсмотреть силы природы,

при одном напоре своей воли отыскивают их в себе.

Обычно это люди, одаренные развитыми больше, чем у других людей, психическими способностями.

Но так как их цель - знание, служащее только их собственному эгоизму, их страстям и обогащению в ущерб общему благу, ***они отгораживаются в отдельные группы,***

***называя себя различными умными именами.*** Они подбирают себе компаньонов, непременно с большой и упорной силой воли, обладающих даром внушения.

Это очень длинная история, о ней в двух словах не расскажешь. Тянется она к нам из древних времен, и очагов ее лжи и лицемерия очень много:

тут и колдуны, и алхимики, и провидцы и т.д.

Насколько ***светлая сила учит человека понимать, что все в нем, что он независимый и абсолютно свободный творец своей жизни***, настолько «темные» стараются внушить каждому, что он бессилен и немощен без помощи и опеки, которые только и могут открыть двери к удачам, богатству, славе и почестям.

***Светлая сила говорит человеку, что он никогда не одинок, что мощь его не имеет границ, поскольку он частица Беспредельного.*** В речах же «темного» всегда звучит призыв к отъединению.

Но не думай, что высшее благородство человека заключается

в отгораживании себя от тех, кого мы считаем злыми или своими врагами. ***Врага надо победить,*** но побеждают не пассивным отодвиганием от него, ***а активной борьбой, героическим напряжением чувств и мыслей.*** Нельзя прожить жизнь одаренному человеку - человеку, назначенному жизнью внести каплю своего творческого труда в труд всего Человечества - в счастливом бездействии, без бурь, страданий и борьбы.

Пойми, как глубоки корни несчастья людей,

как нельзя их судить, как нельзя расстраиваться недостатками людей.

***Надо нести им бодрость или старания пресечь зло,***

***поставив им твердые рогатки там, где люди слабы,***

***чтобы сберечь прежде всего их самих.***

***Пока сам не созрел, не стремись помогать.***

Увеличишь только зло и внесешь еще большее раздражение в жизнь тех, кому хочешь помочь, если сам не готов, если сам не можешь действовать в полном самообладании.

Думай, как тебе понять, что такое Радость.

В первый же раз, как ты ее испытываешь,

ты прорежешь непроходимую для злобы пропасть.

***Радость ведет к победе любви,***

***а злое уныние - к упорству воли.***

***Упорство же воли - меч зла.***

Этот меч не может разить там, где живет радость.

Все люди делятся на знающих, ***освобожденных от предрассудков и давящих их страстей, а потому добрых и радостных,*** и не знающих, закованных в предрассудки и страсти, а потому унылых и злых.

***Учись!***

В жизни есть только один путь: знание.

***Знание раскрепощает человека.***

И чем свободнее он становится,

тем больше его значение в труде Вселенной,

тем глубже его труд на общее благо

и шире круг той атмосферы мира, которую он несет с собой.

***При встрече с истинным знанием все злые тайны,***

***не представляющие из себя ничего, кроме той или иной силы внушения, основанной на страхе,***

***разлетаются в прах.***

Еще и еще раз уложи во все складки своего сознания

не раз сказанные слова:

***«Если сердце твое чисто - никакое зло не может коснуться тебя.***

***Перед твоей чистотой оно бессильно».***

Первое, о чем помни больше всего:

***внимание к каждому человеку, с которым говоришь,***

***к каждому делу, которое делаешь.***

Вся жизнь человека - только внимание.

Эта первая необходимость в жизни.

Тот, кто не разовьет своего внимания в жизни каждого дня,

не сможет ни в одной области достичь чего-либо большого.

Каждый из нас пропускает без внимания сотни встреч,

потому что не выработал привычки гибко и всецело

переключаться полным вниманием от одного предмета к другому. Все упирается в рассеивающее внимание, упускающее из поля зрения все, кроме привлекающих дух мыслей.

Обо всем надо помнить, все держать в памяти,

хотя бы небо сияло в душе.

В твоей комнате стоит зеркало не для того,

чтобы ты проходил мимо него, ***а для того, чтобы ты выходил из своей комнаты на люди, приведя свою внешность в полный порядок.*** Это первая из условностей, от которой тебя никто не освобождал. Не о себе ты должен думать, оправляя перед зеркалом складки своего платья, а о людях, для которых твоя внешность может быть предметом раздражения, если неряшливость бьет в глаза или ты смешон в своей одежде. Запомни, что ***в нищету впадают чаще всего неряшливые***. И даже высоко развитым духовно их неряшливость мешает продвигаться вперед в их пути.

Всякая неприбранная комната отвратительна

высокоразвитому и чистому человеку.

Вторая условность: ***«Здравствуй!»,*** которое говорят люди друг другу. Ты еще глубже должен понять ***это слово как привет любви, как поклон Огню и Свету в человеке.***

Это не только простая условность внешней вежливости для тебя, но остов твоего собственного доброжелательства

в момент встречи с человеком.

Начинай через все привычные людям щели их условного общения друг с другом вносить благородство сердца.

***Становись звеном духовного канала,***

общаясь в тех формах, которые не отталкивают людей

и не затрудняют им восприятие твоего собственного образа,

а привлекают их.

Следи за собой, но следи легко.

Не изображай из себя злющего и строжайшего наставника самому себе, как ты не желаешь быть им для других.

***Душа каждого из нас - тот же нежный цветок,***

***который нуждается в ласке и заботливости.***

Но надо понять, что собственная душа растет и очищается

только силой доброты, что источает сердцу встречного,

а не приказом воли, повиноваться которым без легкости и доброты - и есть путь злых.

***Ничего нет во Вселенной, что мог бы сделать человек, стоя в одиночестве.*** Все в мире связано нитями любви. И внимание, если человек выработал его в себе до конца, открывает каждому непрерывное свершение судеб.

Будь внимателен к окружающим тебя людям,

и ты будешь расширять свое внимание все дальше и дальше.

И ты будешь видеть на много верст кругом,

как и где нужна твоя помощь.

Внимание человека утомляется и сужается потому,

что оно много и долго обращено на самого себя.

***Когда оно перестает сосредотачиваться на себе,***

***оно не знает усталости.***

Это для многих долгая и трудная работа.

Человеку начинает казаться, что он только и думает о других.

А на самом деле он имеет только более талантливую природу и ищет более широкого применения собственным талантам. И тут есть два пути: путь ума и путь сердца.

***Идущие путем сердца не спрашивают себя,***

***хорошо или плохо будет то, что они делают.***

***Они идут и делают.***

***Их ведет простая доброта.***

Не ищи понять как, куда и откуда идет человек,

если он встретился тебе.

Ищи ему помощь в эту минуту встречи.

Ибо нет ничего важнее на земле,

чем протекающая сейчас эта встреча.

***Если сумеешь внести в свою встречу мир,***

***твоя задача выполнена.***

Бдителен будь в своем внимании,

и вся жизнь ни на минуту не пройдет мимо тебя.

***Тот, кто пришел к тебе, - самое главное твое дело.***

Оно первое по важности, отдай ему всю полноту сил и чувств

и не оставляй каких-то частей духа и разума для дальнейшего.

Вглядывайся пристально во встречи с людьми, думай только о них. Не примешивай к каждой встрече мыслей о себе и не примеривай на себя пути каждого другого человека, как платья. Нельзя носить все фасоны платьев и нельзя изжить все виды труда. Можно только в данной тебе вековой форме труда пронести свое «сейчас» в таком величии знания тончайших струн человеческого сердца, в такой любви и сострадании к путям человеческим, что во всем, что выбросит в мир твой труд, для людей найдутся новые и все более легкие возможности любя побеждать.

Ты должен по - новому смотреть на каждого человека, ища в нем не то, что видно сразу и всем, не броских качеств ума, красоты, остроумия или злых свойств, а ту внутреннюю силу и доброту сердца, которые только и могут стать светом во тьме для всех окружающих среди их предрассудков и страстей.

***И если хочешь нести свет и свободу людям,***

***начинай всматриваться в людей по - новому.***

***Начинай бдительно распознавать разницу***

***между мелким, случайным в человеке***

***и его великими качествами,***

***родившимися в результате его трудов и целого ряда побед над самим собой. Начинай сейчас, а не завтра!***

Отойди от предрассудков, что человек тот, чем он кажется,

***и суди о нем только по его поступкам,*** стараясь всегда встать в его положение и найти ему оправдание.

Как бы любвеобилен ты не был, найти путь к единению в красоте человеку бестактному невозможно. Есть старики, которым как бы специально дается долголетие, чтобы они поняли это свойство любви,чтобы научились распознавать во встречном его момент духовной зрелости, а не лезли к людям со своим пониманием, спорами, жалобами и нравоучениями, считая, что раз им что - то кажется таким,

значит оно такое и есть на самом деле и надо лететь и выкладывать из своей кастрюльки все, что там кипит.

***Обдумывай каждое слово.*** Всегда распознавай все то, что окружает тебя, и помни крепко, что есть положения, когда лучше всего молчать. Кажущаяся внешняя инертность человека, всем видимая, часто бывает самой активной помощью тому, кто на твою же инертность жалуется.

Те же люди, что бегают по дню в сумбуре своих страстей,

и торопливо, суетно несут всем кажущуюся помощь,

***те стоят на месте в смысле истинной помощи***

и приносят даже вред вместо пользы.

Ибо истинная помощь - это мужество, может быть иногда и суровое слово, которое не понравится встречному,

а вовсе не поглаживание по головке слезливого человека.

И чтобы иметь эту силу выказать это мужество и помочь своему встречному, надо вырасти в своем духе,

в своем бесстрашии и такте.

Никогда в своих бытовых отношениях с людьми не ищи объяснений с ними. ***Ищи обрадовать человека,***

***старайся начать и кончить встречу с каждым в радости.*** Но избегай того, кто хмурясь сам, старается искать в тебе причин своей хмурости. Беги тех семей, где живут ссорясь. ***Те, кто рассказывают о своей любви к семье,***

***а на самом деле являются тиранами и ворчунами,***

***не меньшие преступники, чем любые воры, уносящие ценности людей.***

Каждый вступающий на путь знания,

должен стараться говорить так,

чтобы ни одно его слово не язвило и не жалило.

***Если будешь нести доброту в сердце, не сделаешь бестактности.***

Возьми новое правило: никогда не говори о братьях и сестрах своих, когда их нет рядом с тобой. ***И говори только то, в чем не участвует твое раздражение.***

Каждый раз, когда слово осуждения готово сорваться с твоих уст, ***вспоминай, как мало тебе еще остается жить в этом теле*** и как каждое упущенное в пустоту мгновение

разлагает не один только твой дух, но и дух каждого,

с кем ты в это мгновение встретился.

Унеси в себе как завет: мужество и такт.

Никогда не произноси слова,

пока полное самообладание не приведет тебя к мысли:

***человек, что жалуется и сетует мне,***

***стоит на той точке своей эволюции,***

***где ему еще не открылось, что все в себе,***

***что он сам сотворил свою жизнь прежде,***

***творит ее и сейчас.***

И только тогда ищи мужества в себе дать самый благородный ответ на самый низкий вопрос, самую недостойную жалобу.

Всегда, встречая людей,

оказывая им помощь или передавая им знания,

***умей приготовить в их душах почву,***

***на которой может быть понято передаваемое тобой.***

Первая забота о человеке, если он поручен тебе,

суметь стать в его положение

и не превысить его возможностей в передаваемом ему деле.

Твердо помни не как теорию,

а как практику ежедневного труда:

***«Может - не значит будет».***

Каждый раз, когда ты подумал сначала о себе,

то есть сказал себе: «Как трудно продвинуть в массы эти понимания», ты уже раскрыл щели в своей защитной сети

***и наполовину уменьшил успех предпринятого дела.***

***Нельзя врываться в чужую жизнь, предлагая свою помощь, если сам не обладаешь достаточными знаниями,*** помимо отваги и храбрости. Редко встречается в людях бесстрашие правды. Оно очень ценно не только потому, что охраняет самого человека от множества горестей, но и других защищает, помогая им сбрасывать с себя налет лжи. Но для того, чтобы это качество могло творчески помогать людям, сам ***человек должен точно, бдительно распознавать насколько отвечают истине его собственные представления о делах и людях.***

Нельзя иметь в сердце божественную доброту

и при ней не развить до такого же масштаба в себе приспособление такта. Нельзя владеть огненной силой духа

и не развить в себе полного понимания сил и характера встречного, чтобы всегда знать точно,

в какой мере ты можешь и должен вовлечь его в свой огонь.

Нельзя прикасаться к жерновам Единой Жизни иначе,

как пронося в перемолотом виде все дары Истины людям.

***Если подать непонимающему самое заветное сокровище,***

***он может умереть от неумелого обращения с ним,***

***не принося пользы ни своему окружению, ни себе.***

Доброта личная в духовных отношениях, ***ложно понятое сострадание,*** то есть желание ввести не готового человека в мир новых идей и духовного творчества,

в те высоты, где требуется уже вся мощь и вся гармония организма, ***приводит всегда к катастрофе.*** Как бутон цветка, насильственно пересаженный на чересчур яркое солнце, засыхает, вместо того, чтобы распуститься,

так и дух человеческий, введенный в более высокий план ранее, чем гармонично развитые силы его организма

сами вызовут и притянут вибрации и частоту волн высшего плана, не дает не только плодов огненного творчества,

но идет в искривление.

***Ничьи глаза нельзя раскрыть насильно.***

На земле очи каждого раскрываются тогда,

когда он много и долго трудится.

***Вступая в новую орбиту движения творческих сил,***

***сохраняй в памяти начало своего пути,***

***начало своих исканий.***

***Вспоминай, что не всегда ты был сильным.***

***Не всегда побеждала в тебе любовь***

***без раздражения и горечи.***

***И тебе будет легче покрывать своей любовью,***

***своим милосердием и миром ту духовную пропасть ,***

***что лежит между тобой и теми людьми,***

***кому ты несешь свои новые знания.***