***Васютин А.М.***

#####

***Наука радости***

***или***

***77 правил обретения физического, психического и социального благополучия.***

Книга рассчитана на все тех людей, кто ищет эффективных способов социальной адаптации, кто хочет освободиться от «детских» запретов и стать по-настоящему «Взрослым» человеком.

[Введение. 4](#_Toc225137126)

[Правило Твердыни Разума: 7](#_Toc225137127)

[Правило Чистой Любви: 9](#_Toc225137128)

[Правило Весенней Радуги: 11](#_Toc225137129)

[Правило Оливковой Ветви: 14](#_Toc225137130)

[Правило Скрытой Мощи: 16](#_Toc225137131)

[Правило Надежной Опоры: 19](#_Toc225137132)

[Правило Храброго Сердца: 22](#_Toc225137133)

[Правило Освобожденной Мысли: 24](#_Toc225137134)

[Правило Невозмутимого Спокойствия: 26](#_Toc225137135)

[Правило Звонкого Смеха: 28](#_Toc225137136)

[Правило Приветливой Улыбки: 30](#_Toc225137137)

[Правило Утренней Росы: 32](#_Toc225137138)

[Правило Очищающей Слезы: 34](#_Toc225137139)

[Правило Мудрого Понимания: 35](#_Toc225137140)

[Правило Бесконечной Радости: 36](#_Toc225137141)

[Правило Чистых Помыслов: 39](#_Toc225137142)

[Правило Психологической Относительности: 41](#_Toc225137143)

[Правило Неистощимой Энергии: 43](#_Toc225137144)

[Правило Звездного Неба: 45](#_Toc225137145)

[Правило Горного Хрусталя: 47](#_Toc225137146)

[Правило Путеводной Нити: 49](#_Toc225137147)

[Правило Малахитовой Шкатулки: 51](#_Toc225137148)

[Правило Восходящего Солнца: 54](#_Toc225137149)

[Правило Прямой Дороги: 56](#_Toc225137150)

[Правило Жизненной Мудрости: 59](#_Toc225137151)

[Правило Безграничной Фантазии: 61](#_Toc225137152)

[Правило Светлой Надежды: 63](#_Toc225137153)

[Правило Булатного Меча: 65](#_Toc225137154)

[Правило Птичьего Полета: 67](#_Toc225137155)

[Правило Согревающего Огня: 69](#_Toc225137156)

[Правило Хрустящего Хлеба: 71](#_Toc225137157)

[Правило Янтарного Ожерелья: 72](#_Toc225137158)

[Правило Терпкого Вина: 74](#_Toc225137159)

[Правило Утренней Звезды: 75](#_Toc225137160)

[Правило Вечерней Прохлады: 77](#_Toc225137161)

[Правило Доброй Силы: 79](#_Toc225137162)

[Правило Солнечного Луча: 81](#_Toc225137163)

[Правило Первого Поцелуя: 83](#_Toc225137164)

[Правило Нежного Персика: 84](#_Toc225137165)

[Правило Весеннего Грома: 86](#_Toc225137166)

[Правило Широкой и Чистой Души: 88](#_Toc225137167)

[Правило Несокрушимой Веры: 90](#_Toc225137168)

[Правило Сказочного Богатства: 92](#_Toc225137169)

[Правило Всемогущего Разума: 93](#_Toc225137170)

[Правило Острого Ума: 95](#_Toc225137171)

[Правило Яркого Света: 97](#_Toc225137172)

[Правило Рыцарской Независимости: 99](#_Toc225137173)

[Правило Вкуса Меда: 101](#_Toc225137174)

[Правило Вольного Ветра: 103](#_Toc225137175)

[Правило Серебристого Родника: 105](#_Toc225137176)

[Правило Весов Правосудия: 107](#_Toc225137177)

[Правило Неприступной Цитадели: 109](#_Toc225137178)

[Правило Кристальной Чистоты 111](#_Toc225137179)

[Правило Верного Сердца: 113](#_Toc225137180)

[Правило Небесной Синевы: 115](#_Toc225137181)

[Правило Высшей Святыни: 117](#_Toc225137182)

[Правило Долгожданного Рассвета: 119](#_Toc225137183)

[Правило Летнего Зноя: 121](#_Toc225137184)

[Правило Благодатной Тени: 123](#_Toc225137185)

[Правило Лунного Света: 125](#_Toc225137186)

[Правило Пуховой Подушки: 127](#_Toc225137187)

[Правило Абсолютной Защиты: 129](#_Toc225137188)

[Правило Ночного Костра: 131](#_Toc225137189)

[Правило Синих Далей: 133](#_Toc225137190)

[Правило Всепобеждающего Добра: 135](#_Toc225137191)

[Правило Теплого Вечера: 138](#_Toc225137192)

[Правило Беззаветной Верности: 140](#_Toc225137193)

[Правило Земляничной Поляны: 142](#_Toc225137194)

[Правило Млечного Пути: 144](#_Toc225137195)

[Правило Алой Розы: 146](#_Toc225137196)

[Правило Цитадели Радости: 148](#_Toc225137197)

[Правило Замка Свободы: 150](#_Toc225137198)

[Правило Яблоневого Цвета: 152](#_Toc225137199)

[Правило Лесного Ручейка: 154](#_Toc225137200)

[Правило Благодатного Лета: 156](#_Toc225137201)

[Правило Взнузданного Коня: 158](#_Toc225137202)

[Тринадцать Дьявольских Правил. 163](#_Toc225137203)

## Введение.

Я хочу пригласить тебя, дорогой мой читатель, в Королевство Светлой Радости. Правят в нем добрый король **Всемогущий Разум** и его верная королева **Драгоценная Свобода**. И те люди, которые смогли стать полноправными гражданами этого королевства, живут под сенью Святой Троицы: Веры, Надежды и Любви, которые оберегают их и помогают им становиться еще гармоничнее.

Но на карте ты это королевство не найдешь. Оно как бы растворено в том обществе, в котором все мы живем. Да и люди в нем живут внешне ничем не отличающиеся от нас. Но они выучили драгоценные правила жизни, которые дают право жить в этом королевстве. И сдали “вступительные экзамены” на “пять”! И пока они выполняют все эти правила, ничто не способно омрачить им жизнь и выгнать из Королевства.

И я тебе расскажу о тех ***законах и*** ***драгоценных правилах жизни,*** которые действуют на территории этого благословенного Королевства. Если ты будешь неуклонно соблюдать их, то легко сможешь прийти в этот МИР МЕЧТЫ и стать его полноправным членом. И будешь жить в нем долго и счастливо!

Но, естественно, для начала ты должен узнать: “А чем же гражданин этого королевства отличается от простых смертных?” Мне представляется, что критерии, которые помогут нам это узнать, дал крупный западный психолог А.Маслоу.

Он 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. И если ты станешь таким, как описал А.Маслоу, то легко станешь гражданином Королевства Светлой Радости.

Я убежден, что если какой-нибудь человек овладеет всеми вышеперечисленными Маслоу качествами, то он станет здоровым и счастливым. Я уверен также в том, что любой человек, который достаточно серьезно и упорно будет идти к этому идеалу, может добиться желаемого - в той или иной мере (в зависимости от количества приложенных усилий).

Но, естественно, на пути освоения этих качеств и черт характера должны быть ориентиры: с чего начать, на что обращать внимание, чего опасаться. И мне хотелось бы на этих страницах расписать для тебя эту стратегию движения вперед, дать Правила, которые помогут тебе в движении к Королевству. То есть я хочу обозначить для тебя основные вехи на твоем пути к более здоровому образу жизни, к более гармоничным взаимоотношениям с миром. Чем больше у тебя будет “маяков”, тем реже ты будешь садиться на “рифы” и “мели”. Почему-то у меня получилось 77 правил. Может быть на счастье?

## Правило Твердыни Разума:

 **“Развей в себе ум!**

**И обогати его качественными знаниями!”**

Как показывает мировой опыт, есть только две категории людей, которых можно назвать счастливыми. К первой относятся высшие мудрецы, которые понимают все реалии мира, принимают их такими, каковы они есть и радуются им. Ко второй относятся олигофрены. Они вообще ничего не понимают в жизни (и даже не пытаются понять). Неполное знание делает человека несчастным в прямой пропорциональности от степени его знаний. То есть чем меньше он знает, тем он несчастнее!

Таким образом, жизнь ставит нас перед выбором: или будь очень умным, или вообще не задумывайся ни о чем, то есть живи как трава. Одно из двух, если хочешь быть счастливым! Но современная жизнь никак не хочет нас оставить в покое растущей травы. Если это в какой-то мере удается деревенским жителям, то жителям городов приходится учиться по необходимости. Поэтому, если ты хочешь стать счастливее, тебе все равно придется учиться. И не просто набирать знания, а учиться жизни.

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.

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 основе знаний может построить свои взаимоотношения с миром так, что он попадет как бы в режим “наибольшего благоприятствования” с ним. На него перестают обрушиваться несчастья.

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.***

***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.

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.***

К.Антарова “Мудрость Востока”

## Правило Чистой Любви:

 “**Научись любить все то, что тебя окружает:**

**людей, природу, жизнь!**”

Для большинства людей проблема любви - это прежде всего проблема того, как БЫТЬ ЛЮБИМЫМ. Но желание быть любимым - чисто эгоистическое стремление. И оно, само по себе, никак не может вызвать у другого человека те чувства, которые от него ожидают. Ведь и другой человек, от которого мы ждем любви, тоже ждет - когда же мы его полюбим. Так можно ждать всю жизнь! Ожидание любви оставило миллионы людей без любви.

Многие люди не понимают, что, наверное, самое главное, чего должен добиться в этой жизни человек - научиться любить - себя, других, жизнь. Но никто не родился с этой способностью. Это такое же искусство, как и все остальные, которому надо учиться.

Если человек научится любить себя, то уже только это способно избавить его от множества поводов для страдания. Если же он научиться любить других людей, если он будет получать удовольствие от самого процесса жизни, то через это находит в себе НЕИССЯКАЕМЫЙ ИСТОЧНИК радости!

Христианские богословы говорят, что Христос - это любовь. И я, сделав скрупулезный психологический анализ высказываний Иисуса Христа, могу определенно сказать, что краеугольным камнем его морально-этической системы действительно является любовь: любовь к себе, окружающему миру, к Богу. Мне очень нравится выражение: “Любовь видит человека таким, каким его видит Бог!” И если ты научишься любви в полной мере, то станешь равен богам! И будешь жить в Радости и Мире всю свою жизнь!

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.

Невозможно таить внутри разлад, страдать и разрываться,

а вовне показывать якобы полное спокойствие

и этим лицемерным самообладанием

помогать человеку переносить его горькие минуты.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Весенней Радуги:

Поэтому вначале **“Полюби самого себя!**

**Ты имеешь на это полное право!”**

Ты в детстве научился не любить себя, не верить в свои силы. В этом тебе “помогли” люди, которые понимали толк в педагогике и воспитании, как свинья в апельсинах. Когда-то они были для тебя непререкаемыми авторитетами. Они не мытьем, так катаньем, но заставили тебя считать их мнение законом, который нельзя нарушать. Конечно, многое из того, что они говорили тебе, помогало и помогает тебе в жизни. Но многое из этого багажа является камнями преткновения на твоем жизненном пути.

Ты нисколько не хуже, чем другие люди. Если ты все-таки считаешь, что хуже, то это трагическое последствие неудач, которые ты испытал в детстве. Тебе тогда не повезло и у тебя сложилось мнение, что ты ни на что не способен. Но на самом деле ты такой же, как и все - не лучше и не хуже.

Наши преставления - это в первую очередь представления наших воспитателей. Но взрослому человеку (особенно в наше время) жить по их представлениям невозможно! Ты не обязан всю жизнь носить этот скорбный багаж. Многое из того, что в тебя тогда внедрили не просто можно, но и НУЖНО переоценить. И найти этому новую степень ценности, как бы лишить эти родительские программы статуса “конституционных законов”. СЕЙЧАС ты уже давно другой и имеешь полное право выбросить на свалку все детские страхи и обиды, которые мешают тебе жить и радоваться жизни.

Если ты сможешь отбросить эти представления и ПОЗВОЛИШЬ себе полюбить себя, то это станет мощнейшим стимулом для твоего развития.

Я очень хорошо запомнил - как я однажды сделал это. Во втором классе я учился в Джамбульской области в деревенской школе. Посреди школьного двора там стоял памятник маленькому Володе Ульянову. И ты, дорогой мой читатель, прекрасно знаешь, насколько сильно в то время проводилась коммунистическая “промывка мозгов”. Все мы тогда любили Ленина - в любом воплощении и возрасте.

И вот однажды во время перемены я, перелез через ограду этого памятника, залез на постамент и потерся носом об нос с этим памятником. Я, видимо, таким образом решил выразить переполнявшие меня чувства благодарности “за детство счастливое наше”.

Что вокруг меня началось!!! Мне три дня вся школа не давала никакого прохода, смеясь и издеваясь над моим поступком. И мне стало так СТЫДНО, что я перестал ходить в школу. И только через несколько дней мать смогла привести меня туда за руку.

Прошло много лет, но каждый раз, когда я вспоминал об этом событии, меня охватывал жгучий стыд - как плохо я поступил! Я уже стал взрослым, но это неизменно вызывало у меня отрицательные эмоции в случае, если об этом вспоминал.

И вот однажды, когда я уже был студентом медицинского института, я смог взглянуть на это событие в НОВОМ ракурсе. Я прервал тот заколдованный круг внезапным вопросом: “А почему я решил, что поступил плохо? Да мой поступок как раз говорит о том, каким хорошим пацаном я был!” В этот момент внутри меня произошел рефрейминг, то есть изменение отношения к болезненному фактору. И с тех пор я ВСЕГДА вспоминаю об этом событии с улыбкой.

Выбрось на свалку все то, во что тебя “одевали” родители и что стало тебе не по росту. И жизнь твоя расцветится всеми цветами радуги!

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.***

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Оливковой Ветви:

**“Научись дарить людям свою любовь!**”

Раскрой свое сердце и отдай свою любовь всему, что ты видишь! Не жди: когда мир станет тебе нравиться. Сам пойди ему навстречу. И действуй по принципу, который предлагал Иисус Христос: “Возлюби ближнего, как самого себя!”

Та любовь, которую ты щедро раздашь людям в первую очередь НУЖНА ТЕБЕ, а не им. Ведь любовь единственный “продукт” цивилизации, который при постоянном применении не только не уменьшается, а наоборот, увеличивается.

Возьми Оливковую Ветвь из рук Иисуса Христа и возлюби ближнего как самого себя!

***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.

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.

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.***

***К.Антарова "Мудрость Востока"***

## Правило Скрытой Мощи:

**“Стань сильным!**”

И, конечно же, в этом правиле я не предлагаю тебе заняться развитием грубой физической силы. Человек должен стать психологически сильным. Такой человек вовсе не обязательно имеет “рельеф мускулатуры” как у Арнольда Шварцнеггера. Но вокруг такого человека разливается аура внутренней силы, уверенности в себе. Естественно, отношение к нему у людей будет таким, каким он себя чувствует. Если человек уверен в себе, держится в отношениях с другими людьми твердо и с достоинством, то им очень трудно манипулировать. Если же люди почувствуют его внутреннюю слабинку, то заклюют так, как делают куры со своими товарками, когда увидят у них на перьях кровь. То есть если человеком будет манипулировать каждый, кто пожелает, если он будет легко подпадать под чужие влияния (как флюгер), то он уйдет куда угодно, но не к совершенству.

Будь тверд и не давай собой манипулировать! Но твоя твердость должна быть “мягкой”, то есть не насильственной. Велик не тот, кто силен, а тот, кто, обладая силой, ведет себя так, чтобы ею не пришлось пользоваться. Сила (и внешняя и внутренняя) должна быть гарантом мира между тобой и другими людьми. Но ни в коем случае не способом решения возникающих проблем!

Для того, чтобы человек вырос как личность надо, чтобы у него гармонично развились Ум, Любовь и Сила. Но нельзя развить что-то одно, полностью игнорируя другие качества. Человек, который развил свой интеллект, но забыл о Любви и Силе, станет бесплодным, бессильным и, в конце концов, желчным существом. Если же развить только Любовь без Ума и Силы, то мужчина станет в глазах людей блаженным, а женщина - проституткой. Более страшным, чем развитие Силы без Ума и Любви является только развитие Силы с Умом!

Развитие человека похоже на движение гусеницы. Без подтягивания “хвоста” и “голова” далеко не уйдет. Принцип гусеницы в развитии человека означает, что невозможно стать гармонично развитым человеком без одновременного развития в себе Ума, Любви и Силы.

И чем выше будет твой ЛИЧНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, тем больше ты сможешь сделать, тем выше поднимешься по ступеням развития, тем ближе ты подойдешь к реализации того, что от тебя ждет Жизнь!

Вышеописанные правила являются первыми и основополагающими для вхождения в Королевство Светлой Радости.

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.

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.

***Важно -***

 ***жить каждый день, трудясь так легко и честно, как будто это был***

 ***твой последний день жизни.***

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Надежной Опоры:

**“Стань взрослым!**”

Как ты думаешь, дорогой мой читатель, каков будет у большинства людей ответ на вопрос: ***“Почему тебе не везет в жизни?”*** Мы бы, скорее всего, услышали в ответ полный “джентльменский” набор самооправданий: ***“Потому, что у меня было плохое детство”, “Потому, что в очень важный момент моей жизни мне не встретился нужный человек”, “Потому, что я пошел учиться не туда, начал работать не там, женился не на той....”*** И так далее и тому подобное! Если человек убежден в том, что это так, то ни к чему, кроме ощущения фатальности бытия, невозможности ничего исправить в своей жизни, это не приводит.

Но так ли эти факторы были важны в судьбе человека? Ведь мы знаем массу людей, достигших больших успехов в жизни не просто вопреки, но даже благодаря препятствиям.

На самом деле дело здесь в том, что объявляя во всеуслышание себя невезучим, человек в этом случае снимает с себя ответственность за последствия своих поступков. И действует не как взрослый человек, а как психологический ребенок. Этот “ребенок” боится становиться взрослым, так как ошибочно полагает, что им быть очень тяжело. И пока он будет так думать, успеха ему не видать, как своих ушей!

Выходом из этого заколдованного круга является честный ответ на вопрос: ***“Почему я решил, что мне не везет?”*** И, даже более того, надо ответить на более важный вопрос: ***“Зачем мне НУЖНО чувствовать себя несчастным? Что я получаю от этого?”*** И это действительно так! Ведь на самом деле можно вполне определенно сказать, что если человек в течении длительного времени болеет той или иной болезнью, то это в какой-то мере помогает ему решать жизненные проблемы.

Сбрось с себя защитную детскую маску, при помощи которой ты увиливал от требований жизни. Откажись от псевдообъяснений, привычных отговорок: ***“Это получилось случайно....., я сделал это просто так....., не повезло....., у меня такой характер...., я такой и все тут, ...да разве можно что-то сделать в этих условиях?, ...что ты хочешь, такова жизнь!”*** Эти и подобные им объяснения ничего не изменяют и не помогают, но уводят от действительного решения проблемы.

То же самое спихивание с себя ответственности заложено во фразе: ***“Меня охватывает страх”,*** например, при виде черной кошки. Она на самом деле означает: ***“Я ничего не могу поделать - меня ОХВАТЫВАЕТ страх!”*** Человек самому себе таким образом доказывает, что он здесь ни при чем. Намного честнее и “взрослее” будет, если ты скажешь: ***“Я боюсь черных кошек!”***

“Взрослый” в психологическом плане человек - это свободный человек. Он ценит свободу и ради нее готов многое сделать. Он знает, что если он будет нести ответственность за свои поступки, то ему же и получать дивиденды от них. “Ребенок” этого лишен. За него эти дивиденды получают те, на кого он сваливает ответственность.

“Взрослый” человек твердо стоит на своих ногах. И количество тех или иных благ, которые он получает от жизни, зависит только от него.

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Храброго Сердца:

**“Научись брать на себя ответственность**!”

И отвечать за свои слова и поступки. Это самый главный признак взрослого в психологическом плане человека.

При приеме любого решения всегда присутствует возможность ошибиться. И очень приятно сваливать ответственность на других, так как в случае неудачи будут виноваты они. Но если ты будешь так делать, то и отношение у людей к тебе всегда будет как к “ребенку”, на которого нельзя положиться и которому нельзя доверять серьезные вещи.

Человек с Храбрым Сердцем всегда берет на себя ответственность и несет ее достойно. Потому что он знает, что умение принимать на себя ответственность - за себя, за дела, за то, что происходит вокруг - один из главных признаков зрелой личности.

***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.

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Освобожденной Мысли:

**“Освободись от страха “большого ведра!”**

Отбрось все комплексы и научись пользоваться своими особенностями, которые ты раньше принимал за недостатки. Например, если у тебя маленький рост, то надо найти себе работу, где он будет очень полезным. Не пытаться гнаться за другими и доказывать, что ты никак "не меньше" других, а сделать так, чтобы твои успехи на основе маленького роста заставили других позавидовать твоему росту.

Осознай себя личностью, человеком, который ИМЕЕТ ПРАВО быть собой, быть счастливым и свободным. И который имеет право на индивидуальное мнение.

Также не следует забывать, что для большинства людей здравый смысл и реальность есть не что иное, как всеобщее одобрение. Но великое счастье Человечества заключается именно в том, что мы все очень разные. Если бы не это, мы бы уже давно вымерли, например от инфекционных заболеваний (ведь от чумы не умерли только НЕ ТАКИЕ, КАК ВСЕ!). Или попали бы в застой из-за того, что в багаже Человечества кончились бы все оригинальные идеи - ведь если все люди одинаковы, то и мысли у них будут одинаковые.

"Уродам", то есть не таким как все, мы должны быть благодарны за то, что они есть. Они являются системой безопасности вида, обеспечивающей его бессмертие. В экстремальных условиях выживают именно не такие, как все.

Когда человек научится любить в себе индивидуальность и подчеркивать: “***Я не такой, как все - как здорово!***”, он становится “взрослым” и личностью.

Очень сильной мотивационной силой обладает гнев. Разозлись на себя, на своих воспитателей, на свое несуразное детство. И силой своего гнева сбрось с пьедестала всех обанкротившихся “богов”!

Освободи свою мысль от каменных оков всевозможных страхов. И она станет тебе служит во много раз эффективнее.

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.

***Привыкни делать каждое текущее дело***

***как самое важное.***

Привыкни не пересыпать перцем благих мыслей действий 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.***

***К.Антарова "Мудрость Востока"***

## Правило Невозмутимого Спокойствия:

**“Будь мужественным!**”

Не бойся ничего того, что несет в себе только вероятную опасность. Иначе можно всю жизнь прожить в каменном башмаке страха. И, в конце концов, умереть не от самой опасности, а от страха перед ней!

Группа ученых под руководством Сева провела следующие эксперименты. Они периодически били быков электрическим током. Через год оказалось, что те, кто проявлял агрессию на эти удары, были совершенно здоровыми. Те, кто проявлял испуг, оказались больными. У них были найдены язвы внутренних органов, дистрофические явления в сердце, симптомы истощения нервной системы.

Вооружись Невозмутимым Спокойствием и стань активным и агрессивным в лучшем смысле этого слова. Старайся все конфликты решать миром. Но если жизнь упорно ставит тебя в конфликтные ситуации, то лучше проявить злость, чем страх. То есть стань мужественным!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Звонкого Смеха:

**“Прости самого себя!**”

Прости себе те ошибки, которые совершил по неразумию, будучи “ребенком”. По большому счету ты не виноват в них. Ведь ты не родился идеалом. Да и вообще, идеальных людей на белом свете нет! И ошибки даются нам не для того, чтобы потом всю жизнь корить себя за них. А для того, чтобы преодолевая их, расти!

Все мы, опираясь на то хорошее, что в нас есть, и, подавляя то плохое, что несли с детства, можем стать ТОЧКАМИ РОСТА ЛЮБВИ И РАДОСТИ для себя и окружающих людей! Ведь, скорее всего, ради этого мы и пришли в этот мир. Ради того, чтобы через свое понимание очиститься от плохого и помочь и другим сделать то же самое.

Сделай свой смех свободным, а, значит, звонким!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Приветливой Улыбки:

**“Прости родителей!**”

Они были такими же заложниками бытующих в обществе представлений, каким и ты был до недавнего времени. И то зло, которое они сделали относительно тебя, вовсе не было злом, а ИХ ПОНИМАНИЕМ добра относительно тебя! Пусть оно было неадекватным, пусть тебя до сих пор “тошнит” от того, чем они тебя “потчевали”. Но по большому счету ОНИ НЕ ВИНОВАТЫ в содеянном!

У. Бредли как-то сказал: “Сначала люди любят своих родителей. Потом они начинают их ненавидеть! В конце концов, некоторые их прощают.” Вот эти последние и становятся счастливыми людьми!

Полюби своих родителей заново. Ведь это нужно не им, а тебе. Ты можешь хмуриться, глядя на них. Но в результате ты увидишь в их лицах свое отражение. Приветливо улыбнись им - и ты получишь такой же ответ!

***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.***

***К.Антарова "Мудрость Востока"***

## Правило Утренней Росы:

**“Опасайся переносить на всех людей гнев и обиду, которые возникли при общении**

**с одним из них!**”

Самое глупое, что можно сказать, это: “Все мужики сволочи и хотят только Этого!….Все женщины – глупы…. и так далее”. Это совершенно не так! Люди очень разные. И, слава Богу!

Но эта генерализация настроит тебя на определенный ритм, под который ТЫ БУДЕШЬ подводить всех. И, соответственно, для тебя сказанное станет РЕАЛЬНОСТЬЮ. И в результате тебе придется воевать со всеми людьми в бесконечной и безнадежной войне!

Дождись, когда Роса просохнет. И тогда смело иди к людям!

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.***

***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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Очищающей Слезы:

**“Прости тех, кто когда-либо сделал тебе зло!**”

Они, скорее всего, действовали в этих случаях из своего понимания добра относительно тебя. И со своей точки зрения, не делали тебе зло. В своей системе ценностей, которая достаточно сильно может отличаться от твоей, они были правы.

И даже если случится такая редкость, что кто-либо сознательно сделает тебе пакость, благодари его за тот урок, который ты вынесешь, преодолевая это зло. Ведь ты из-за этого станешь умнее! И в будущем никогда не позволишь свершиться чему-либо подобному.

Носить в себе зло на кого-либо (пусть даже вполне праведное) - вредить в первую очередь самому себе. Не знаю - отомстишь ли ты обидчику? Но себе навредишь точно! Длительные отрицательные эмоции, которые ты будешь при этом испытывать, начисто испортят тебе жизнь. И через некоторое время прорвутся в твое тело в виде неврозов и психосоматозов.

Те слезы, что ты пролил когда-то, должны очистить твое сердце, смыть пыль с души и сделали тебя ДОБРЕЕ!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Мудрого Понимания:

**“Пойми, что никто в этом мире**

**ни в чем не виноват!”**

Все мы являемся заложниками того воспитания, которое получили в жизни. И каждый делает свое дело из своего понимания Добра! И каждый человек думает в первую очередь о себе, о своих интересах.

Если ты поймешь это, то станешь по-настоящему мудрым!

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.***

***К.Антарова “Мудрость Востока”***

## Правило Бесконечной Радости:

**“Сделай критерием истины самого себя**!”

Ученые считают, что у человека есть три уровня самооценки, которые являются ориентирами его поведения. Первый уровень - доморальный, когда ребенок руководствуется только своими эгоистическими побуждениями. Затем под влиянием требований общества он дорастает до уровня конвенциальной морали с ориентацией на заданные извне нормы и требования. И следующий уровень развития морального сознания человека - уровень автономной морали с ориентацией на устойчивую внутреннюю систему принципов.

До тех пор, пока человек ориентируется на критерии, установленные другими, он является их рабом - этих людей и этих критериев. Если у человека после неприятного разговора с другим человеком, “схватывает” сердце, поднимается давление и так далее, то это говорит о том, что его самооценка слишком сильно связана с одобрением другими людьми. Это СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО!

Если впитанные человеком критерии не входят в слишком уж большое противоречие с реальностью - это еще терпимо. Если же противоречия большие - человек практически всегда от этого становится несчастным. А может и умереть!

Лучше всего живет в обществе человек, который умеет быстро адаптироваться к общественной обструкции, гибкий и твердый - как металл титан. Я не берусь утверждать, что это всегда хорошо для общества. Но для него это просто прекрасно! Таким людям намного проще сохранять оптимизм при резких виражах жизни.

Замечено, что самодовольные люди очень редко болеют неврозами. Связано это, видимо, с тем, что им плевать на то, что о них думают окружающие люди - они сами для себя критерий самооценки.

Сделай критерием адекватности или неадекватности своего поведения самого себя. Мало ли что люди про тебя говорят, как тебя оценивают. Важно как они относительно тебя поступают!

Один из самых сильных парадоксов общения таков: “Мы оцениваем себя при помощи мнения других людей. Которое сами же у них формируем!” Ради этого мы ведем себя нахально, одеваемся крикливо, высказываемся амбициозно, хвастаемся безгранично. Ради этого мы готовы вылезти из собственной кожи, зачастую при этом жертвуя теми принципами, которые считаем для себя незыблимыми.

Связано это, скорее всего, с тем, что все мы с детства несем в себе завуалированный комплекс неполноценности. Поэтому нам так важны знаки внешнего признания - это доказательства для нас того, что мы не так плохи, как привыкли думать.

Ты, наверное, согласишься, дорогой мой читатель, что в случае, если твои достижения будут признаны другими, то происходит самоутверждение в СВОИХ собственных глазах (внутренний диалог при этом примерно такой: “Ну вот! Меня похвалили. Значит я действительно хороший!”)

Можно сделать то же самое, исключив один этап - этап признания твоих достижений другими. Если ты знаешь, что то, что ты сделал, действительно важно и серьезно, то ты это знаешь и без мнения других людей.

И Радость твоя станет Бесконечной потому, что никто и ничто не сможет тебя поколебать в ней!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Чистых Помыслов:

**“Если никак нельзя жить так, как хочешь,**

**то начни жить так,**

**как требует окружение!**”

Если, конечно же, требования, которые тебе предъявляют, не криминальны! Например, я никогда не останусь в компании, которая СОЗНАТЕЛЬНО ставит себе цели неправедного обогащения. Я знаю, что постановка таких целей в любом случае ни к чему хорошему не приведет. А, во-вторых, эта атмосфера мне глубоко противна. И я сделаю все, заплачу любую цену, но освобожусь от этих людей!

Но если окружение, в котором ты живешь, живет в рамках **писанного** закона, то можно с большой степенью вероятности утверждать, что приспособление к их требованиям ничем тебе страшным не грозит.

Поэтому если ты живешь среди нормальных людей, то приспособься к ним, пойми и прости их. И ПОЛУЧИ ОТ ЭТОГО УДОВОЛЬСТВИЕ ! И ты заметишь удивительную вещь: Они оказывается так же хороши, как и ты! И совершенно не так плохи, как ты совсем недавно о них думал!

И где бы ты ни жил, с кем бы ни общался, что бы ни делал, сохраняй при этом Чистые Помыслы и Кристальную Чистоту!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Психологической Относительности:

**“Будь беспринципным!**”

Губит человека “железобетонность”. Например, если человека воспитать в ракурсе: “Ни в коем случае нельзя убивать человека!”, то попав на войну в Афганистан или Чечню, он будет вынужден в той или иной мере нарушить этот принцип. И моральный конфликт, который неизбежно при этом образуется, вполне может довести его психику до состояния посудной лавки после посещения слона. Поэтому будь гибким и приспособляющимся ко всем обстоятельствам жизни. Это позиция и действия взрослого в психологическом плане человека.

Единственный принцип, который я советую соблюдать при выполнении этого правила: ***“Твои действия не должны мешать ни тебе, ни окружающим людям - ни сейчас, ни в долговременной перспективе”.*** Если ты не будешь соблюдать этот принцип, то недолго тебе скакать - “ноги обломают”. То есть общество (или твой организм) найдет тысячу способов - как ограничить твое деструктивное поведение.

Если ты будешь выполнять этот принцип НЕУКЛОННО, то можешь выкинуть на свалку все те ограничения, которые придумали люди для управления психологическими “детьми”.

Многие запреты, которые были важны в детстве, вполне можно не выполнять. Например, ту же самую “знаменитую” программу, которую кое-кому мама вбила при помощи ремня: “Не трогай спички....”, во взрослом состоянии вовсе не обязательно выполнять.

Нельзя быть рабом догм: когда цветок вырастает, старый горшочек становится для него тесным. И если цветок не пересадить, то он захиреет.

Человек, если он хочет стать собой, должен пройти процесс освобождения от всевозможных запретов. И достичь такого состояния, когда ему перестанет быть нужна свобода. В этом случае человек станет свободен ВНУТРЕННЕ, перестав невротически гоняться за внешними атрибутами свободы. Когда человек будет чувствовать себя свободным, то никакие узы и цепи не будут его тяготить.

Пойми, дорогой мой читатель, очень важную вещь: все узы держатся на нас ТОЛЬКО потому, что мы сами судорожно вцепились в них - как бы не упали! И если не беспокоиться об этом, то узы упадут именно тогда, когда они станут нам не нужны.

Сделай все относительным и ты никогда не разобешься о железобенонные стены!

***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.

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Неистощимой Энергии:

**“Будь собой!”**

Твое поведение по основным своим параметрам должно быть достаточно близким к среднему. Но в остальном ты можешь и должен быть оригинальным, индивидуальным. Каждый человек обладает какой-либо чертой, которая выгодно отличает его от других. И в которой нуждаются окружающие.

Ты должен быть оригинальным в подходе к значимым вещам, должен быть изобретательным в тех областях, где от этого будет польза обществу. И если уж ты берешься за это дело, то будет очень полезно, если ты будешь как можно меньше оглядываться на других. А продуцировать свое, личное, оригинальное.

Если твоя индивидуальность будет такой, что без нее не обойтись, с ней общество смирится. И ПОЗВОЛИТ тебе быть не таким, как все остальные. Если же эта твоя индивидуальная черта будет “пустушкой”, то тебя заклюют.

Те, кто нашли себя, овладевают личной Неистощимой Энергией. И поэтому они управляют миром!

***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.

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Звездного Неба:

**“В тебе в неразвитом виде есть**

**все способности,**

**которые есть у других людей!”**

Американские психологи провели такой эксперимент. Абитуриентов, которые поступали в колледж, они протестировали при помощи тестов на коэффициент интеллектуального развития IQ. По результатам теста они разделили абитуриентов на три группы: с высоким, средним и низким интеллектуальным развитием. А затем сложили вместе все личные дела абитуриентов и аккуратно их перемешали между собой.

Потом взяли верхнюю треть личных дел и сказали, что это студенты с высоким уровнем интеллекта. Среднюю треть назвали средними. А нижняя треть была названа группой с низким интеллектуальным развитием. Как ты понял, дорогой мой читатель, все группы объективно были одинаковыми, но им придали искусственные статусы.

Через год преподаватели не могли нахвалиться на группу с “высоким” уровнем интеллектуального коэффициента. Группа со “средними” способностями была, естественно, оценена ими средней и ничем особенно не выделялась. А вот в группе с “низким” интеллектуальным коэффициентом была очень низкая успеваемость и многие из тех, кто учился в этой группе, бросили колледж.

Как ты прекрасно понимаешь, дорогой мой читатель, эти группы отличались друг от друга только СОЗНАНИЕМ, что они обладают высоким, низким или средним уровнем IQ. И результат учебы зависел тоже только от этого самосознания. Оказывается личные установки человека играют более важную роль, чем реальные способности.

Биологически, с точки зрения выживания, человек должен воспринимать себя как нечто гораздо более важное, чем все его окружение. Если он этого делать не будет, то откуда возьмется энергия и желание защищаться от других, работать для поддержания своего существования, бороться за свою жизнь и добиваться успеха в борьбе с окружающей средой?

То, что было бы очень желательно с духовно - религиозной точки зрения - чтобы вообще не было нарциссизма, - было бы в высшей степени опасно со светской точки зрения.

Используй все свои “звезды” во благо себе!

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.***

***К.Антарова "Мудрость Востока"***

## Правило Горного Хрусталя:

**“Прислушайся к своим мечтам!”**

Это зародыши твоего будущего, пока находящиеся в виртуальной реальности твоего “Я”! Если ты упорно и постоянно мечтаешь достичь чего-либо, то знай, что это вполне возможно для тебя, соответствует потенциалу твоего “Я”.

В этом случае твое подсознание проанализировало соотношение твоего потенциала и тех усилий, которые необходимы для достижения этой цели и сказало тебе в виде мечты: “Вообще-то говоря, это вполне возможно, и у нас вполне хватит сил для достижения этого. Если конечно ты, первое “Я”, будешь шевелиться!”.

Если что-то тебе очень и очень нужно, то ты это обязательно в конце концов получишь. Естественно, при наличии соответствующих и достаточных усилий с твоей стороны.

Я не смогу писать такие же стихи, как Пушкин. И поэтому у меня даже мечты такой в мозгу не появляется. Ведь это был гений, который рождается раз в несколько столетий. Но я вполне могу мечтать писать такие же научно-популярные книги, как Карнеги. И надеюсь, что когда-нибудь напишу!

Но для того, чтобы твои мечты реализовались, тебе надо будет серьезно перестроить ВСЮ систему своих взаимоотношений с окружающим миром. Ибо именно из-за их неадекватности ты и не добился желаемого. И перейти от пассивно-оборонительной жизненной позиции к активно-наступательной, подавить в себе комплекс неудачника и создать для себя ореол победителя.

Пропусти через Горный Хрусталь свет своей Мечты. И она рассыплется на тысячи разноцветных лучей!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Путеводной Нити:

**“Любая разумная цель,**

**которую только может перед собой поставить человек, достижима!**”

Например, если я всеми фибрами души захочу стать космонавтом, то даже в этом возрасте могу им стать. Другой вопрос - захочу ли я этого настолько сильно, чтобы протаранить неизбежно встающие при достижении этой цели стены?

Зафиксируй, дорогой мой читатель, - под ружьем ты это сделаешь? Если да, то это значит, что это же ты можешь сделать и без ружья! И если ты никак не можешь достичь желаемого, то это означает, что надо найти внутри себя свое “ружье”.

Например, я стал ограничивать себя в пище только тогда, когда ужаснулся - на кого я стал похож, до чего же я дойду? То есть я усилил свое желание похудеть более сильными мотивами - привлекательностью, будущим здоровьем и, в конечном счете, желанием прожить долгую жизнь.

Держись Путеводной Нити! И ты добьешься всего!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Малахитовой Шкатулки:

**“Ты в чем-то намного лучше, чем другие!”**

Если ты еще не знаешь - в чем, то узнай как можно быстрее. Это твой золотой запас! Негоже его не использовать.

Я после десятого класса поступил в Алма-атинское высшее общевойсковое командное училище. А оно тогда было организовано как кузница кадров для возможной войны с Китаем. И для того, чтобы уровень подготовки курсантов был очень высоким, в это училище собрали со всей страны самых лучших педагогов - офицеров. И в него был устроен жесточайший конкурс: 5 тысяч поступавших на 160 мест! А обучение в нем было организовано как в училище спецназа.

В училище в нас внедрили установки, что раз мы выдержали такой конкурс, то значит мы во многом лучше, чем другие. И относились к нам именно так. И вот эта атмосфера элитарности, которая культивировалась в этом училище, подняла мою самооценку на очень высокий уровень. И даже сейчас это помогает мне ставить достойные и трудные цели и добиваться их реализации.

Но эта профессия оказалась не для меня. И только тогда, когда я поступил на медицинский факультет, я понял, что именно в этой профессии я смогу открыть свой “золотой запас”.

Замечено также, что совершенно ординарные люди, которые волею судеб попадали в чрезвычайные ситуации и вышли из них достойно, после этого в значительной степени преображались. Сам понимаешь, дорогой мой читатель, что у них в этом случае менялась ТОЛЬКО самооценка!

Таким образом, я могу вполне определенно утверждать, что движущей силой развития является чувство собственной значимости, нужности, некоторой исключительности. Если человек не уважает себя - не жди от него какой-либо инициативы.

Ты можешь считать себя Наполеоном. Ты имеешь полное право на это! Но пусть об этом твоем мнении не знает никто! Пусть этот образ греет тебя, дает тебе силы для преодоления преград, пусть он заставляет тебя действовать, как Наполеон. Это, несомненно, принесет тебе ощутимые дивиденды.

Открой Малахитовую Шкатулку своего внутреннего “Я”. Там такие сокровища, которые не снились даже Алладину! Не будь Скупым Рыцарем! Используй их во благо себя и Человечества. И ты станешь еще богаче!

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.***

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Восходящего Солнца:

**“Ты имеешь право на все то,**

**на что имеют право другие люди!”**

Если ты еще не имеешь желаемого, то это говорит ТОЛЬКО о том, что ты еще НЕ ГОТОВ это получить. Жар - птицы пролетают мимо каждого из нас. Может не каждый день. Но довольно часто! Если ты ПСИХОЛОГИЧЕСКИ не готов к тому, что это действительно так, то ты ее или не заметишь, или среагируешь на ее пролет слишком поздно.

И если другие люди богаты, а ты нет, то это означает ТОЛЬКО то, что ты НЕ ХОЧЕШЬ видеть пролетающих мимо тебя жар-птиц!

Не проспи этого Восхода!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Прямой Дороги:

**“Наведи порядок в своей**

**иерархии ценностей!**”

Переоцени ее и на первые и главные места поставь то, что действительно ценно ДЛЯ ТЕБЯ.

Человек чувствует себя несчастливым потому, что он не получает, не добивается того, что СЧИТАЕТ для себя важным иметь. Но эти представления могут совершенно НЕ СООТВЕТСТВОВАТЬ реальным ценностям, которые ДЕЙСТВИТЕЛЬНО нужны данному человеку.

Может случиться так, что человек начинает стремиться к не имеющей никакого практического значения цели. В этом плане очень показательна притча о Будде. Как-то к нему пришел человек и попросился к нему в ученики. Будда спросил: “А зачем?” И тот человек сказал, что хочет научиться ходить по воде. Будда опять спросил: “А зачем?” “Ну, как же! Ведь я буду единственным человеком в мире, который сможет это делать”. Ответом Будды было: “А зачем?” Тогда этот человек ушел от Будды с глубокой обидой на него за то, что он не понимает таких очевидных вещей.

Он тренировался 13 лет и под конец действительно научился ходить по воде. И он пришел к Будде и показал ему свое искусство. Будда собрал всех своих учеников, посадил их на лодку, заплатил лодочнику монетку и перевез их на ту сторону реки. И сказал: ***“Смотрите, этот человек затратил 13 лет своей жизни на то, что можно сделать намного проще!"***

Социологические исследования говорят, что люди, попавшие в тюрьму (не рецидивисты, а просто сделавшие что-либо такое, за что сажают в тюрьму, как бы случайно в нее попавшие) чаще всего вспоминают тихие спокойные вечера в кругу семьи, когда все дела сделаны и можно расслабиться. Яркие события жизни, конечно же, тоже вспоминаются. Но они не являются фоном, но только картинками на общем полотне воспоминаний.

Дорогой мой читатель! Оказывается наибольшей ценностью для человека является то, что им не ценится из-за своей ежедневности и обыденности! Если мы умеем радоваться каждому подаренному нам жизнью дню, если можем смаковать каждое событие своей жизни как радостное, то и вся жизнь будет восприниматься нами как радость.

Зачастую человек не получает удовольствия от мелочей (скажем от холодного душа) по одной простой причине. Он постоянно ждет, что удовольствие, для того, чтобы радоваться ему, должно быть очень интенсивным. И на всякие "мелочи" он просто не обращает внимания. То же самое относится и к счастью - мы не обращаем внимания на ежедневные "мелкие" удовольствия (вот выиграю “Волгу”, тогда “да”). Но настоящее счастье складывается именно из них!

Найди понятные для себя и простые цели в жизни. И они станут тем локомотивом, который привезет тебя по Прямому Пути к Стране Твоей Мечты!

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.***

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Жизненной Мудрости:

**“Сделай разумный эгоизм**

**знаменем своей жизни!”**

Настоящий, разумный эгоист подобен выпускнику одного древнего китайского монастыря, где выпускным экзаменом был проход в полной темноте лабиринта, напичканного ловушками, змеями, отравленными самострелами и тому подобными вещами.

Мне, как разумному эгоисту, намного легче жить, чем альтруисту. Тот, кто считает себя альтруистом, не хочет что-либо делать, ему тяжело, но он вынужден ради “великой идеи” все же идти на это. И дело у такого человека кончается психосоматозом.

Кондовый эгоист живет ради себя, своих интересов, прекрасно зная, что это нехорошо (с точки зрения общества). Он ради того, чтобы все таки получать желаемое, создает разные системы самооправдания (на свете живем только один раз, какое мне дело до этих “свиней”). Но эти защиты несовершенны. И в результате этот человек, неся в глубине души конфликт, в конце концов тоже кончает тем или иным психосоматозом. Если его до этого не прибьют другие эгоисты. И только разумный эгоист живет в гармонии и с собой и с внешним миром!

Делай все, что хочется, живи так, как тебе нравится, ориентируйся в жизни на те критерии, что сам для себя установил. Но делай это так, чтобы твои действия ни сейчас, ни в долговременной перспективе не принесли вреда - ни окружающим людям (обязательно!), ни тебе (желательно).

Мудрость неуязвима: в совершенного тигру некуда вонзить когти!

***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.

***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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Безграничной Фантазии:

**“Научись видеть мир не стандартно!**”

Сломай все неадекватные представления, которыми пользуются люди, не желающие подходить творчески к своей жизни.

Наличие исключений из правил прямо говорит о том, что нет правил, что нет ничего абсолютного в этом мире.

Нет ни Добра, ни Зла. Есть конкретные поступки конкретного человека, которые ВОСПРИНИМАЮТСЯ нами или как зло или как добро ОТНОСИТЕЛЬНО нас. А этот человек делал свое дело из СВОЕГО понимания Добра. И он не виноват, что мы его Добро видим Злом!

Тот человек, кого мы называем злым, скорее всего со своей точки зрения делает добрые дела. Просто у него такая уродливая логика, к которой его приучили с детства родители и обстоятельства. И по большому счету он в этом не виноват. Ведь не виноват в своем уродстве человек, родившийся без руки. Как его не проси, но он не сможет взять предмет обеими руками.

Мне очень понравился шутливый закон Финэйгла, который гласит: ***“В любом наборе исходных данных самая надежная величина, не требующая никакой проверки, оказывается ложной!”***

Мы привыкли к психологической ереси под названием: единство и борьба противоположностей. Практически для всех нас является аксиомами то, что есть свет и есть темнота, есть день и есть ночь, есть возбуждение и есть торможение, есть мужчина и есть женщина. Так вот: **“Все эти утверждения СОВЕРШЕННО НЕ ВЕРНЫ!”**

Есть свет и есть ОТСУТСТВИЕ света! Есть возбуждение и есть ОТСУТСТВИЕ возбуждения. Нет мужчины и женщины как чего-то противоположного друг другу. Они как бы отхождения в ту или иную сторону от некоей середины - первичного гермафродита.

Нет какой-то абсолютной и неизменной Истины. Все в этом мире меняется и приспосабливается ради развития и выживания. И Истиной становится то, что помогает делать это наилучшим образом.

Чувствуешь, дорогой мой читатель, как сильно меняется твой мир под влиянием этих утверждений?

Наш мир не дуалистичен. И устроен совсем не так, как нас учили: и атеисты и “теисты”. Он работает по каким-то непонятным для нас, но “железным” законам. И идет к той цели, которая ему предначертана! И нам не дано знать этого. Но мне представляется, что во всем этом есть глубокий смысл!

Безграничная Фантазия помогает заглянуть за все горизонты. А значит, делает твою жизнь бесконечной!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Светлой Надежды:

**“Твоя жизнь имеет глубокий смысл!**”

Все, что ты делаешь, крайне необходимо и важно для развития Человечества! И ты не щепка на волнах житейского моря, а, хоть и маленький, но корабль с парусами и рулем, плывущий к своей Земле Обетованной.

 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 говорит только о том, что тебе этот ответ не очень то и нужен на данном этапе.

Я не думаю, что Бог садист, который создал этот мир для того, чтобы понаблюдать в “замочную” скважину за нашими мучениями. И я думаю, что наша жизнь в этом контексте имеет глубокий позитивный смысл.

Если ты будешь носить эту Светлую Надежду в своем сердце, то тебе откроется смысл твоей жизни!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Булатного Меча:

**“Не бойся смерти!”**

Смерти лично для тебя нет. Там, где ты - смерти нет! Там, где смерть - тебя нет!

Страх смерти - самое гадкое чувство, что может посетить человека. Он может испортить человеку всю жизнь, окрасить ее в черные краски, лишить его всей радости жизни. Самый лучший способ борьбы с ним - представление, что жизнь наша имеет глубокий смысл, что не мы сами пришли в этот мир и не нам из него уходить. И что человек умирает ТОЛЬКО тогда, когда приходит его время, ни на минуту раньше.

Смерть же от старости совершенно не должна тебя занимать до тех пор, пока ты не состаришься. Когда она придет, то, скорее всего, она будет тебе чуть ли не в радость!

Это единственное Правило, которое требует для себя Оружия. Держи его острым всегда! Взмахни Булатным Мечом и отгони от себя подальше курносую!

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.***

***К.Антарова "Мудрость Востока"***

## Правило Птичьего Полета:

**“Позволь себе творчество,**

**относись ко всему вокруг себя нестандартно и не так, как принято большинством**.”

В советские времена творить было опасно. Но, слава Богу, эти времена канули в Лету! И теперь мы можем проявить свои таланты намного свободнее.

Мы можем проявить свои творческие способности, стать заметной величиной в бесчисленном количестве сфер деятельности. Но одна из самых доступных и самых благодарных - это область межличностных отношений. Уверяю тебя, дорогой мой читатель, что это творчество не менее увлекательно, чем “чистое”. Но очень часто наша безграмотность в этой области просто-напросто губит творчество в наших детях.

Один очень любопытный джентльмен задался целью узнать, кто же был лучшим полководцем во все времена. Обойдя всю Землю, он не нашел такового. И вот, подойдя к воротам рая, он спросил святого Петра об этом. Тот указал на душу, что стояла рядом с ним. Джентльмен удивился: “Позволь, святой Петр, но я знавал его на Земле и он там был сапожником!” “Да, это так, - ответил святой Петр, - но если бы он стал военачальником, то, несомненно, превзошел бы всех!”

Эта притча позволяет утверждать, что если бы рядом с каким-либо человеком был умный воспитатель, который бы разглядел личностный потенциал данного человека и развил его, то мир узнал бы новую Суперзвезду в какой-либо области деятельности. И мне представляется, что заслугу этого воспитателя нужно оценивать намного выше, чем усилия самого человека, чего бы он в жизни не достиг. И для меня такое творчество выше других!

Отправь свою мысль в Птичий Полет!

Вглядывайся во всех встречаемых.

***Если ты встретил человека и не смог подать ему утешающего слова -***

***ты потерял момент счастья в жизни.***

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Согревающего Огня:

**“Стань Ученым!”**

В чем смысл нашего бытия? Зачем мы всю жизнь к чему - то стремимся? Что наиболее важно для того, чтобы чувствовать свою самодостаточность и самореализоваться? Мы знаем массу примеров того, как и мужчины и женщины всю жизнь стремились к должностям и званиям, но это не принесло им достаточной радости и чувства самореализации. То же относится и к добыче денег, к погоне за любовью, признанием и славой.

То есть всё, что кажется нам важным, на поверку для НАС оказывается химерой. Для общества, для развития цивилизации наше поведение очень нужно, но для личности это дает очень мало. Так какова же наша цель?

Если вычленить и убрать мелкое, подсобное, то самое главное для Человечества - обеспечить преемственность поколений и традиций, сбор и хранение информации.

Основная масса средних, “нормальных” людей на самом деле только “почтальоны”, которые сохраняют и передают другим поколениям накопленную эволюцией генетическую информацию.

С моей точки зрения на белом свете есть всего две профессии - Ученый и Учитель. Ученый - это человек, который ищет и находит что-то новое, то, чего до него никто не находил. И чем более оригинальны результаты его поисков, тем большим Ученым мы его считаем.

Конкретная профессия в этом случае не имеет никакого значения. Человек может выращивать на своем огороде тот же самый горох. Но делать это не так, как миллионы до него и после. А так, как делал это Г.Мендель. И имя этого человека навеки осталось в истории генетики только потому, что он был настоящим Ученым!

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.

***К.Антарова "Мудрость Востока"***

## Правило Хрустящего Хлеба:

**“Стань Учителем!”**

Учитель - это тот человек, который подбирает драгоценные жемчужины знаний, найденные Учеными и передает эти знания по лестнице поколений. И самыми большими Учителями являются матери. Женщина, родившая и воспитывающая ребенка, с моей точки зрения является Богородицей и Демиургом. Она создала новый мир! И лепит его по своему образу и подобию! Она Учитель Человечества! И если большинство женщин глубоко поймет эту свою роль, то Человечество ждет колоссальный взлет.

Отбрось сумку “почтальона” и согрей теплом своего Сердца тех людей, кого можешь! И накорми их Хрустящим Хлебом открывшихся тебе знаний!

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...”

К.Антарова “Мудрость Востока”

## Правило Янтарного Ожерелья:

**“Войди в элиту Человечества!”**

Я считаю элитой Человечества только тех людей, которые сами себе ставят цели и сами же обязательно их добиваются, которые являются творческими 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 главная особенность творческого человека - это вера в себя и в свои возможности. Как только человек поверит в это - у него освобождается творческое начало. И его потом уже ничто не сможет заглушить. Такому человеку не страшна наркомания, не страшны и прочие “монстры”, которые “съедают” других людей.

Одним из очень неприятных общественных представлений является деление людей на творческие и нетворческие профессии, на основные и обслуживающие. И те люди, которые вследствие различных причин занимаются “обслуживающим” трудом, хотят они этого или нет, но все равно чувствуют ту или иную степень неполноценности.

Мне пришлось общаться со многими представителями так называемой творческой интеллигенции областного уровня. И я могу сказать, что ничем особенным они не отличаются от всех остальных. “Мусора” там даже больше, чем в общей массе.

Поэтому, дорогой мой читатель, давай поймем очень важную вещь: “Реальная профессия не имеет никакого значения для того, чтобы чувствовать себя творческой личностью!” На своем месте КАЖДЫЙ (!) человек может творить и создавать такое, что никто до него не смог создать. Ведь каждый человек уникален! И у него имеется творческий потенциал, которым на белом свете не обладает НИКТО !

Мысли и поступай элитарно и ты станешь Солнечным Камнем на груди Человечества!

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.***

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Терпкого Вина:

**“Радуйся тем трудностям,**

**что ставит тебе жизнь!”**

Резерфорд как-то в шутливой форме говорил П.Л. Капице о пользе стресса следующее: “Вы же знаете, что небольшое количество блох хорошо для собаки.” Они не дают собаке расслабиться и зажиреть.

Ученые взяли три группы крыс и растили их в разных условиях. Первой группе создали режим крысиного “рая”, то есть режим наибольшего благоприятствования - ешь, что хочешь, спи с кем хочешь, забудь слово “кошка”!

Перед второй группой крыс постоянно ставили неразрешимые для них задачи. И что бы они ни делали, всегда был “облом”. Третьей же группе ставили очень тяжелые, но вполне разрешимые для крыс задачи. Для их решения надо было приложить все свои крысиные силенки и проблема решалась.

А затем коварные ученые всем этим крысам привили рак. Крысы первой группы, которые вообще не привыкли к трудностям, после недолгого сопротивления болезни, умерли. Вторая группа крыс тоже не долго сопротивлялась болезни - ведь они “знали” - какие бы задачи не стояли перед ними - все они не разрешимы.

Но в третьей группе у очень большого процента крыс наступило выздоровление, отторжение привитых клеток. “Убежденность” в том, что любая задача разрешима, только надо приложить достаточные для ее решения усилия, привела к тому, что они каким - то образом смогли дать команду иммунной системе и мобилизовали силы своего организма на выздоровление.

Конечно, неправомерно результаты опытов на крысах полностью переносить на людей. Но задуматься, наверное, стоит! Исследования последних лет весьма недвусмысленно говорят о том, что люди, приученные к преодолению трудностей, более жизнестойки, чем другие.

Исходя из вышесказанного я сформулирую

## Правило Утренней Звезды:

**“Верь в себя!**

**И ты достигнешь желаемого!”**

И ***Правило Ночной Тишины***, связанное с предыдущим:

“**Самое темное время - перед рассветом**”

То есть не спеши падать духом при неудачах. Если кажется, что не справишься, что вот-вот придется бросить предпринятое дело - это верный признак того, что вот-вот “рассветет”. И самое глупое дело в это время бросать предпринимаемое. Как бы потом локотки не пришлось кусать!

 Терпкое Вино веселит и согревает даже лучше, чем приторно сладкое. И оно имеет намного более богатый букет вкуса и запаха. Выпей его и прочувствуй всю ту гамму ощущений, что дает это Терпкое Вино! И делай все для того, чтобы Рассвет пришел как можно раньше!

***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.

 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.

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***.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Вечерней Прохлады:

**“Все дела переведи из разряда обязательных в разряд желательных.**”

Установка в этом случае должна быть такой: ***“Мне хотелось бы это иметь, но если я этого не получу - не смертельно!”*** И чтобы произвести этот процесс в полной мере ты должен спросить себя: ***“Это действительно МНЕ нужно? А если нужно, то зачем? Дает ли это лично мне преимущества и перспективы в жизни? Или это общественные парадигмы, направленные на то, чтобы мной управлять?”***

Попробуй максимально честно и на основе данного в этой книге видения того, как работает твой мозг, дать ответ на эти вопросы. И тогда тебе будет легко отказаться от той гонки, в которую тебя с детства впихнули.

Окунись в Вечернюю Прохладу. Отдохни в ней от Дневного Зноя. И ты будешь готов к Новому Дню!

***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.***

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Доброй Силы:

**“Если ты понял что-то очень важное**,

что способно сделать тебя именно таким, каким ты мечтаешь быть сейчас и в течении всей жизни,

**то приложи все усилия для того,**

**чтобы сделать это реальностью своей жизни!”**

Практически все проблемы, которые имеются в жизни, связаны с диссоциацией между тем, что человек говорит и что делает. Слова - ничто, это просто сотрясение воздуха. И будет очень хорошо, если ты перестанешь придавать им слишком уж большое значение.

Критерием истины является только практика. Я знаю многих людей, которые громогласно провозглашают, например, живую этику Е. Рерих, но живут по тем же законам, что и все остальные. Они пекутся о своем благополучии, при случае не преминут подставить подножку “проклятым” конкурентам. Но при этом истово верят, что живут так, как написано в прочитанных ими книгах. Всем этим наукам при таком подходе - грош цена!

Добивайся своих целей любя и радуясь. И твоя Добрая Сила приведет тебя к желаемому!

***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.***

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Солнечного Луча:

**“Научись концентрировать внимание**

**на положительных аспектах жизни!**”

На отрицательных аспектах ты делаешь это почти автоматически, что приводит к постепенному сползанию в депрессию. И, если этот процесс не уравновесить противоположным, то жизнь станет сплошной чередой серого с черными полосками. Если же зафиксировать хорошее, “посмаковать” его, то оно останется в твоем подсознании не как рядовое событие (как это обычно происходит), а как что-то экстраординарное. И оно изнутри все время будет уравновешивать плохое.

Научись ходить по своей жизни и фиксироваться на всем, что тебе нравится. Фиксируйся и давай себе установку: "Запомнить!" Например, я как-то проводил группу по обучению саморегуляции на юге Красноярского края на берегу горного озера. В нем было просто фантастическое количество рыбы. А для меня, страстного рыбака, это был рай!

И там было так здорово, что я ходил и говорил себе: “Надо сохранить эти воспоминания надолго!” И до сих пор все, что там было, стоит перед моими глазами как живое.

**Ищи во всем хорошее, концентрируйся на хорошем, ожидай хорошего развития событий.** И тогда вероятность, что твоя жизнь станет лучше, РЕЗКО увеличится.

Освети Солнечным Светом все, что с тобой происходило и происходит. И твоя жизнь сразу же расцветится яркими красками!

***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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Первого Поцелуя:

**“Научись получать удовольствие от всего,**

**чем ты занимаешься!**”

Оказывается и это тоже такое же искусство, как и все остальное. Еду можно поглощать, а можно смаковать. И, понятно, что это зависит от того - научился человек это делать или нет.

Ты, дорогой мой читатель, конечно же много раз слышал: “Снизь свои потребности, не гонись за удовольствиями, живи скромно!” И, наверное, у тебя возникал резонный вопрос: “А зачем? Если я своим поведением не мешаю никому, если не доставляю им неудобств, я имею право поступать так, как хочу!” Казалось бы это вполне резонно. Но это совершенно не так!

Необходимость ограничить себя в удовольствиях вытекает из психофизиологии. Все, даже очень хорошее, при постоянном и интенсивном применении быстро надоедает. И для того, чтобы поддержать уровень ощущений на высоком уровне, человек бывает вынужден искать все новые и новые источники сильных ощущений. И это обычно кончается или наркоманией или же тюрьмой.

Также важно еще одно положение. Нам представляется, что наркоманы намного счастливее, чем мы. Что они испытывают удовольствие чаще, чем другие. Да, в начале этого пути это действительно так (но зафиксируй, дорогой мой читатель - очень короткое время!). Но потом из-за привыкания к сильным ощущениям чувствительность резко снижается. Каждая последующая доза дает все меньше и меньше “кайфа”. И наркоманы вынуждены поднимать дозу. И от этого умирать молодыми!

Та глубина отрицательных эмоций, которую испытывает наркоман при невозможности по той или иной причине принять очередную дозу наркотика, настолько велика, что начисто стирает все положительные ощущения, что идут от наркотика.

Поэтому очень актуально следующее

## Правило Нежного Персика:

“**Довольствуйся малым,**

**научись получать удовольствие, не зависящее от внешних обстоятельств,**

**из своего внутреннего мира!”**

И тогда твои взаимоотношения с миром будут напоминать прикосновение твоей кожи к пушистой и нежной кожице персика.

Ты будешь помнить Первый Поцелуй всю жизнь именно потому, что это было первое Прикосновение к Прекрасному. Прикоснись к жизни!

***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.***

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Весеннего Грома:

**“Смейся и улыбайся как можно чаще!”**

Если ты будешь всегда и везде выполнять это правило, то драгоценные камни твоего “Я” засверкают всеми своими гранями. Видеть мир через розовые очки намного более выгодно, чем хмуриться и киснуть. Быть несчастным - тяжелая “работа”. Образно говоря, человек затрачивает больше усилий для того, чтобы нахмуриться, чем улыбнуться.

Оптимизм - чрезвычайно выгодная для организма позиция. От него не просто весело на душе. Оптимистическое состояние прямо и непосредственно влияет на общее самочувствие человека. Психологи заметили, что искусственная улыбка по приказу (как это практикуется в американских магазинах) очень быстро становится настоящей, т.е. у человека действительно поднимается настроение.

Если ты, дорогой мой читатель, будешь воспринимать все явления в окружающем мире с оптимизмом, то в скором времени жизнь начнет восприниматься чередой достаточно приятных событий с временными огорчениями. Если же ты будешь во всем видеть только плохое, то жизнь твоя очень скоро превратится в позднюю осень - и в прямом и переносном смысле этих слов. И, что самое интересное, оба этих результата могут появиться с одинаковой вероятностью и при одинаковых внешних условиях!

Радуйся каждому прожитому дню! И смех твой, как Весенний Гром, будет радовать сердца окружающих тебя людей!

Думай, как тебе понять, что такое Радость.

В первый же раз, как ты ее испытаешь,

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Широкой и Чистой Души:

**“В ЛЮБОЙ ситуации**

**старайся видеть**

**юмористический компонент**!”

Я называю эту способность человека юмористическим контролем. Критерием личностного развития человека является способность понимать чувство юмора и с удовольствием воспринимать его стрелы, направленные на него. И чем более тонкий юмор понимает человек, тем выше он стоит на лестнице личностного развития. Можно сказать, что юмор - это улыбающаяся мудрость.

Мягкость, легкость, шутка - вот наилучшая одежда для силы, необходимой для того, чтобы держать людей на том расстоянии, на каком ты хочешь. Шути, где можно! И тебе будет намного проще добиваться желаемого.

Чем больше ты будешь настроен на Радость, тем шире и чище будет твоя душа!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Несокрушимой Веры:

**“Всегда “держи хвост пистолетом!”**

Американцы всегда, в любых ситуациях говорят: "О'кей!". И мы видим процветающую страну, населенную жизнерадостными людьми. Мы же отрицаем плохое: "Неплохо!" И вот результат!

Даже если ты находишься на “грани”, даже если тебе кажется, что сейчас “сорвешься”, сохраняй бодрость духа. Если тебе это удастся, то вероятность сорваться в “штопор” РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ!

Всегда сохраняй Веру в себя и ничто не сможет сокрушить твоей Светлой Надежды и Чистой Любви!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Сказочного Богатства:

**“Научись довольствоваться тем количеством денег, которое тебе дает жизнь!”**

Когда люди говорят, что не в деньгах счастье, то резонно предполагают, что деньги, каково бы ни было их количество, не могут сделать человека счастливым. И это действительно так! Казалось бы – не имей их и будешь счастлив. Но хотим мы этого или же нет, но нам необходимо обеспечивать себе прожиточный минимум. И какое-то определенное количество денег нам просто необходимо зарабатывать. И вот здесь-то и кроется коварная ловушка! Мы зарабатываем эти деньги, но вместе с ними повышаются наши потребности, которые заставляют нас зарабатывать все больше и больше. И мы попадаем в результате в заколдованный круг, в котором, как белки, крутимся всю жизнь. В мире очень мало людей даже среди миллионеров, которые были бы довольны количеством денег, которое имеют.

Ограничь свои потребности, разорви этот порочный круг и ты станешь сказочно богат.

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.

К.Антарова “Мудрость Востока”

## Правило Всемогущего Разума:

**“Научись впитывать в себя информацию, которую собрало Человечество”**

Только тот, кто умеет учиться, только тот, кто впитывает информацию как губка, способен достичь в этом мире действительно серьезных результатов.

Информация и энергия – вот две фундаментальные вещи, которые позволят Человечеству в конце концов достичь всемогущества.

Поэтому не жалей сил для того, чтобы развить свой разум до такой степени, чтобы стать мыслящей и действующей частью Разума планеты!

Читай не “чтиво”, а произведения умных людей, которые многого сами достигли в жизни. Читай о жизни замечательных людей и завидуй им! Зависть в своем положительном воплощении - одно из самых мощных созидательных средств в мире.

Вообще, обучение - процесс, идущий всю жизнь. Если человек решает, что хватит себя “мучить науками”, то он становится ригидным. И не только останавливается в своем личностном развитии, но идет назад, деградирует. Постоянное развитие - жизненная необходимость. Любая форма застоя - смерть!

По данным американцев у обычных людей IQ (тест на определение коэффициента интеллектуального развития) постоянно увеличивается примерно до 35-40 лет. А затем он постепенно с возрастом снижается. Но у людей творческого плана (не по профессии, а по призванию), которые постоянно в поиске нового, этот коэффициент ПОСТОЯННО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, вплоть до самой смерти!

Только учеба может привести тебя в Страну Всемогущего Разума (читай – Королевство Светлой Радости)! Контрабандные тропы заводят в Трясины Болезней и Ловушки Алкоголя!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Острого Ума:

**“Научись просеивать всю информацию через тонкое “сито” анализа,**

**научись не пользоваться чужими мнениями,**

**а вырабатывать свои**

**на основе сравнения с той информацией,**

**которой можно доверять.”**

С точки зрения академика И. Павлова у россиян чрезвычайно сильно развита вторая сигнальная система. И для них объективная реальность - ничто, а слова - все!

Но нам очень часто “скармливают” такую дрянь, что вера всему, что нам говорят, выходит нам боком! Ведь многие люди “всеядны” относительно информации, которую получают. В первую очередь это связано с их неприученностью к систематическим мысленным усилиям.

Поэтому для каждого человека чрезвычайно важно уметь делать критический анализ всей той информации, которую он получает из тех или иных источников. Если ты начнешь действовать на основе неадекватной информации, то обязательно с размаху “сядешь в лужу”. Люди просто перестанут верить твоим высказываниям, если ты несколько раз с полной убежденностью ляпнешь ту или иную глупость. Запросто можно прослыть фантазером или глупцом!

И чем Острее будет твой Ум, тем реже ты будешь сбиваться с Прямой Дороги!

***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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Яркого Света:

**“Стань иммунным к рекламе в любом виде!**”

Очень часто то, что нам “продают”, вовсе не то, чем оно является на самом деле. Тебе, дорогой мой читатель, наверное, не раз с грустью приходилось сравнивать свою реальную жизнь с блеском высшей элиты, показанной с голубого экрана. И тебе, конечно же, пришлось пережить по этому поводу немало горьких минут. Почему жизнь одним дает все, а другим так мало?

Телевидение позволило нам войти в квартиры и показало нам с парадной стороны жизнь других людей. Мы, конечно же, в этих случаях видим только то, что показывают, совершенно упуская из вида, что и они живут обычной жизнью, когда приходится по воскресеньям мыть пол в своей квартире. И что у них есть такие же проблемы, которые обуревают нас. Все в этом мире достается тяжким трудом. И практически никому не удается жить только по везению: сам тупой-тупой, но везет человеку!

Некоторые люди, кто воспринял эту “рекламу” слишком серьезно, срывались с места и ездили по всему белому свету в поисках синей птицы, которую в одно злополучное время угораздило увидеть по телевизору. И очень редко кто из них достиг того, что искал. Но даже в случае, если это ему удается, то оказывается, что реальность намного слабее телевизионного блеска.

А происходит это по одной простой причине: “То, что мы видим с экрана, НЕ СУЩЕСТВУЕТ в реальности! Это виртуальный мир”. И таким образом подтверждается народная мудрость: “Там хорошо, где нас нет!”

Соедини Яркий Свет с Острым Умом и ни одна Сирена не сможет тебя завлечь в свои объятия!

***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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Рыцарской Независимости:

**“Позволь себе реагировать**

**на окружающий мир**

**так, как ТЕБЕ нравится,**

**а не так, как делают все**.”

Подростки сильно комплексуют именно из-за того, что они не такие, КАК ВСЕ! Они на этом этапе своей жизни понимают свое счастье и несчастье в похожести или же непохожести на других людей. Здесь, скорее всего, срабатывает инстинкт самосохранения: “Не высовывайся! Не отделяйся от других - тогда выживешь!” Ведь в “старые, добрые времена” любой человек, который сильно отличался по своему поведению от других людей, был реальным кандидатом в котел племени. И в этом поведении людей был большой смысл - они могли выжить только в том случае, если были единой командой.

Но сейчас, с развитием цивилизации, общество стало более терпимым, так как люди уже не так сильно зависят друг от друга. Поэтому в современном обществе начинает процветать индивидуализм, разрушаются семьи, растет терпимость к отклоняющимся формам поведения (гомосексуалисты, наркоманы и т.п.)

И даже более того: независимые люди с явно видимыми индивидуальными чертами, ценятся обществом намного больше, чем “серая масса”.

Один из важнейших психотерапевтических принципов гласит: внутренние изменения происходят с человеком тогда, когда он становится самим собой, а не тогда, когда старается быть как другие. Больной психозом говорит: “Я Авраам Линкольн!”. Невротик же говорит: “Я хочу быть таким, как Авраам Линкольн!” Он, конечно же, знает, что дважды два - четыре. Но очень недоволен этим!

Нормальный же человек говорит: “Я есть я!” Он принимает себя таким, как есть, не пытаясь подстроить себя под общее мнение. Пока человек будет подстраиваться под господствующие представления и моды, можно не ждать от него какой-нибудь оригинальной и полезной мысли. Тот же человек, который гордится своей индивидуальностью, прекрасно осознает свою оригинальность и непохожесть на других, чуть ли не автоматически становится творческой личностью: любая мысль его, совершенно естественная для него, будет оригинальной и творческой с точки зрения “серой массы”.

Поэтому будь оригинальным! Не бойся высказывать личное мнение, говорить о своих интересах, носить одежду, которая украшает, а не устрашает. И тогда окружающие будут подстраиваться под тебя, ты станешь законодателем мнений и мод.

***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.

К.Антарова “Мудрость Востока”

## Правило Вкуса Меда:

**“Стань активным и бесстрашным”**

Ученые создали еще один “крысиный рай”. Они поместили группу крыс в огромный вольер, где было всего вдоволь - еды, питья, половых партнеров, тепла. И, самое главное, безопасности! И сделали несколько длинных и темных туннелей, которые вели за пределы этого “рая”.

Большая часть крыс (99,9%) пользовались этим миром на полную катушку: ели, пили, размножались. И в ус не дули! И думать не думали лезть в эти страшные норы: “А зачем? И здесь хорошо!”

Но во всех опытах находились те, кто, пища и трясясь от страха, все - таки лезли в эти норы, которые неизвестно куда и кому в зубы вели. Эти экземпляры воплощали в себе систему безопасности вида. Они были нестандартны, им чаще всего попадало от других крыс, они чаще всего погибали в нормальных условиях. Но они то и обеспечивают выживание популяции тогда, когда требуется делать что-либо нестандартное.

Развей в себе те качества, которые сделают тебя “имунной клеткой” Человечества. Вкус и запах меда можно узнать только тогда, когда достанешь его с высокого дерева с риском для своей жизни. Жизнь начинает пахнуть медом только у тех, кто активен и бесстрашен!

***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.

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.***

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Вольного Ветра:

**“Если ты достиг совершеннолетия** (то есть если ты финансово самостоятелен и принял на себя ответственность за свои поступки), **ты не обязан слушаться своих родителей!”**

Ты можешь их слушать и подчиняться их требованиям, если СОЗНАТЕЛЬНО решишь, что они правы и так тебе будет лучше. Но жизнь жить тебе, а не им! И ты должен прожить СВОЮ жизнь, а не ту, которую они сами НЕ СМОГЛИ прожить и надеются прожить с тобой. И ты вовсе не обязан соответствовать их представлениям о том, как ты должен жить и чем заниматься.

Только не улети Туда, Не Знаю Куда, пока рядом с тобой не будет Василисы Премудрой! Баба Яга умеет обрезать крылья любому Вольному Ветру!

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.

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Серебристого Родника:

**“Люби Ребенка в себе!”**

В каждом из нас сидит чудесный и всемогущий Ребенок. И в нем, в его радости жизни, в его стремлении к удовольствиям, в его любви к себе, вся наша сила (как, впрочем, и все наши проблемы).

Надо периодически выпускать Ребенка “погулять”. Без этого он захиреет, потеряет веселость, а вместе с ней и всю свою силу. Без периодических “отрывов” он становится “стариком”.

Но у некоторых бедолаг Ребенок настолько “вышколен”, настолько контролируется родительскими программами, что таким людям для “прогулки” приходится “вырубать” сознание алкоголем. Научись делать это без допинга. И ты почувствуешь как повысится КАЧЕСТВО ТВОЕЙ ЖИЗНИ! Правда Ребенок на то и является ребенком, что за ним нужен глаз да глаз. Но, все-таки, контролируя его поведение, дай ему чуть больше свободы. И он отблагодарит тебя тысячекратно!

Серебристый Родник Радости Жизни находится в твоем Ребенке. И пусть этот Родник радостно журчит на свободе! Напейся из него Живой Родниковой Воды!

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.***

***К.Антарова "Мудрость Востока"***

## Правило Весов Правосудия:

**“Все в этом мире имеет свою цену,**

**за все надо платить!”**

И далеко не только деньгами. Кровь, пот и слезы - вот главные валюты Человечества. Деньги являются только их эквивалентом. И большое их количество ОБЯЗАТЕЛЬНО оплачивается той или иной главной валютой!

Никогда и ничего не бери даром. Бесплатный сыр бывает только в мышеловке! Если тебе что-то дают даром, то ты должен быть настороже: Вполне возможно, что это коварная ловушка! Через некоторое время у тебя могут попросить что-либо в обмен на оказанную услугу. И ты будешь ВЫНУЖДЕН заплатить за “бесплатное” колоссальную цену! Если же ты всегда будешь платить за получаемое его реальную цену, то никто не сможет таким образом посадить тебя на крючок.

“Рынок” существует даже в Королевстве Светлой Радости. И если ты привыкнешь всегда и везде платить по счетам, то на Весах Правосудия твои дебит и кредит будут идеально уравновешены. А, значит, будут уравновешены твои отношения с людьми.

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.***

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Неприступной Цитадели:

**“Научись говорить “НЕТ!”**

**во всех случаях,**

**в которых это необходимо!”**

Очень часто мы, не умея сказать “Нет!” вынуждены за это платить огромную цену. Люди навешивают на нас свои проблемы и потом ждут - когда мы их решим. Но очень часто мы фактически не можем это сделать, так как это не наша проблема. И, в конце концов, после мучительных колебаний все-таки вынуждены бываем отказать человеку в его просьбе. И таким образом наживаем себе врагов!

Каждый человек может преодолеть свои проблемы. Но не всем это нравится. И такие люди ищут в этом мире людей, на которых можно сбросить ответственность. Самое лучшее средство против таких “вампиров” - считать, что каждый должен САМ решать свои проблемы. И что у тебя есть свои проблемы, которые тебе никто не поможет решить.

Если ты видишь, что не можешь легко и без неприятностей для себя помочь данному человеку, то лучше откажи ему сразу. Немного подуется и забудет. Это не страшно! Зато у тебя останется друг!

Только помни о том, что нельзя поднимать мост Неприступной Цитадели перед теми, кто пришел к тебе с Верой в тебя, Любовью к тебе и Надеждой на тебя!

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 !”,***

которую 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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Кристальной Чистоты

**“Чего нельзя делать - не делай никогда**

**и ни в коем случае!**

**Даже в мыслях своих!”**

Особенно это правило касается тех поступков, которые являются судьбообразующими, например всего, что связано с семьей и детьми.

Зачастую бывает так, что человек долго не позволяет себе что-либо. А потом все таки решается на это. Но уже в момент делания этого он начинает себя грызть. Ведь если ты все-таки ослушаешься САМОГО СЕБЯ и сделаешь то, что сам себе запретил - удовольствия это тебе принесет мало. Зачем тогда вообще было делать это?

Только Взрослый человек способен сам себя ограничивать - если что-то нельзя делать, потому что это может принести вред , то он выносит решение - не делать это. И соблюдает этот собственный запрет по своему внутреннему убеждению. И только такие ограничения способны влиять на поведение человека в течении длительного времени. Если же на человека наложить запрет извне, то он продержится ровно столько, сколько продержится страх перед запретившим.

Но если ты все-таки сейчас решил “оторваться”, то выжми из этого послабления, сделанного самому себе, положительные ощущения “досуха”. Например, если ты все-таки решил позволить себе кусок торта, то ешь его так, чтобы получить максимум удовольствия. Не сожри его разом, а растяни удовольствие, посмакуй этот кусок. Потому что если этого не сделать, то смысла в нарушении запрета нет ВООБЩЕ! Кроме мазохистского.

Почаще протирай грани этого Кристалла Мудрости. Это нужно делать для того, чтобы ты ясно видел в нем Добро и Зло не только для себя, но и для всего Человечества!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Верного Сердца:

**“Все, что ты делаешь - делай в меру!”**

Губит человека не водка, губит ее неумеренное потребление. В малых дозах она действует как любое другое лекарство - приносит пользу. То же самое с едой. Всякие диеты для здорового человека совершенно не нужны. Ешь все, что ТЕБЕ НРАВИТСЯ. И не слушай всех “умников”, которые кликушествуют о вреде того или иного продукта.

Американский журналист Ф.Кендиг иронизирует: “Почти все, что мы едим, как доказала наука, вызывает какую-то болезнь или как то вредит здоровью: масло, сахар, яйца, мясо. Дня не проходит без того, чтобы не наткнуться на какой-нибудь мрачный заголовок по типу: “Калифорнийские ученые обнаружили связь арахисового масла с возникновением бронхиальной астмы!” Думаю, в одно прекрасное утро, раскрыв журнал, я прочту последний самый страшный заголовок: “Международная группа ученых пришла к выводу, что жизнь - главная причина смерти!”

Используй все, что щедро дарит тебе Природа. Но делай это УМНО!

Твой организм устроен настолько мудро, что твоя забота о нем заключается чуть ли не только в том, чтобы без надобности не перегружать его. Например, я считаю, что строгая регулярность приема пищи нужна только больным. Разве в природе здоровые особи соблюдают эту регулярность?

И если ты будешь проверять свои поступки по своему Верному Сердцу, то никогда не переступишь той грани, которую переступать нельзя!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Небесной Синевы:

**“Что бы с тобой ни случилось**,

через что бы тебе ни пришлось пройти, что бы ты ни потерял

**воспринимай это только как одно из событий своей жизни**.”

Нельзя плакать над пролитым молоком - оно от этого не вернется в бутылку. Если что-то в этом мире происходит, то это почему-то должно произойти. Я глубоко уверен, что случайностей на белом свете нет. Случайность - глубоко законспирированная закономерность. Каждый человек проживает свою жизнь и по большому счету достоин своей судьбы.

Главное, что продлевает горе, - присущая людям очень цепкая иллюзия гарантированной надежности существования. Древнегреческий философ Эпиктет не уставал напоминать, что те, кого мы любим, смертны; они с нами только на назначенное время, и если мы тоскуем, что не можем видеть ушедшего друга или сына, то уподобляемся человеку, возжелавшему смоквы зимой.

Любое горе - это потеря стержня, потеря надежды. И если с тобой это произошло, то для того, чтобы освободиться от угрозы развития на этой основе психосоматоза, нужно переоценить горе, смириться с ним. Надо лишить событие степени горя, а сделать его только горьким событием жизни. Основа - этого процесса: ничто не имеет такую ценность, чтобы убивать себя из-за этого - быстро или медленно. Высшая ценность на белом свете - жизнь человека!

Всегда помни о Небесной Сини над головой, отправляй свою мысль в Птичий Полет, откуда мир видится совсем другим, нежели с земли!

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.

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Высшей Святыни:

**“Жизнь и собственность человека**

**святы и неприкосновенны!”**

И это утверждение относительно жизни относится и к тебе и к окружающим тебя людям. Не ты сам пришел в этот мир. Значит и не тебе решать: жить или умереть? Если тебя жизнь бьет без продыху, если испытания сваливаются на тебя как на проклятого, то это говорит только о том, что в этом есть ВЫСШАЯ необходимость ДЛЯ ТЕБЯ!

То, что является первопричиной этого мира (Бог, Природа, Ноосфера - выбирай наиболее приемлемое для себя название этой высшей силы) хочет таким образом показать, что тебе необходимо измениться. Иначе ты не сможешь выполнить то, ради чего тебя послали в этот мир.

Это правило относится и к жизни любого другого человеческого существа, какой бы жалкой и никчемной она нам ни казалась. Жизнь этого человека зачем-то нужна в том гигантском водовороте, который называется жизнь.

А, во-вторых, это требование является явным и четким рубежом, переступать который для цивилизации ЧРЕЗВЫЧАЙНО ОПАСНО! Если позволить уничтожать уродов и тяжелых шизофреников, то эта грань будет пройдена. И для блага всего общества уничтожив их, люди на этом не остановятся. Ведь так заманчиво все социальные проблемы решить одним махом! И, если это правило не соблюдать, то вполне может настать время, дорогой мой читатель, когда к твоему дому подъедет “черный воронок” и тебя подвергнут эвтаназии за то, что ты читаешь такие крамольные книги, как эта!

Если же не соблюдать этот принцип в части собственности, то очень скоро найдется группа лихих людей, которые обоснуют СВОЕ желание забрать ТВОЕ имущество при помощи таких аргументов, что всем остальным это очень понравится. И придет очередной 1917 год!

Поэтому молись на эту Высшую Святыню по-настоящему ЦИВИЛИЗОВАННОГО общества!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Долгожданного Рассвета:

**“Если жизнь требует выбора -**

**выбирай по настоящему!**”

Не будь привязан к тому, что отжило - птица феникс живет вечно потому, что сжигает все старое и таким образом обновляется. Буриданов осел потому и стал притчей во языцах, что никак не мог сделать выбора - какой стог выбрать? И умер от голода между ними!

Так и человек. Все метания, которые иной раз практически изматывают его и проявляются вегето-сосудистой дистонией и неврозами, несут в своей основе не сделанный на самом деле выбор между двумя противоположными влечениями. Когда человек делает выбор по настоящему - все остальные выборы резко обесцениваются, так как он ДЕЙСТВИТЕЛЬНО отказывается от них.

Люди, которые заболели психосоматозом, внутри себя так и не смирились с чем-то, с чем они были не согласны. Они решили лучше убить себя, чем “поступиться принципами”. Ну что - ж, недалеким людям туда и дорога!

Но ты дорогой мой читатель, должен сделать своим знаменем следующее:

**В современном обществе господствующее положение занимают люди с пластичным характером, способные быстро и безболезненно переключиться с одного вида деятельности на другой**.

Самое трудное на свете - сделать выбор По-Настоящему. Приблизь Долгожданный Рассвет и увидь Восходящее Солнце!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Летнего Зноя:

**“Наша реакция на события жизни**

**зависит от того,**

**какую мы САМИ им присваиваем роль!**”

А это зависит от того, что мы привыкли считать для себя хорошим, а что плохим. И тут нет никаких объективных критериев. Для одного человека это может быть приятным и желанным, а для другого - постыдным и мерзким деянием. И, при взаимодействии с этим, первый человек будет испытывать настолько интенсивные положительные эмоции, насколько это благо для него. А второй может от необходимости делать это упасть в обморок.

Исследование сицилийской мафии показало, что убивая конкурентов или же мешающих мафии людей, они не испытывали даже капли угрызений совести. Атмосфера, которая формировала психику у этих людей, была такой, что они воспринимали необходимость убийства человека так, как будто им надо убить таракана. Но если этот же мафиози изменял жене, что в их среде считалось плохим делом, то он начинал испытывал угрызения совести - настолько сильные, насколько это было ДЛЯ НЕГО плохим.

Человек в потенциале может быть любым! Он несет в себе все мерзкое, что может быть свойственно другим людям. Внутри каждого из нас есть огромное количество всего того, чего мы можем стыдиться. Но в обычных условиях большинство из нас этому “добру” не позволяет проявиться ни в коем случае. Но когда обстоятельства жизни обостряются, эти "варвары" выходят на белый свет. Интеллигентность - мера того, насколько часто и в каких случаях это проявляется в поведении человека.

Но в человеке, кроме этого, есть и все хорошее, что проявляется в поведении самых лучших представителей Человечества. В этом плане разум - огромная глыба, из которой каждый человек выделяет только те связи, которые начинает считать своими. Если же ты примешь себя полностью, без купюр, то получишь доступ к колоссальным ресурсам своего “Я”.

Разбавь Летний Зной Благодатной Тенью!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Благодатной Тени:

**“Ты ни в чем, что содеял в жизни, не виноват!”**

Как-то ко мне пришел на лечение один человек. Он жаловался на то, что как только подумает о своей горячо любимой матери, то в голове у него всплывают хульные слова. Он был чуть ли не в ужасе: “Как это я могу о своей матери такое думать!” Он пытался бороться с этими мыслями, но они носили характер навязчивостей: что бы он ни делал - ничего не помогало. Я достаточно долго делал ему внушения в гипнозе, но практически без результата - навязчивые мысли через некоторое время появлялись опять.

Но потом мне удалось нащупать верный путь. Я его спросил: “А вы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО так думаете о матери? Это ВАШИ мысли?” Он, конечно же, с жаром ответил, что ни в коем случае нет! Тогда я посоветовал ему стать равнодушным к этим мыслям. Относиться к ним, как к передаче по радио, которую никак нельзя выключить. И вот только тогда нам с ним удалось переломить ситуацию.

Внутри него образовалась часть, которая была ответственна за отрицательное отношение к матери. Естественно, не всегда мама бывает права. И ее поступки вызывали обиду у ребенка, что привело к появлению этой части.

Чем больше мой пациент боролся с теми мыслями, которые неизбежно посещают нас относительно своих родных, тем эта часть все больше и больше сопротивлялась. И когда он на сознательном уровне пытался ее подавить, она возмущалась: “Делать вид, что так не думаешь? Меня игнорировать? Не выйдет!”

И в случае с этим пациентом мне удалось **диссоциировать** его от проблемы. Он как бы отделился от того, что было для него неприемлемо. И часть, которая была ответственна за хулу относительно матери, “потешившись”, очень быстро успокоилась.

А сама по себе эта проблема связана с тем, что во время воспитания внутри нас создается идеальный образ “Я”, в который никак не входит что-либо подобное вышеприведенному. И признать то, что мы не можем быть идеальными, что нам свойственно все то, что свойственно всем людям на белом свете - великое дело для человека. Он, таким образом, перестает гештальтически вытеснять из себя что-то, образно говоря отрывать собственный хвост.

И вся проблема психологического взросления заключается в том, чтобы стать цельным, принять в себя все отторгаемые ранее части “Я”. ПРИЗНАЙ наличие в себе всего, что свойственно людям. И не стесняйся этого, а просто не позволяй этому проявляться в реальном поведении.

Дождись в Благодатной Тени Вечерней прохлады!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Лунного Света:

**“Любой твой поступок**

**(и хороший и плохой)**

**через тысячи причинно - следственных связей бумерангом**

**всегда возвращается к тебе же!”**

И мне представляется, что из этого положения можно вывести очень оптимистический вывод: “Случайностей в мире действительно нет! Наша жизнь зависит ТОЛЬКО от наших поступков!” Поступай так, как хочет твое сердце, как советовали Пророки (Иисус Христос, Магомет, Будда и так далее), и жизнь твоя станет благословением для тебя и окружающих тебя людей. Пословица: “Шила в мешке не утаишь!” в полной мере относится и к добрым делам.

Будь активен и пользуйся Лунным Светом себе во благо!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Пуховой Подушки:

**“Если на тебя идет агрессия -**

**остановись и подумай:**

**“Что я сделал не так?”**

Найди свои ошибки, за которые тебя наказывают, и никогда больше не повторяй их. Если тебе говорят “Свинья!”, ты можешь на это не обращать внимание. Если тебе второй раз говорят то же самое, ты можешь прищурить глаз. Если тебе третий раз говорят : “Свинья!” - пора выходить из хлева.

То есть если на тебя в течении длительного времени идет какая-либо агрессия, пусть даже кажущаяся тебе абсолютно идиотской (и пусть даже ОБЪЕКТИВНО это будет так), то это говорит о том, что тебе надо что-то менять в своих отношениях с людьми.

Сопротивление злу насилием только умножает Зло! Если ты не можешь растворить его Любовью, то хотя бы гаси его Подушкой!

***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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Абсолютной Защиты:

**“Забудь о насилии**

**как о способе достижения целей!”**

Насилие бесплодно по своей сути. Все в этом мире создано или с любовью или же на основе любви. Все революции в истории планеты, которые по своей сути являются насильственным изменением одной группой людей устоявшегося положения дел на другое, в долговременной перспективе не привели ни к чему хорошему. Применяя насилие для разрушения насилия можно создать только еще более насильственный мир. Что мы видели на примере нашей страны. Изменить мир или даже лишь одного человека можно ТОЛЬКО своим примером!

Кажется парадоксальным, но Абсолютной защитой в этом мире является Ненасилие!

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.***

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Ночного Костра:

**“Позволь себе ошибки**!”

Невозможно прожить жизнь и не сделать ни одной ошибки. Невозможно знать и уметь все. Если в голову человека каким-то образом придет мысль, что ему ни в коем случае нельзя ошибаться, что это большой позор, то эта мысль психологически скует его, не позволяя ничего делать. И приведет как раз к тому, чего человек опасается!

Поэтому установи для себя процент ошибок, который ты можешь себе позволить. В результате, даже делая эти ошибки, ты останешься доволен собой.

Также смирись с теми ошибками, которые ты уже успел наделать. Наверное, тебе теперь стало вполне понятно, что ты не виноват в том, что совершил. И если ты научишься применять эти два совета в своей жизни в полной мере, то сделаешь колоссальный рывок вверх в своем личностном развитии. Если ты честно и открыто признаешь: “Да, я еще не волшебник, я только учусь!”, то отношение к тебе других людей будет совсем другим.

Все люди, даже те, кто кажется нам чуть ли не идеалом, делали и ДЕЛАЮТ те или иные ошибки. Но умный человек отличается от глупого тем, что он делает выводы из своих ошибок и никогда больше НЕ ПОЗВОЛЯЕТ себе их повторять! Скажи себе, что ты не идеален и ошибки вполне возможны. И это позволит тебе снизить процент ошибок до минимума.

Если тебе станет слишком холодно в этом мире, то согрейся Ночным Костром Понимания и Прощения!

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.

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.***

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Синих Далей:

**“Будь космополитом!**

**Чужое** **кажется опасным ТОЛЬКО потому, что ты его плохо знаешь!”**

Ребенок, появившись на белый свет, естественно, начинает его обследовать. Но он в это время ничего не знает и ничего не умеет. И в результате набивает себе шишки. Это дает ему первый опыт и он учится распознавать: “Что такое хорошо и что такое плохо!”. В результате он начинает к чему-то стремиться, что-то считать желанным, а чего-то бояться. И рисунок его симпатий и антипатий будет совершенно индивидуальным, как отпечатки его пальцев.

Поэтому то окружение, в котором мы выросли, будет вне зависимости от нашего желания восприниматься нами как родное и близкое. Всему, что связано с этим, мы неосознаваемо будем доверять больше, чем другому. Поэтому наиболее крепкие браки образуются людьми, вышедшими из одной социальной группы.

Помнишь, дорогой мой читатель, песню, в которой есть такие слова: “Там, где тревожно гудят и шумят поезда....” И, действительно, большинство людей воспринимают звуки, связанные с железной дорогой, с элементом настороженности - ведь они сочетались в их жизни с необходимостью поездки, опасности и тому подобных вещей. Но человек, который родился и вырос рядом с крупной железнодорожной станцией, всю жизнь будет воспринимать эти звуки как родные.

Например, я в детстве длительное время жил в местах, где росли сосновые леса. И теперь сосновый лес для меня намного более мил, чем лиственный. Я в нем себя чувствую уютно и спокойно. И все, что я вижу в этом лесу, доставляет мне удовольствие, ласкает взгляд.

А вот те люди, которые жили в других условиях и впитали другую культуру, видят мир совершенно по-другому, чем мы. И это не говорит о том, что они лучше или хуже нас. Они просто другие. Если увидеть мир их глазами, то становится понятна их правота.

Искорени в себе ксенофобию и перед тобой откроются Синие Дали!

***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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Всепобеждающего Добра:

**“В общении с себе подобными**

**нужны не крепкие нервы и терпение,**

**а понимание и прощение!”**

Люди, призывающие нас: ***“Держите себя в руках!”*** напоминают мне неопытных водителей, которые плохо зная возможности машины, предпочитают почаще нажимать на тормоза, вместо того, чтобы научиться пользоваться всеми средствами управления. Подавлять мгновенно возникающие эмоции в угоду эффективности социальных взаимоотношений - своеобразная технология существования нашего общества. Она обеспечивает более менее безопасное совместное существование. Но не счастье!

Терпение предполагает, что мне поведение людей не нравится, но я ничего с этим не могу сделать. Я вынужден терпеть все то, что они “вытворяют” - иначе будет еще хуже для меня и для дела. Если же я “спущу собак” в ответ на чьи-либо слова или же действия, то от этого плохо будет в первую очередь мне же самому. Но как же быть, если невозможно ни терпеть, ни возмущаться?

Ответ на этот вопрос дал еще 2000 лет назад Иисус Христос. Я не буду на этих страницах подробно останавливаться на доказательстве его правоты, я это уже сделал в своей книге “Карнеги по-русски или азбука разумного эгоиста”. Почитай эту книгу и тебе станет ясно - почему призыв к прощению и пониманию относительно других людей намного более эффективно обеспечивает нашу безопасность, чем драка, почему насилие бесплодно по своей сущности и почему любовь действительно является животворящей силой.

Проще всего обвинять других людей во всех грехах. Но если понять - ПОЧЕМУ они такие, если понять, что они нисколько не хуже нас самих, что они ни в коей мере не являются принципиальными негодяями, то наладить отношения с ними будет достаточно легко. А, значит, начать жить с ними в мире и гармонии.

Но не все люди, с которыми ты начнешь взаимодействовать на основе этого принципа, поймут тебя. И ты еще достаточно долго будешь попадать в конфликты. Как же выйти из них наиболее достойно?

Лучше всего в МОМЕНТ конфликта (для того, чтобы остановить лавину отрицательных эмоций, грозящую перейти приемлемые рамки) подумать: “Мне с ним детей не крестить! Горбатого могила исправит.” И “спустить на тормозах” эту ситуацию! А потом, в более спокойной обстановке, ты можешь пойти уже дальше - понять и простить этого человека.

Если тебя обозвал дураком близкий человек, то ты, конечно же, будешь реагировать на это - хочешь или не хочешь. Но это же слово от совершенно чужого для тебя человека должно восприниматься совершенно по-другому.

Прекрасный пример такого поведения преподнес Сократ, когда его обидел какой-то богач. Он сказал друзьям: ***“Если бы меня лягнул осел, неужели бы я пошел жаловаться на него в суд?”*** Расстраиваться на действия окружающих тебя людей равнозначно тому, что делать трагедию из-за того, что на улице идет дождь.

Любовь - это Всепобеждающее Добро. И она одновременно является и Абсолютной Защитой и Универсальной Помощью!

***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 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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Теплого Вечера:

**“Снизь уровень “гренадерской планки”**

**для своих близких и родных людей.”**

Слишком высокие требования к ним вызывают вместо положительного результата ответную агрессию. Ведь каждый человек не хочет быть марионеткой в чьих-либо (пусть даже родных) руках.

Принимай людей такими, каковы они есть, не требуй от них абсолютной “белизны”. Жизнь - это история компромиссов. Если ты будешь понимать и прощать их, то и они к тебе станут тянуться и любить тебя.

Мужество нужно не только для того, чтобы оставаться самим собой. Еще больше мужества надо, чтобы признать это право за другими на основе полного равноправия, не скрываясь за самоохранительные и малодушные ссылки на некую неполноценность их культурных и духовных запросов.

Попытка внедрить правду - это моральное насилие над другими. И эти попытки уничтожили больше народа в истории планеты, чем все исторические бичи Человечества: чума, голод, войны и алкоголизм вместе взятые. Связано это с тем, что волк и овца по-разному понимают справедливость.

И для нас было бы намного лучше забыть слово “правда”. Оно больше путает, чем о чем-то говорит. Ибо у каждого человека своя правда. И попытки изменить других по своим критериям является насилием над ними. Нужно стараться говорить не столько правду, сколько искренне выражать все, что ты чувствуешь.

Будь “легче”, не принимай слишком близко к сердцу все, что происходит вокруг. Плюнь на моральное состояние окружающих - пусть живут, как хотят. Не пытайся менять других, пусть ты даже знаешь просто волшебный рецепт счастья для всего Человечества. С 1917 по 1991 год это уже пытались делать с известными для тебя результатами.

Если ты перестанешь менять людей по своему образу и подобию, из самых лучших побуждений желая сделать их лучше, то в один прекрасный день обнаружишь, что окружающие перевоспитались сами по себе и вполне устраивают тебя.

И если ты сможешь это сделать, то каждый вечер в твоей жизни будет теплым!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Беззаветной Верности:

**“Делай свое дело так,**

**как ты считаешь нужным,**

**сей разумное, доброе, вечное**

**и не жди за это немедленной благодарности!”**

Памятники обычно ставят после смерти того, кому он предназначается. Если современники аплодируют тебе, если они довольны тем, что ты им говоришь, то ты, скорее всего, демагог и говоришь им то, что они хотят услышать. Но достоинства в этом нет - это же намного лучше делает магнитофон! Или же ты своими речами оправдываешь самые низкие и скотские инстинкты людей (яркий пример этого - националистическая пропаганда в гитлеровской Германии).

Но если ты говоришь великие вещи и за тобой в течении длительного времени идет великое количество народа, то это говорит о том, что ты Супергений! Правда, таких людей Человечество еще не рожало. Ведь даже Гения люди не слушали, гнали и улюлюкали вслед. И, в конце концов, распяли на кресте!

Если ты, дорогой мой читатель, каждый раз будешь ждать благодарности за свои труды, то многократная головная боль тебе обеспечена.

Будь верен тому, что делаешь! И Бог (будет) с тобой!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Земляничной Поляны:

**“Гордись своей работой!**”

И относись к ней не как к тяжкой обязанности, а как к хобби. И делай ее с любовью, как свой свободный выбор. Когда что - то делаешь с любовью - все делается легко. Сопли ребенку утереть - если с любовью - одно удовольствие.

Работа занимает одно из главных мест в жизни человека. И если она для него тягостна, если она приносит ему только отрицательные эмоции, то это может иметь фатальные последствия для его здоровья и жизни.

 Работа для человека должна стать благословением Божьим. Без нее большинство людей захирели бы, как цветок без света. А она воспринимается многими из нас как бич Божий.

Современный вариант “Золушки” может выглядеть примерно так: злая мачеха сыто кормит и ограничивает от труда Золушку. А своих детей заставляет учиться и работать в поте лица.

Например, массовое переселение в города неподготовленных к этому людей, отрыв их от деревенской жизни, привел к тому, что эти люди попали как бы в вакуум. Уровня культуры для успешной работы и жизни с удовольствием в городе не хватает. А рубить дрова и косить траву здесь не надо! Если в деревне каждая минута времени была занята очень важными для выживания делами, то в городе человек лезет на стены от безделья. И, естественно, заливает свободное время водкой и пороками!

Многие люди, старея и приближаясь к завершению своей карьеры, начинают сомневаться в важности своих достижений. Они зачастую испытывают чувство крушения от мысли, что хотели бы и могли бы сделать что-то более значительное, чем сделали.

Такие люди часто проводят остаток жизни в поисках козлов отпущения, ворчат и жалуются на отсутствие условий, на обременяющие семейные обязанности, лишь бы избежать горького признания: винить некого, кроме себя. Но виноваты они не в том, что делали не то дело. А в том, что не смогли найти радости в своем занятии, не смогли осознать важность для Человечества любого труда.

“Мне все равно, что обо мне говорят!”, такая же неправда, как и “Я равнодушен к похвалам!”. Позволь себе радоваться своим достижениям, выжги даже корни стеснительности по этому поводу.

Лауреат Нобелевской премии, австралийский иммунолог Ф.Бернет отметил, что нормальная удовлетворенность своей работой больше способствует долголетию, чем физическое строение, способ питания, не курение и долголетие родителей.

И если ты будешь холить и лелеять Земляничную Поляну, она одарит тебя Квинтэссенцией Лета!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Млечного Пути:

**“Ты несешь в себе**

**весь потенциал Человечества!**”

И для того, чтобы реализовать его, необходимо освободиться от желания развиваться “ввысь”. Человек может достичь очень серьезных результатов только тогда, когда поймет, что надо развиваться “вширь”.

То есть ты должен стать ПРОФЕССИОНАЛОМ в том, чем занимаешься. И научиться заниматься этим не как тяжелой обязанностью. А как радостным и творческим трудом! Когда человек на своем месте делает свое дело наилучшим образом, тогда от него начинают разливаться волны радости и спокойствия для всех окружающих людей. И совершенно не важно - в какой области он будет реализовывать свое творчество таким образом.

Только через развитие “вширь” можно подняться “вверх”. Чем более широкий и крепкий фундамент будет заложен, тем более высокое здание ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ поднимется на нем! Чем больше человек занят повышением КАЧЕСТВА своей жизни, тем вероятность того, что общество заметит его и поднимет на ту или иную высоту, становится больше. И это будет естественная высота, на которой человек будет чувствовать себя удобно и уютно. А не вздрагивать при каждом сотрясении “почвы” и бояться грохнуться вниз.

Этот Путь способен увести тебя на Небо!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Алой Розы:

**“Почувствуй себя Гражданином мира,**

**от действий и поступков которого в какой-то мере зависит будущее Человечества!”**

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!

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.

Приколи Алую Розу к своей груди. И будь упорен в достижении предпринятого!

***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.

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Цитадели Радости:

**“Найди себе Бога!**”

Но не такого, какого нам “продают” религии. И не того, которого навязчиво и на основе современных психотехнологий внедряют в нас новоявленные доморощенные мессии и западные “коммивояжеры”.

Ты должен знать, что все эти люди (и даже служители традиционных религий) являются “заинтересованными лицами”. Одна из их задач - привлечь прихожан и получить от них деньги. Поэтому тем правилам, которые они внедряют в людей, верить можно не всегда.

Только пойми очень важную вещь: “Я не призываю тебя отказаться от традиционных верований!” Я хочу, чтобы тот Бог, которого ты будешь носить в сердце, был не догматическим, а живым воплощением твоей любви к нему. Чтобы ты видел не внешние атрибуты религии, а ее внутреннюю суть, понимал смысл того, что говорили Пророки, и выполнял все это. А не то, что говорят церковники!

Вообще, американские психологи считают, что для того, чтобы человек был в течении длительного времени весел, здоров и счастлив, у него должны быть здоровая религия, здоровая семья и здоровая работа. Это три кита, на который должна основываться жизнь любого человека, желающего стать счастливым.

Причиной депрессий многих наших соплеменников является грубо понимаемый атеизм и слишком конкретный материализм. Да и слишком буквальное понимание церковных текстов тоже ни к чему хорошему не приводит. Современный человек конца 20-го века должен ЗНАТЬ!

Создай свою собственную религию, свободную от конъюнктурных соображений. Пойми суть той религии, которую ты считаешь своей. И поклоняйся не тому образу Бога, который создали священнослужители, а тому, который сложится у тебя на основе свободного понимания сути того, что говорил тот Пророк, у которого ты решил учиться мудрости жизни.

Только позаботься о том, чтобы фундамент Цитадели не стоял на песке. Иначе воды поднимутся и подмоют стены!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Замка Свободы:

**“Создай свое будущее!”**

С моей точки зрения самая лучшая система объяснения мира, которая гармонично сочетает ЗНАНИЕ и наше желание иметь жизненную перспективу (которая рождает ВЕРУ) - это система, основанная на концепции НООСФЕРЫ академика Вернадского.

Для меня, как человека родившегося и воспитанного в атеистической среде, ознакомление с этой концепцией было спасением. Я не мог себе ПОЗВОЛИТЬ веру, ибо для моего аналитического и рационального ума это было АБСОЛЮТНО неприемлемо. Это была бы своеобразная расписка в том, что разум не всемогущ. Но и полностью атеистический мир мне был противен! Мне тоскливо жить в мире без будущего, каковым он и является.

Концепция Ноосферы предполагает, что все люди на планете Земля связаны друг с другом и образуют гигантский Супермозг. Объединенная деятельность нервных клеток человеческого мозга приводит к появлению разума. То же самое происходит и в Ноосфере. Но если клетки мозга соединяются друг с другом при помощи синапсов, то индивидуальные сознания людей соединяются в сеть при помощи телепатии. В настоящее время в ее наличии нет никаких сомнений.

Соединение индивидуальных потенциалов всех людей на планете приводит к появлению качественно нового уровня Разума. Его-то и можно назвать Богом нашего мира. Я не могу на этих страницах подробно рассмотреть эту концепцию. Поэтому я сейчас готовлю к изданию новую книгу: “Ноосфера - религия разума”. И надеюсь, что через некоторое время ты сможешь познакомиться с ней в более широком изложении.

Мне очень приятно чувствовать себя частью Ноосферы, нервной клеткой огромного организма, идущего к совершенству и бесконечно развивающегося во времени и пространстве. Эта концепция сочетает все плюсы и религий и атеизма. И, кстати, я не нашел ни одного логического противоречия в этой системе объяснения мира, которое позволило бы опровергнуть данную концепцию. А вот теологическое и атеистическое объяснения устройства этого мира буквально напичканы противоречиями, натяжками или же недомолвками, которые надо преодолевать верой.

Теория Ноосферы позволяет соединить Цитадель Радости, Твердыню Мудрости и Замок Свободы для надежной охраны Королевства Светлой Радости!

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Яблоневого Цвета:

**“Твое здоровье зависит только от тебя**!”

Я подчеркиваю для тебя, дорогой мой читатель: не имеет никакого значения - какая у тебя болезнь и какой сложности проблема стоит перед тобой. Все эти болезни и все эти проблемы ИМЕЮТ РЕАЛЬНЫЙ ВЫХОД! Только ты его до определенного времени не видел или же не хотел видеть. Но, естественно, ничто нам даром, “за красивые глазки”, не дается. Здоровье - та вершина, которую каждый должен достичь сам!

Например, я сам, своими руками, вытащил себя из такого количества болезней, что это невозможно было бы сделать при помощи лекарств. И я уверен: ЭТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ!

У многих людей болеть становится дурной привычкой. Жизнь в болезни становится образом их взаимоотношений с окружающим миром. И если тебе это не нужно, спроси себя: ***“Зачем я появился на белый свет? Разве для того, чтобы хандрить, плакать и проклинать свою судьбу? Разве для этого я послан в этот мир? Если я живу - значит зачем-то это нужно. А, если это так, то не должен ли я приложить максимум усилий для того, чтобы достойно исполнить свою роль?***

Если мне плохо, то станет ли мне легче от того, что я захандрю? Конечно нет! А значит мне крайне невыгодно длительное время пребывать в плохом настроении!”

Сделай это программой жизни и реши, что быть тебе здоровым или больным - зависит только от тебя самого. И пойми, что никто, даже если очень этого захочет, не сможет тебе помочь в этом деле. Также, впрочем, как и повредить!

В каждом из нас есть врожденная способность к выздоровлению. И твоя конечная цель относительно здоровья: жить в пределах своего тела более свободно. Но надо подойти к решению этой проблемы с взрослых позиций, перестать ждать здоровья как манны небесной. И тогда твое тело будет служить тебе долго и надежно!

Если ты не хочешь бороться за здоровую и разумную жизнь, то не рассчитывай на чудеса медицины. Если ты будешь ждать, что здоровье должно восстановиться само, то ты рискуешь никогда не увидеть Яблоневого Цвета!

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.

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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Лесного Ручейка:

**“Не говори о болезни ни с кем,**

**кроме своего врача!”**

Даже если тебя спрашивают о самочувствии - переведи разговор на что-нибудь другое. Чем больше ты будешь копаться в себе, чем больше соберешь “сочувствия” от других людей, тем хуже для тебя. Это во-первых! А, во-вторых, в мире есть более приятное время провождение, чем копаться в своих болезнях и “кайфовать” от них.

Пусть ручеек твоей болезни затеряется на Земляничной Поляне и Благодатным Летом иссохнет на Летнем Зное!

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 факта Жизни.

***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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Благодатного Лета:

**“Сделай саморегуляцию**

**стратегией своей жизни!”**

Мир устроен так, что в нем все процессы развития и смерти регулируются при помощи обратной связи. То есть, когда слишком размножаются кролики, тут же начинают размножаться волки. И уничтожают их поголовье. Но когда кроликов станет мало, то такому большому количеству волков становится нечем питаться, и они погибают. Волков становится очень мало, и кролики вновь начинают размножаться. И эти циклы САМОРЕГУЛЯЦИИ в Природе идут постоянно! Подобный же процесс происходит и в твоем организме. Как только каких-то веществ начинает не хватать, включаются процессы их производства. Когда же этого вещества становится достаточно, то оно само становится веществом, выключающим “производство”.

И от тебя лично, дорогой мой читатель, зависит твоя саморегуляция в обществе. А принципы этой саморегуляции я изложил выше в той россыпи Правил, по которым живет Королевство Светлой Радости. Ведь все они на самом деле является правилами САМОРЕГУЛЯЦИИ.

Доброжелательность к людям, оптимизм и сила духа - вот три кита психической стабильности, удовлетворенности собой и жизнью.

Пусть в твоем Королевстве царит Вечное Лето!

***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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Правило Взнузданного Коня:

**“Научись думать и говорить**

**так, чтобы это приносило тебе максимум пользы!**”

Наш биокомпьютер понимает все БУКВАЛЬНО(!) и если ты скажешь: ***"Меня тошнит от этого!",*** то у тебя действительно через некоторое время может появиться тошнота. Такая речь, когда человек отражает свое отношение к окружающему миру через свое тело, называется органической. Лексикон большинства людей буквально переполнен элементами этого очень опасного “языка”.

Например, такое выражение: ***"От этого с ума можно сойти!"*** будет понято биокомпьютером буквально, принято к выполнению как команда примерно такого плана: когда-нибудь, когда эта ситуация станет нестерпимой, то можно позволить себе сойти с ума!

Очень опасным выражением является следующее: ***“Я вчера умирал от головной боли!”*** Оно может запустить внутри тебя механизм самоуничтожения.

У людей есть целая серия выражений, которые можно назвать самореализующимися пророчествами. Например, ею является такая фраза: ***“У меня не получится!”*** Если ты это говоришь, то данная фраза становится командой - утверждением для подсознания: “Я, конечно же, сделаю вид, что из кожи вон лезу, чтобы выполнить задание. Но ты, подсознание, не особо рыпайся - у меня все равно не получится, так задумано!”

Мозг не очень толковый интерпретатор. Ты говоришь: ***“Это моя головная боль!”***, а он понимает: “Хозяин просит головную боль. С удовольствием! Внимание, готово!.”

Оказывается действительно: мой язык - самый большой мой враг. Так же, как и друг, если мы умеем им пользоваться.

Мы ежедневно программируем себя на болезнь подобными фразами: “***У меня в печенках это сидит; я не могу вынести это; у меня на это аллергия; больно видеть; голова идет кругом; не перевариваю; у меня просто руки зудят; я не могу ни о чем думать; я ничего не соображаю; я ничего не могу запомнить, у меня плохая память и т.д. и т.п.”***

Запомни: говорить так ЧРЕЗВЫЧАЙНО опасно! Все эти фразы являются потенциальными командами, которые рано или поздно ОБЯЗАТЕЛЬНО (!) реализуются. Наш мозг так устроен и ничего с этим не поделаешь - можно только приспособиться под законы, по которым он функционирует.

Если ты не можешь не показать другим людям свое эмоциональное отношение к рассматриваемой проблеме, то лучше в этом случае произнести легкое ругательство типа: ***"Черт побери!",*** но не отдавать в заклад свое тело.

Очень часто мы своими высказываниями программируем неудачу в общении с другими людьми. Попробуй, как это делает подсознание, осознать БУКВАЛЬНЫЙ смысл тех фраз, что мы частенько "лепим": ***“Вы не дадите мне это? У вас нету такой - то вещи? Вы не прийдете ко мне в гости?”*** Подсознание тех людей, к кому мы обращаемся, поймет, что в гости на самом деле и не приглашают. И не видеть тебе своих гостей как своих ушей!

 Биокомпьютер вынужден беспрекословно выполнять все то, что идет к нему сверху. Например, недавно одна пациентка проходила у меня лечение и обучение саморегуляции и, после того, как услышала о самопрограммировании, вспомнила очень важную вещь. Будучи еще девушкой (то есть, еще не зная - способна она рожать или нет), она сказала парню, с которым не хотела гулять, что она бесплодна. С тех пор уже 10 лет (!) она лечится от бесплодия. Вот тебе трагический пример влияния отрицательного самопрограммирования на организм человека.

Если ты хочешь, чтобы твой биокомпьютер начал работать хотя бы не во вред твоему организму, то начни с того, что искорени из своего лексикона все элементы "органического языка".

И своей речью программируй себя на хорошее. Говори: ***“Я хочу выздороветь!”*** вместо: “Я не хочу болеть!”

***“Я зависела..(от алкоголя, от начальника*** и так далее)” вместо: “Я завишу....”. Ведь В ДАННЫЙ МОМЕНТ ты не зависишь от этого? И не собираешься зависеть?

Вместо фразы: “Все не так плохо, как казалось совсем недавно”, говори: ***“Все намного лучше, чем виделось раньше!”***

Я не советую говорить слова в таком контексте: “Я боюсь!” Говори так: ***“Я боялся!”.*** Это как бы команда подсознанию: “Я когда-то боялся. Но ТЕПЕРЬ это уже в прошлом!”

Научись пользоваться словом “Пока”. Если ты будешь говорить его в таком контексте: “Я пока чувствую себя хорошо!”, то ты программируешь себя - я ПОКА здоров, но подозреваю, что это не надолго. Если же ты скажешь: ***“Я пока болею!”,*** то это может стать программой запуска механизма постепенного выхода из болезни.

Хорошо объезженная Лошадь увезет тебя туда, куда ты хочешь!

***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.

***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.***

***К.Антарова "Мудрость Востока"***

Дорогой мой читатель!

Я надеюсь, что ты понял всю важность этих правил для себя. Они вполне могут стать локомотивами твоей психики, которые приведут к более счастливой жизни.

Но в этом Королевстве Светлой Радости есть и другие правила, не такие важные, как перечисленные выше, но тоже очень полезные для жизни в нем. Ты будешь узнавать их по мере необходимости и вхождения в Королевство.

И если ты выучишь все эти Правила и сдашь по ним “экзамены”, то ворота Королевства с готовностью распахнутся перед тобой!

Я желаю тебе успехов в их освоении!

***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.

К.Антарова "Мудрость Востока"

## Тринадцать Дьявольских Правил.

И для того, чтобы еще более оттенить для тебя правила, которые позволяют войти в Королевство Светлой Радости, я приведу тебе Чертову Дюжину Правил, которые, если ты будешь их придерживаться, могут стать непреодолимыми горными перевалами на пути в Королевство, снежными лавинами, грозящими засыпать тебя на этом пути, горными селями, которые навсегда погребут под собой твою надежду попасть в эту благословенную страну.

**Правило Горного Миража.**

***“Для взрослого человека совершенно необходимо,***

***чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих”.***

Это правило совершенно невозможно выполнить, так как невозможно нравиться всем (и, как сказал один из классиков, дурно). И что бы ты ни делал, как бы ни старался, все равно найдется кто-нибудь, кто измажет грязью твои белые одежды.

Если ты будешь придерживаться этого правила, то Горный Мираж заведет тебя в опасное место, где ты вполне можешь сломать свою непутевую голову.

**Правило Непреодолимых Стен.**

***“Есть поступки порочные, скверные.***

***И повинных в них следует строго наказывать”.***

Не бывает так, чтобы нам нравились все поступки окружающих людей. И если требовать, чтобы каждого провинившегося строго наказывали за это, то ты можешь жестоко поплатиться. Этот человек, конечно же, не будет согласен с твоей оценкой его действий. И отомстит за несправедливость!

Если ты будешь придерживаться этого правила, то никогда не преодолеешь стену, которая образуется между тобой и теми людьми, с которыми тебе придется общаться.

**Правило Коварной Трясины.**

***“Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы”.***

Если ты на неудачи (которые неизбежны в этой жизни для КАЖДОГО) будешь реагировать по этому правилу, то обязательно утонешь в трясине депрессии. И вполне можешь довести себя до самоубийства.

**Правило Стреноженного Коня.**

***“Все беды навязаны нам извне -***

 ***обстоятельствами или людьми”.***

Тот, кто так думает, никогда и никуда не придет! Он совершенно не способен учиться, так как постоянно, как ребенок, спихивает с себя ответственность на других людей или же обстоятельства жизни.

**Правило Смутной Угрозы.**

***“Если что-то пугает или вызывает опасение - будь начеку!”***

И тебе не хватит никаких запасов адреналина. Страх убьет тебя быстрее и эффективнее того, чего ты боишься!

**Правило Бесплодной Пустыни.**

***“Легче избегать ответственности и трудностей,***

***чем их преодолевать.”***

Придерживайся этого правила и ты станешь никому и ничему не нужен. Тебя, как дохлую собаку, поленится пнуть даже случайный прохожий!

**Правило Бесконечной Зависимости.**

***“Каждый нуждается в чем-то более сильном и значительном, чем то, что он ощущает в себе.”***

Если ты будешь думать так, то рискуешь потерять пол-жизни на обретение сверхспособностей и сверхвозможностей. Даже если тебе удастся найти в себе или же во внешнем мире это (в чем я глубоко сомневаюсь), то, получив это, ты поймешь, что на самом деле оно тебе совершенно не нужно. Нам дано все для того, чтобы достичь успеха в жизни. Нужно только немножечко сильнее развить эти свои качества.

**Правило Невыполнимых Желаний.**

***“Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным, разумным и успешным***

***(Нужно все понимать, все уметь, все знать***

***и во всем добиваться успеха).”***

Я думаю, что даже Геракл отказался бы от этого “контракта”. В мире мало того, что действительно невозможно. И это Правило - одно из этих невозможностей. Это Невыполнимое Желание - один из главных бриллиантов в короне Неудачника.

**Правило Заколдованного Круга.**

***“То, что сильно повлияло на нашу жизнь***

***один раз,***

***будет всегда влиять на нее.”***

Если ты будешь так считать, то это что-то действительно БУДЕТ ВСЕГДА сильно влиять на тебя. И каждый раз это что-то будет манипулировать тобой и вновь вгонять в Заколдованный Круг.

**Правило Ложных ожиданий.**

***“На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все для того,***

***чтобы люди менялись в желаемом для нас направлении.”***

Применяй это Правило и никогда не познаешь, что такое скука. Люди тебе этого не позволят. Они тоже будут менять тебя по своим лекалам. И ты станешь Пластилиновой Вороной!

**Правило Заколдованного Яблока.**

***“Плыть по течению и ничего не предпринимать -***

***вот путь к счастью.”***

Не знаю - приведет ли это правило тебя к счастью, но к столетней летаргии - обязательно! И твое счастье, если через это время к тебе придет Прекрасный Принц, даст пинка под зад и таким образом приведет тебя в чувство. Чтобы в будущем тебе никогда не было повадно есть это Яблоко.

**Правило Рабской Зависимости.**

***“Мы не властны над своими эмоциями***

***и не можем не испытывать их.”***

Верь в это, и ветры с волнами бесконечно будут гонять твой жизненный корабль туда - сюда по Морю Эмоций. И когда твой корабль здорово потреплют ветры перемен, очередная волна эмоций перевернет его и разобьет в щепки.

**Правило Волшебных Цепей.**

***“Есть несколько принципиально важных идей,***

***от которых нельзя отказываться никогда и ни в коем случае.”***

Будь Железным Метром, будь Столпом Веры и ты сам, собственными руками, нанесешь непоправимый вред тем идеалам, которым будешь таким образом служить. Затем жизнь выкует Волшебные Цепи и прикует тебя к скале, как Прометея. Он тоже был Железным Метром среди Богов и ему почему-то втемяшилось в голову, что надо осчастливить людей огнем. Не будем спорить о том, нужен ли он был людям (есть разные точки зрения на это). Но, если верить легендам древней Греции, то он до сих пор где-то каждый день кормит своей печенью орла. Если тебе нравится такая перспектива - то вперед и с песнями!

Врач-психотерапевт ***Васютин А.М***.

предлагает пройти курс **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

при помощи самых современных западных психотерапевтических техник нового поколения (**Эриксонианский гипноз, Символдрама, «Машина времени», Нейро - лингвистическое программирование, Психосинтез, Терапевтические метафоры**).

Эти техники по эффективности можно назвать ПСИХОХИРУРГИЧЕСКИМИ, так как с их помощью можно справиться с такими проблемами и болезнями, которые не поддаются лечению другими методами.

Современное лекарственное лечение в БОЛЬШИНСТВЕ случаев только снимает симптомы болезни. А вот современная психотерапия уничтожает их корни! И через это дает человеку реальные шансы не только освободиться от болезни, но и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Известно, что мы не можем изменить свое прошлое. Но изменить свое **отношение** к нему вполне реально. Это приводит к тому, что КАК БЫ меняется прошлое. И все те психологические «занозы», которые отравляли человеку жизнь, исчезают.

 **Краткосрочная программа** (10-15 сеансов) позволяет освободиться от отрицательных эмоций связанных с потерями (близких людей, социального положения, материальными потерями, горем). Данная программа также эффективнапри:

- **неврастении,**

**- вегето-сосудистой дистонии,**

**- головных болях различной этиологии,**

**-** **страхах и тревожно - депрессивных явлениях,**

**- энурезе,**

**- сексуальных проблемах,**

**- климактерических нарушениях,**

**- семейных и личностных проблемах и многих других заболеваниях.**

**Долговременная программа** направлена на изменение ошибок воспитания и отклонений в психологическом развитии, начавшихся из-за страхов и горя, происшедших в раннем детстве. Специальные техники позволяют проникнуть в психологическое прошлое человека и подсечь «корни» болезней.

И та линия судьбы, которая появилась на основе суммы отрицательных воздействий в детстве, будет уничтожена. Вместе с ней исчезают и те болезни и психологические проблемы, которые появились на ее основе. Это приводит к резкому облегчению психологических и физических страданий в настоящем.

 На втором этапе долговременной программы производится конструирование психологических установок, на основе которых человек будет строить новую линию своей жизни. Это позволит ему достигнуть физического, психического и социального благополучия на долгие годы. Данная программа эффективна при:

**-неврозе навязчивых состояний,**

**-астено-депрессивных состояниях**,

-первых признаках **шизофренических расстройств**,

-**бронхиальной астме,**

**-гипертонической болезни,**

**-стенокардии,**

**-язвенной болезни**,

-**кожных и аллергических** **заболеваниях**

**-и многих других психосоматозах.**

Психотерапевтические техники нового поколения позволяют фундаментально перестроить психику, изменить базовые психологические установки, влияющие на настроение, самочувствие и стратегию принятия решений и делания выборов. В результате у человека меняется судьба!

Описание индивидуальных сеансов врача – психотерапевта Васютина А.М.

При первом посещении я провожу углубленный опрос пациента и тестирование специально для этого разработанным проективным тестом. Если в результате мне становятся понятны причины появления заболевания у данного человека, то я создаю предварительный план лечения и объясняю пациенту – что и как я буду делать. И если пациент соглашается с этим планом, то я начинаю курс коррекции.

Каждый сеанс психотерапии я начинаю с опроса пациента о его состоянии. В это время работа идет на основе логотерапии по В.Франкл, рациональной психотерапии и Сократовского диалога.

Затем я провожу специальный сеанс коррекции проблем пациента на подсознательном уровне. Введение в трансовое состояние, в котором проводится данная коррекция, я провожу в рамках официального наведения гипноза. Я прошу своих пациентов лечь, закрыть глаза и расслабиться. После этого я произношу формулу введения в гипноз, в результате которой пациент входит в ту или иную степень транса.

В этом состоянии я провожу лечение внушением при помощи эриксоновских подходов, авторскими техниками нейро - лингвистического программирования , терапевтическими метафорами, символдрамой и элементами психосинтеза. И через это выполняю краткосрочную или долговременную программы из Курса психологической стабилизации личности.

**«Волшебный магазин доктора Васютина»**

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости. Его так же можно назвать курсом психологической десенсибилизации. Направлен на ликвидацию или ослабление чувствительности к психотравмирующим воздействиям. Базовым положением курса является концепция разумного эгоизма, разработанная на основе максим Иисуса Христа.

Смысл этого курса - ломка всех неадекватных представлений, которыми человек нагружается в течении жизни, освобождение от ограничивающих убеждений, которые мешали личности самореализовываться и таким образом невротизировали его.

В результате он начинает видеть мир таким, каков он есть, видеть взаимоотношения между людьми не такими, какими хочется, а такими, каковы они есть на самом деле. И на основе этих знаний он может построить новые, более адекватные отношения с окружающим миром.

Программа занятий построена по принципу работы с дзен - коанами. Известно, что для того, чтобы их понять, надо выйти за рамки привычных представлений, за рамки дуалистического мира.

При помощи игровых проективных техник я ломаю стереотипные воззрения таким образом, чтобы человек вынужден был согласиться с этим. И в результате посмотрел на привычные вещи в новом ракурсе. Таким образом курс позволяет избавиться от массы устойчивых представлений, которые ограничивали поведение человека и направляли его в не приемлемое для современного человека русло. В следствии этого человек на этой - новой - основе строит свои новые отношения с окружающим миром, которые будут несравнимо более адекватными для него.

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.

Таким образом, это программа психологического взросления, формирование новой картины мира, нового алгоритма взаимоотношений с миром, расширения мировоззрения, ломки догм, стереотипов мышления, снятие детских шор, освобождение от иллюзий.

Курс рассчитан на два дня.

**Курс обучения разумному эгоизму.**
**Вы хотите:**

- наладить отношения со своими родными и близкими?

- достойно разрешить длительные конфликты на работе?

- понять те законы, что регулируют взаимоотношения людей в обществе?

- вписаться в рынок с наименьшими усилиями?

Тогда вам надо пройти курс обучения РАЗУМНОМУ ЭГОИЗМУ.

За 2 дня (суббота и воскресенье с 10 до 18 часов)

вы освоите принципы, которые изложены в моей книге «***Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста»*** и сможете начать их использовать в своей жизни.

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости, который поможет вам почувствовать себя в этом мире, как рыба в воде.

Курс основан на рефрейминге (буквально - преображение) – творческом переформировании психики, использующем заложенные в самом пациенте возможности выздоровления.

Смысл его - какому-то явлению (событию в жизни, симптому) придается новый смысл.
Концепция разумного эгоизма является новой философией адаптации к миру, основанной на светском понимании заповедей Иисуса Христа.

**Курс обучения
САМОГИПНОЗУ с БИОЭНЕРГОТРЕНИНГОМ.**
Первая  часть данного курса называется: **«Сверхнадежная техника вхождения в самогипноз»**

Она позволяет любому человеку очень быстро и в любой ситуации входить в самогипнотическое состояние, в котором появляется возможность воздействовать на свое тело. Из этого состояния он может снять себе любую боль, спазм, неприятные эмоции и настроить себя на какие-либо действия.
Самогипнотическое состояние, достигаемое при помощи специальной янтры, чрезвычайно помехоустойчиво, то есть человек, находящийся в погружении, может войти в него практически в любых условиях.

Вторая  часть этого курса обучения **–**

**«Биоэнерготренинг как способ целенаправленной коррекции обмена веществ».**

***Биоэнерготренинг*** – это система упражнений,

при помощи которой вы научитесь воздействовать на обмен веществ в своем организме. И направить его в нужную вам сторону.

Пройдя курс обучения ***Биоэнерготренингу*** вы сможете:

- снимать любую боль в организме без лекарств и процедур,

- убирать спазмы и расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов,

- подавлять воспаления,

- регулировать эмоции.

А также стать независимым от таблеток и процедур, разработать свой алгоритм выздоровления.

Тренинг включает в себя обучение самым современным западным психотехникам, помогающим саморегулировать организм.

Продолжительность курса 20 часов (или вечером по 2-3 часа каждый день или по 4-5 часов по субботам, воскресеньям).

**VIP – консультирование и лечение.**

В некоторых случаях я выезжаю на консультирование и лечение в другие города и другие страны. Обычно это длится одну неделю – с воскресенья до субботы. В этом случае я провожу интенсивное лечение пациентов и обучение авторским техникам саморегуляции (3-5-7 часов работы ежедневно). Пациент оплачивает дорогу, проживание, питание и сами сеансы.

**Выездные группы по обучению саморегуляции.**

Группа должна состоять НЕ МЕНЕЕ чем из 15 человек. Занятия проводятся ежедневно вечером по 2 часа. Вводная лекция - в воскресенье вечером, в субботу – завершение группы. Стоимость обучения для пациентов – по усмотрению организаторов. Организаторы оплачивают мой проезд, проживание, питание и некую сумму за проведение группы (по договоренности).

Медицинский центр «БЕЛТИКО» Дегтярный пер. д.10, (М. «Пушкинская»)

Рабочие телефоны: 694-20-13. 495-46-89

 Мобильный телефон: 8-(985) 761-10-01.

 E-mail: 7611001@rambler.ru

a7611001@yandex.ru

www.vasutin.ru

 www.vasutin.by.ru