



**ГОЛТИС**

goltisacademy

# ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ИМПУЛЬС

жизнь без болезней и старости

Топ Рунета

Голтис

**Исцеляющий Импульс. Жизнь  
без болезней и старости**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 615.82  
ББК 53.54

## **Голтис**

Исцеляющий Импульс. Жизнь без болезней и старости / Голтис —  
«Издательство АСТ», 2020 — (Топ Рунета)

ISBN 978-5-17-127566-2

«Исцеляющий Импульс» — это не просто комплекс физических упражнений, это целостная система особого мировоззрения, которая охватывает все аспекты жизни человека — от физического здоровья до духовного очищения и развития. Это простой и доступный инструмент для построения гармоничного тела, раскрытия глубинного потенциала силы и выносливости как для «обычных» людей, так и для профессиональных спортсменов. Методика «Исцеляющий Импульс» позволит вам точно формулировать цели, достигать их и ставить новые. Когда вы увидите потрясающие результаты с точки зрения жиросжигания, телостроения, приобретения скоростных способностей в каждой мышечной группе, ваша жизнь наполнится новым смыслом и осознанием внутренних сил и возможностей. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.82  
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-127566-2

© Голтис, 2020  
© Издательство АСТ, 2020

## Содержание

Исцеляющий Импульс	6
Предисловие	6
Открытое сердце	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Голтис**

## **Исцеляющий Импульс: жизнь без болезней и старости**

© Голтис, текст

© Кузнецова К., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

# Исцеляющий Импульс

## Предисловие

Здравствуйте, мои дорогие читатели!

Меня зовут Голтис.

Вообще-то, я Вукста, Владимир Иванович Вукста. А Голтис – это псевдоним, который появился ещё в 1969 году в день моего рождения. Мы тогда играли в индейцев, насмотревшись фильмов про Виннету, Чингачгука – Большого Змея<sup>1</sup>. И у каждого из нас были клички: кто-то – Зоркий Глаз, кто-то – Шатгерхенд, Джамес, Джон, Быстрая Нога и т. д. Ко мне же ничего не липло. И вдруг пришло как будто свыше – Голтис.

Я всегда думал, что прозвище моё ничего не значит. Но как-то одну из моих фотовыставок в Киеве (двадцать с лишним лет назад это было, в девяностые годы) посетила православная поэтесса по имени Елена. Она автор невероятно прекрасных православных стихов, они ей приходят свыше. И она спросила:

– А ты знаешь, что такое Голтис?

Я ответил:

– Нет, конечно, не знаю.

И она объяснила:

– Это как раз то, что ты проповедуешь людям через открытое сердце. Если мы христиане, если мы приняли Христа, то, скинув телесные одеяния, мы предстанем уже в другом мире. Но может появиться демон и сказать: «Всё, за твои грехи ты мой». А мы должны постоянно помнить, что за нас пролил свою невинную кровь Господь Бог Иисус Христос и что последнее слово будет за ним. И Голтис – эта аббревиатура для каждого христианина, чтобы мы помнили на подсознательном уровне: Господь очень любит тебя и спасёт.

ГОЛТИС – Господь Очень Любит Тебя И Спасёт.

Вот так. Ничего индейского.

Наше, православное.

Я профессиональный путешественник. Конечно, я ещё фотограф, спортсмен, командор команды Equites, но всё-таки самое главное – я профессиональный путешественник, который безумно влюблён в этот мир. И моя основная цель – через слово, книги, фильмы, общение с молодёжью донести красоту этого чудесного мира до людей, с тем чтобы сохранить её для будущих поколений: для наших детей, внуков, правнуков. Потому что я считаю, что никакие материальные блага, никакие блестяшки-побрякушки – то, во что не вложена человеческая душа, – никогда не дадут такого блаженства душе, как природа. Никогда искусственное не заменит нерукотворное – то, что создал для нас Творец.

Вот почему я всегда и везде говорю: не вырывайте цветы с корнями и не вырубайте деревья, не уничтожайте животных, не оставляйте мусор после себя, не подсаживайтесь на нездоровый образ жизни, не сквернословьте – словом, не разрушайте свою целостность и единство. Хранить чистоту действий и помыслов для долгой и счастливой жизни так же важно, как и работать над своим телом.

Моя система здорового и активного долголетия «Исцеляющий Импульс» довольно долго была практически секретной. Кроме меня о ней знали только мои близкие друзья. И они, образно говоря, прижимали меня к стенке и требовали: «Когда ты напишешь книгу?»»

---

<sup>1</sup> Фильмы «Виннету. Часть 1» (ФРГ, Югославия, Италия, кинокомпания Jadran Film, Horst Wendlandt – Rialto, Film Preben-Philipsen; 1963); «Чингачгук – Большой Змей» (ГДР, кинокомпания Deutsche Film AG, 1967).

Сердцем я чувствовал их крик души, понимал, что эта система нужна всем людям.  
«Голтис, напиши книгу!..»

Начинал писать. И вроде бы я больше творческий человек, чем спортсмен, но не давалась мне это борьба со словом. Я сочинял другое – стихи, оды свободе... Здесь же требовались точность, скрупулезность, да и вообще, если я что-то делаю, то это должно быть круто на триста процентов. Но так как я ленивый человек... Думаю, вы меня поняли.

А потом я сломал позвоночник. После травмы во мне созрела убежденность, что я всё-таки должен открыть свою систему для людей. И пришло осознание того, как это следует делать.

Моя методика носит название *Исцеляющий Импульс*.

От чего она лечит?

От многих недугов, самый главный из которых – старость.

Да-да, именно так. Не верьте тем, кто говорит, что старость – это естественный этап жизни. Они заблуждаются. Я всегда акцентирую внимание на том, что старость – это не вынесенный Богом приговор для каждого человека, а болезнь. Это заболевание, которое зарождается в организме вследствие засорения клеток. Оно происходит в процессе распада обмена веществ, из-за отравления тяжёлой водой и влияния свободных радикалов.

Помните сказки, которые нам рассказывали бабушки и дедушки, читали родители? Куда старик-царь посылал простодушного Ивана?

Правильно, искать молодильные яблоки.

Чем на протяжении веков озадачивали своих придворных алхимиков императоры, короли и прочие властители мира, которые, собрав несметные сокровища, не могли смириться с тем, что старость, а значит, и смерть неизбежны?

Искать эликсир вечной молодости, вечной жизни.

Так вот, я вас уверяю, что вечная молодость – это не плод воображения и неуёмной фантазии.

Это реальность.

Она возможна.

Благодаря Исцеляющему Импульсу.

Что я имею в виду?

Я имею в виду мощный электрический разряд, статико-динамическое напряжение, которое возникает при выполнении физических упражнений. Позже я распишу подробно то, как это всё действует. Сейчас же только скажу, что, когда мы не просто делаем зарядку, а создаем правильную нагрузку, прорабатываем каждую мышцу нашего тела (и делаем это тоже правильно), в тканях появляется электрический ток. Он разжигает митохондрии – это маленькие электростанции, вечный двигатель клетки. И клетки начинают делиться.

Есть такой физиологический закон: чем интенсивнее распад клеток, тем активнее их восстановление. С помощью Исцеляющего Импульса мы разрушаем клетку и тем самым пробуждаем её потенциал – он возрастает на двадцать-тридцать процентов. Происходит то, что в спортивной медицине называют суперкомпенсацией, или сверхвосстановлением. Исчерпав биохимический и биоэнергетический потенциал мышечной клетки, мы даем ей новую жизнь – сжигаем с помощью электрического импульса всю скопившуюся в ней грязь, промываем её мощным потоком крови, даём ей правильное питание, заставляем делиться и тем самым омолаживаем.

Это реально и в шестьдесят, и в семьдесят, и в восемьдесят лет. Суперкомпенсация возможна для каждого человека – и для спортсмена, и для обычной бабушки. Сверхвосстановление происходит в любом возрасте: при условии соблюдения определённых правил человек год от года становится только сильнее и выносливее. По сути дела, можно прожить сто пятьдесят лет, не болея. И уж точно проект «человек» рассчитан больше, чем на семьдесят лет.

Правда, здравомыслящие люди, как правило, не хотят жить столетия.  
Почему так?

Потому что наше физическое тело уязвимо. Мы можем попасть в аварию и стать инвалидом. Наши близкие могут тяжело заболеть и умереть или уйти из жизни из-за несчастного случая. В результате человек будет жить на протяжении веков, испытывая постоянную душевную боль. Зачем же ему мучиться пятьсот лет до тех пор, пока он не обретёт свободу, не скинет это телесное одеяние и не уйдёт, если заслужит, в Царствие Небесное, где встретится наконец-то со своей половиночкой?

По милости Господа всё настолько премудро устроено, что мы всё-таки способны прожить, не болея, скажем, сто тридцать семь лет, передавая методику Исцеляющего Импульса всем вокруг: дорогим бабушкам и дедушкам, родителям, друзьям, соседям – словом, тем, кого любим, и тем, кого принимаем. Таким образом мы можем оздоравливать людей вокруг себя и, разделяя их успех, испытывать полноценную радость жизни.

Да, старость – это болезнь. Но она приходит не просто так. Наблюдая мир природы, я часто задумывался над тем, почему животные стареют не так, как человек. Вот, например, жила у нас кошка – двадцать восемь лет прожила, представляете? И, может, ещё столько прожила бы, но умер мой отец, а она его очень любила. Отказалась от еды – и всё. Так вот, по тому, как она выглядела, никто не сказал бы, что это кошка-пензионерка.

А коровы? Разве у них есть морщинки?

А почему тогда у человека с годами проступают все унылые внешние атрибуты угасания?

Думаю, что старость – это последний шанс человеку задуматься о том, кто ты такой. Это последний шанс спасти свою бессмертную душу. Когда твоё место на пьедестале занимают другие – молодые – люди, когда от тебя отворачиваются поклонники, когда низвергается и растаптывается твоя гордыня, тогда наступает старость – самое время вспомнить о Боге.

А тех людей, которые ещё в молодости обращаются к Отцу Небесному, то есть приходят к самому главному, минует старость. Те, кто преодолел свои амбиции и тщеславие и живёт ради других людей, будут великолепно выглядеть всегда, станут красивыми, сильными, выносливыми и духовно, и физически. Чем раньше ты поймешь, что нужно не личную силу демонстрировать, а жить для кого-то: для родителей, внуков, правнуков, – тем дольше ты будешь нужен этому миру как полезная единица, тебе будет даровано активное долголетие. Ты будешь великолепно чувствовать себя и столь же великолепно выглядеть. А если ещё по методике Исцеляющего Импульса заниматься, и правильно питаться, и закаливаться, то считай, что эликсир вечной радости и жизни ты уже вкусил.

Так что старость – это тоже благо для человечества.

Господь велик. И он сделал для нас всё, чтобы мы были счастливы. Но для этого мы должны сохранить свою душу в целостности, не разрушать её. Ведь это только кажется, что совершаемые нами гадости – это не стоящие внимания мелочи жизни. Подумаешь, выругался матом! Или кинул бумажку мимо урны, или плюнул на пол. Не убил же и не украл.

Но на самом деле все эти «мелочи» – это маленькие преступления против любви – любви к Богу, людям, природе. А значит, они отвращают нашу душу от её предназначения – любить и через любовь воссоединиться со своим Создателем.

Казалось бы, моя книга посвящена системе оздоровления – электрическому импульсу, который, зарождаясь в коре головного мозга, через иннервационные каналы несёт, образно говоря, нашему физическому телу пробуждение, избавление от болезней, даёт ему физическую силу и выносливость. Причём здесь любовь к Богу, праведность, осознание греховности?

Я не случайно обращаю внимание на духовную жизнь человека. По моему глубокому убеждению, физическое здоровье невозможно без постоянной работы над своим нравственным совершенствованием. Наше психоэмоциональное состояние во многом определяет телесную мощь (или немощь).

Глубинное осознание того, кто мы есть на самом деле, – это понимание, что мы дети нашего Отца Небесного, а это истоки нашего духовного здоровья. Очищая свою душу и своё сердце от греховной скверны, мы таким образом повышаем частотные характеристики каждой клеточки нашего телесного храма. Ведь нам необходимо понять всей нашей чувственной душой, что наше физическое тело – это храм Святого Духа и души. И поэтому наш телесный храм, очищенный от всевозможных ядов и грязи, должен звенеть как колокол. И только тогда никакие вирусы, вредоносные грибки и бактерии и, соответственно, никакие болезни нам не страшны. Даже если мы подхватим «наших недоброжелательных квартирантов», наш высокий иммунитет и наши высокие резервы адаптации организма к внутренней и внешней среде просто будут удерживать их от всевозможных патогенных явлений. Другими словами, если двое людей подхватили одинаковую концентрацию и одинаковое количество вирусов, то тот, кто не занимается здоровым образом жизни, тот человек, у которого низкий иммунитет, попав в больницу, может пролежать неделю под капельницей, а другой человек, у которого иммунитет высокий и который регулярно занимается тем же Исцеляющим Импульсом, может просто почихать и покашлять в течение недели и даже не обратить внимания на то, что это было.

Признаюсь как на духу: я с девяти лет никогда ничем не болел. У меня в течение пятидесяти лет никогда не болела голова, не болел живот, хотя я мог съесть что угодно и в любых количествах, нарушая даже все двенадцать правил, которые вырисовались в Исцеляющем Импульсе. У меня не болело сердце, какие бы нагрузки я ни получал, не болели почки, ничего не скрипело. И это всё благодаря именно тому, что передала мне моя бабушка: благодаря любви к людям и любви к Богу. Это духовное здоровье и, конечно же, физические упражнения Исцеляющего Импульса.

Те, кто занимается лишь своим духовным развитием, но игнорирует состояние телесного храма, не смогут стать абсолютно здоровыми людьми. Однако в фитнес-центрах и тренажёрных залах, где работают только над построением тела, тоже невозможно достичь этой цели. Не добиться безупречной физической формы без крепкого духовного стержня, без созидательной целеустремлённости. Более того, обретя с помощью физических упражнений сверхчеловеческие возможности, вы можете навлечь на себя серьёзную беду, как это произошло со мной в двадцать пять лет. Перелом позвоночника в расцвете лет и сил случился потому, что я очень хотел стать непобедимым чемпионом мира по боям без правил, где нет никаких ограничений.

Вот почему я всегда говорю: важно не личные достижения демонстрировать, а жить с Богом в душе и в сердце, ставить перед собой созидательные, а не разрушительные цели! Жить ради наших детей и дорогих наших родственных душ. Последнее значит, что мы должны сделать всё, чтобы не стать обузой для детей. Ведь если мы по-настоящему любим их, то нам следует понимать: наша старость – это плохое самочувствие, неважный внешний вид, ранняя смерть, и наши дети с неочерствевшей душой будут наблюдать всё это и страдать. При этом они будут испытывать душевную боль, которую невозможно заглушить никакими таблетками и даже тройной дозой снотворного. Это та боль, которая достанет даже на краю света, от которой не спрячешься за толстыми стенами замков. Мы должны это всегда помнить и просто обязаны быть духовно и физически здоровыми, если мы по-настоящему любим дорогих нашему сердцу людей.

Ребёнок переживает, даже если у родителя заболели колени и он не в состоянии пойти с ним в лес или покататься на горных лыжах, сноуборде. Представьте, какой груз вы взвалите на своё дитя, если окажитесь лежачим инвалидом. Поэтому большое счастье – это прожить долгие годы в здравии. И оно возможно, если вы будете хранить целостность своей души, всегда помня о её божественном происхождении, и будете тщательно заботиться о своем телесном храме – вместилище души и духа.

Воистину наше тело – это премудро устроенный дар от Бога! Изучая анатомию и физиологию, я просто поражался, как можно так удивительно сотворить организм человека. Взять

хотя бы зрение – это же чудо, что благодаря мозгу и глазам мы видим окружающий мир! Как искусно созданы мышцы, кисти, пальцы!.. Не было бы большого пальца – мы не могли бы не только играть на флейте и скрипке, но даже копать грядки. Практически все действия, выполняемые руками, осуществляются при его участии. А костно-мышечная система, сухожилия, нервы... Я не говорю уже о внутренних органах: сердце как насос, печень как фильтр... Разве это не достойно восхищения и удивления? Мы должны вечно славить Отца Небесного, который создал нас по своему образу и подобию.

И вот это прекрасное тело, которое мы приукрасили и перестроили своим трудом, через три дня после смерти превращается в труху, в зловонную жидкость...

О чем мы должны думать, вспоминая об этом?

О том, что есть душа, благодаря которой мы знаем, как текут слёзы восхищения, слёзы радости, слёзы сострадания; как можно радоваться и грустить, – это всё переживает способная чувствовать душа. Потому что без её чувственности физическое тело абсолютно несовершенно. Я могу сутками рассуждать о чудесах телесной жизни, взаимосвязи бактерий – полезных и вражеских. Но ничто не затмит божественную тайну души, ведь именно благодаря ей мы способны разделить радость с любым человеком, любить друг друга, прощать, видеть в каждом хорошее, независимо от цвета кожи и вероисповедания.

Присутствие души позволяет нам заявить, что человек создан по образу и подобию Бога, чтобы приумножать красоту нерукотворного и рукотворного мира. Есть очень умные животные: обезьяны, лошади, собаки, но они не способны творить. В отличие от человека, никто не творит, только человеческая душа.

Как не любить Бога, зная об этом?

Как не задуматься о том, что есть над всеми нами Всемилостивый Отец наш Небесный, который создал людей и поселил в сотворённом для них мире, а потом послал сына своего Иисуса Христа, чтобы он искупил грехи человеческие, и заповедовал: любите друг друга?

Да, это мир изгнания. Из-за греховной природы человеческой Земля – лишь временная клетка. И наше тело, прекрасное физически, – это тоже временная клетка, в которой птицей бьётся душа. Наша душа, лишь однажды на заре жизни прочувствовав истинный её смысл, устремлена к Царствию Небесному, чтобы воссоединиться с Творцом. Но мы, заключённые в этом временном мире, пребывающие в своем бренном теле, которое подвержено всевозможным недугам, продолжаем нарушать законы совести, нравственности. Мы ленимся, чревоугодничаем, отдаем себя во власть самых разнообразных пороков, услаждаем тело, кутаясь в тёплую одежду, вместо того чтобы подставить свою грудь холодному ветру, пробежаться по утренней росе, окунуться в ледяную воду (переводя на язык физики, повысить частотные характеристики). А ведь все эти слабости человеческие как раз и приводят к болезням и одряхлению нашего телесного храма.

Помните, мои дорогие читатели, душа устремлена славить и благодарить Бога постоянно. Только обращённый к Всевышнему человек живёт осмысленно. И это я называю *открытым сердцем*. Постигая и принимая Промысел Божий, мы растём духовно и, значит, можем укрепить себя телесно – с помощью Исцеляющего Импульса.

Самый большой дар, который может преподнести нам Господь после возможности пребывать в этом мире, – это здоровые дети. Нет блага выше для здравомыслящего человека, нежели шанс оставить после себя благополучное потомство. Это и смысл жизни, и сфера нашей ответственности.

Мы живём, отдавая себя детям, своей любимой половинке, а также заботясь о родителях, бабушках и дедушках, помня о том, что они нас воспитали, делились самым вкусным кусочком, жертвовали своей свободой. В этой жертвенной любви, выше которой ничего нет, нуждается наша душа. Это как молитва к Богу – здесь есть духовная и в то же время физиче-

ская составляющая. Праведная жизнь и жертвенная любовь к близким улучшают частотные характеристики наших клеток и повышают иммунитет.

Путь осознанного служения людям, открытого Богу сердца – не простой. Он требует немалого мужества. Вам не раз придётся пойти наперекор общественному мнению, противостоять сложившимся представлениям. Это будет касаться как мелочей (все дети по уши укутаны, а ваш малыш нараспашку), так и серьёзных вопросов (например, отказа от прививок, которые, по моему мнению, страшное зло). Но вы, во-первых, должны помнить об ответственности перед теми, кого любите, за их счастливое будущее, а также перед Богом за ниспосланные вам дары и, во-вторых, постоянно расширять свои знания, много учиться у авторитетных специалистов.

Идти по пути духовного и физического здоровья и увлекать за собой всех, кого вы любите, – это большое счастье. А в жизни каждого человека нет ничего прекраснее, чем быть по-настоящему счастливым. Я приглашаю вас, мои дорогие читатели, разделить со мной этот путь – путь открытого сердца и Исцеляющего Импульса.

## Открытое сердце

Итак, мои дорогие читатели, настало время поговорить подробнее о том, что такое открытое сердце.

Разумеется, это метафора, фигура речи, которая отражает моё отношение к Богу и сотворённому им миру. Это голос души, через которую с нами разговаривает Отец Небесный.

Если попытаться объяснить открытое сердце через понятные нам земные вещи, то, наверное, это будет выглядеть так. Мы, будучи, в сущности, скупыми на добрые слова для своих близких, родных, очень редко говорим про то хорошее, что человек сделал для другого, пусть даже не для нас. Вот подал кто-то милостыню, почему бы просто не подойти и не сказать: «Спасибо тебе, родненький, что ты это сделал»? Вряд ли кто-то так сделает, ещё и плохо подумает о том человеке. Чаще всего люди проходят мимо тех, кто стоит с протянутой рукой, и думают так, например: «Я сейчас дам ему денег, а он их пойдёт и пропьёт». Так вот, открытое сердце – это в каждом человеке всегда видеть хорошее и о его плохих поступках говорить очень кротко, именно с любовью. Достучаться можно до любого человека, только вначале нужно рассказать о том добром, что в нём есть, а потом уже объяснить, что он делает не так.

Открытое сердце – это жить прежде всего для других, а не для себя, то есть любить друг друга, стучаться в сердца тех, кто страдает, – не отворачиваться, не проходить мимо, заявляя, что тот, мол, обрабатывает карму. Душа христианина нуждается в том, чтобы протягивать руку страждущему, отдавать последнее: последнюю каплю воды, последнюю крошку еды, последнюю тёплую одежду. Тогда торжествует душа, тогда на глазах выступают скупые слёзы, потому что это и есть настоящая жизнь.

Открытое сердце – это умение прощать. Тяжело простить за какие-то принесённые нам страдания, но мы обязаны это сделать, потому что без этого невозможно эволюционировать в духовном смысле и полностью оздоровить свою душу, спасти её. А спасти душу – значит прийти к Богу, что является основным условием обретения счастья.

О Боге я впервые услышал от своих бабушек – вечная им благодарность! В трёхлетнем возрасте меня привезли из Норильска в село Доманынцы, что недалеко от Ужгорода. Мои прабабушка Варвара и бабушка Вероника, на чьём попечении я в основном находился, каждое утро на рассвете ходили в лес по грибы, собирали лекарственные травы, корни, с помощью которых помогали людям восстановить утраченное здоровье. За всю свою жизнь я не услышал от них ни одного плохого слова в чей-то адрес, они никогда не сплетничали, только призывали и меня, и всех, кто был рядом, видеть в других людях хорошее. «Все дурные поступки от врага человеческого, – часто повторяли они. – О плохом надо говорить, помня хорошее. Только тогда можно помочь человеку».

Сколько я таких бабушек встретил в своей жизни – молитвенниц за своих детей, внуков и правнуков – не сосчитать! Они ничего не знали в жизни, кроме своего села, жили бедно, не купались в морях и океанах, не путешествовали по миру, не видели прекрасных предметов искусства. Но они жили правильно и праведно, служа своими молитвами людям. Я уверен, что им – таким бабушкам, которые уже ушли из жизни и которые выплакали немало слёз, – обязательно воздастся сторицей на небесах. Когда я вспоминаю о них, мне на ум приходит первая заповедь блаженства, в которой говорится: «Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное». Нищие духом – это те люди, которые уверовали всем своим сердцем и душой в истинного Бога, Отца Небесного и Иисуса Христа, и живут смиренно и кротко. Именно кроткие люди. В них плюют, над ними издеваются, но они всецело принимают такую судьбу, потому что видят: это не та светлая и чистая душа, созданная Богом, издевается над ними, и говорит им ужасающие слова, и поступает с ними плохо; это враг человеческий овладел чудесной и

светлой душой, и она нуждается в выздоровлении. Поэтому такие люди заслуживают вечное блаженство, то есть счастье, в вечной жизни, как проповедовал Иисус Христос.

Я не видел, чтобы мои родители когда-либо ссорились с соседями. И ребячьи между собой жила дружно, играла в добрые игры. Среди детей в нашем селе было не принято сквернословить. Хотя мы знали от городских сверстников дурные слова, нам было стыдно их слушать и повторять. Мы уже тогда понимали, что это что-то нехорошее.

Мы с бабушкой никогда не пропускали службу в храме. Я видел, как она соблюдает посты. Бабушка говорила, что в этом мире существуют две силы – сила добра и сила зла. Но так как я очень долго ничего дурного не видел вокруг, то, когда я слышал о враге человеческом, даже не понимал, о чём говорит моя бабушка.

А ещё она объясняла мне: «Вовка, есть Боженька, который создал эти цветы, этих доверчивых животных, которых ты так любишь...» Я часто рассказываю, как радовалась моя детская душа, когда в нашем лесу к нам подходили косули на расстояние вытянутой руки. Представляете себе картину: стадо косуль, которые на рассвете пьют кристально чистую воду? А как дикие коты умываются? Чего только не увидишь в лесу! А какие деревья, поляны!.. Я был так влюблен в эту красоту!.. И бабушка повторяла: «Это всё создал Боженька. Люби его, молись ему, потому что он нас любит».

Самым большим потрясением моих детских лет стал случай, который произошёл, когда мне было восемь лет. Группа подростков, насмотревшись фильмов про войну и фашистов, мучила бездомных кошек и собак. Вот тогда я понял, что имела в виду бабушка, когда рассказывала мне о враге человеческом. Я всем сердцем ощутил, что такое попасть в его сети.

И я решил стать воином света – понял, что мне нужно заниматься восточными единоборствами, чтобы защищать правду. Надо сказать, что в свои восемь лет я был очень худеньким мальчиком, почти дистрофиком. Мне даже не хватало сил залезть на дерево, а так хотелось понаблюдать, как карпатские орланы выют гнезда и высидивают яйца, как появляются на свет их птенцы. Душа была устремлена ввысь, а хилое тело привязано к земле. Словом, мой путь к Богу был одновременно и духовным, и физическим совершенствованием.

Положа руку на сердце, я могу сказать, что за всю жизнь не встретил ни одного плохого человека. Да, я видел тех, кто утратил нравственный ориентир, слышал, что кто-то творит зло. Но мне всегда очень хотелось, чтобы они были по-настоящему счастливыми: непременно приняли в свою душу Господа, открыли свое сердце и привели в порядок свое тело. Тогда мир заиграл бы для них самыми яркими красками.

Здравомыслящие люди видят, сколько всевозможных капканов, угрожающих молодым душам, таится повсюду: это и алкоголь, и наркотики, и различные программы, в которых так или иначе культивируются мысли о приоритете личных амбиций, взращиваются семена гордыни и тщеславия. Я уже не говорю о разнообразных душегубительных практиках, которые не только разрушают души, но и ведут к физическим мучениям.

Мне очень хотелось бы, чтобы в политике, в бизнесе было как можно больше людей, искренне верующих в Бога. Я встречал таких людей. Они действительно очень много делают добра, прекрасно осознавая, насколько призрачны все материальные богатства. Они жертвуют большие средства на благотворительность, стремясь сделать краше окружающий мир и оставить по себе добрую память. Но есть и другие богачи. Те, кто, образно говоря, возводит свои песчаные замки и украшает их золотыми унитазами, не понимая, что земная жизнь конечна и что настанет момент, когда за все свои поступки придётся отвечать. Это тоже прекрасные люди, но они больны вирусом неверия. До них мне тоже хочется достучаться, чтобы ониладили со своей совестью и обрели душевный покой.

Я думаю, что вы, мои думающие читатели, уже поняли, что вера в Бога – это краеугольный камень моей системы оздоровления. Не только я, но и все мои друзья – родственные души – полагают, что именно духовное начало, духовное здоровье, открытое сердце – самое важ-

ное в жизни любого человека, созданного по образу и подобию Господа. И душа нуждается в том, чтобы чувствовать: у нас есть всемилостивый Отец Небесный, который о нас позаботился, создатель всего видимого и невидимого мира. Как в Символе веры читается:

«Верую во единого Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым. И во единого Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единородного, Иже от Отца рожденного прежде всех век; Света от Света, Бога истинна от Бога истинна, рожденна, несотворенна, единосущна Отцу, Имже вся быша». В этих словах и заключается ответ на вопрос, кто для нас есть Бог.

Как-то мне доводилось читать о результатах статистического исследования, которые свидетельствуют, что приблизительно девяносто пять процентов людей верят или стремятся верить в Бога. Но есть в нашем мире враг, который хочет заглушить чувство истиной веры в Создателя и навязать всему человечеству, что нужно жить только ради себя, что грешить не опасно, ничего нам за это не будет. Однако стоит любому здравомыслящему человеку открыть свое сердце для нерукотворной красоты, как мы непременно увидим трогательную заботу и великую мудрость нашего Отца Небесного, опекающего своих чад. Убедившись в этом, можно лишь воскликнуть: «Как Ты велик, как Ты премудр! Слава Тебе, Господи, за всё то, что Ты для нас создал!»

В наш век технического прогресса благодаря влюблённым в природу неугомонным кинодеятелям есть замечательные ленты, которые сняты в африканских саваннах, антарктических пустынях и глубинах океана. Мы можем увидеть подлинную жизнь львиных прайдов и огромных колоний императорских пингвинов. Сама возможность открыть для себя такой разнообразный мир, познакомиться с созданиями божьими, населяющими нашу планету, делает нас счастливейшими людьми. И, глядя на всё это, не устаёшь удивляться тому, как Творец позаботился о каждом живом существе.

Так, меня в своё время поразил документальный фильм «Птицы 2: Путешествие на край света». Он очень ненавязчиво доносит до зрителя мысль, как Господь охраняет птиц, которые живут в Антарктиде, где при минус семидесяти не поможет своя шубка. С наступлением зимних холодов, когда ветер достигает скорости двухсот километров в час, пингины перебираются вглубь материка – через узкий проход, руководствуясь какой-то неведомой силой. Я убежден, что сами ангелы небесные направляют птиц на зимовку туда, где огромные скалистые утёсы будут защищать популяцию от суровых испытаний.

Такие примеры Божьего промысла не могут не тронуть души и сердца. Разве способна это объяснить теория Большого взрыва?

Повторяю, так как мы все, независимо от цвета кожи и вероисповедания, являемся детьми нашего Отца Небесного, наши души хотят чувствовать его заботу, желают приумножать красоту этого нерукотворного и рукотворного мира. Из всех существ, населяющих Землю, только человек способен к творчеству, поэтому люди сочиняют невероятной красоты музыку, поэзию, пишут прекрасные картины, возводят великолепные архитектурные сооружения. Даже на бытовом уровне человек стремится украсить свой дом, приусадебный участок, выращивая цветы, фрукты, ягоды. И сталкиваясь в жизни с такой красотой, как не остановиться и не возгласить: «Слава Тебе, Господи, что Ты через людей творишь такие благодати!»

Недремлющий же враг человеческий не только хочет разрушить красоту, созданную Богом и людьми, но и охотится за нашими душами, чтобы потом в преисподней (это не сказки, когда говорят, что ад существует) вечно терзать их.

Для самой верной защиты от всякого зла у человека есть ангел-хранитель, который заботится о нас. Это наш самый близкий друг, самый стойкий молитвенник. Подумайте, сколько всего случается с нами, сколько ситуаций, когда люди оказываются, казалось бы, на грани жизни и смерти. У меня так сотни подобных ситуаций. Я мог бы несколько огромных томов написать о собственном ангеле-хранителе, о тех чудесах, которые неоднократно доказывали:

да, ангел-хранитель существует. Я десятилетиями его не благодарил и то, что выходил живым и невредимым из всяких, скажем так, неприятных ситуаций, объяснял своими достижениями в области боевых единоборств. Только выдержав 54-дневное голодание, я осознал, что жив после всего, что мы вытворяли, лишь благодаря ангелу-хранителю. И разумеется, своей бабушке, которая сама молилась и меня умоляла молиться. Ещё не уверовав всем своим сердцем, я понял, что спасает меня мой ангел-хранитель. Иначе это было бы какой-то случайностью, что я остался жив.

Я помню, как в пять лет мы с детьми залезли в нашем саду на любимую старую яблоню. И когда ветка неожиданно обломилась, а нас было на ней пятеро, мы все посыпались вниз, с высоты двухэтажного дома. И тогда произошло чудо! Мало того, что я не пострадал, так ещё и никто из ребятшек не поранился, когда ветка сверху на них грохнулась. Я часто вспоминаю тот поразительный случай: как же бережно и мягко ангел-хранитель свое чадо уложил, что никто даже пальчик не вывернул. А всё потому, что бабушки молились за нас. Мы с бабушками ходили в храм. Бабушки причащали детей. И бабушки уверовали сами в Господа Бога, уверовали в небесную благодать и в ангела-хранителя и нас к этой вере приобщили.

Думаю, каждый может поделиться каким-нибудь эпизодом из своей жизни, связанным с буквально чудесным спасением. В таких ситуациях, как правило, люди думают: какая случайность, что мы не потеряли ни жизнь, ни здоровье. А ведь это всё стучится к нам наш Отец Небесный: уверуйте, любите друг друга, не создавайте себе кумиров, живите по совести.

Вот ещё одно удивительное понятие – совесть. Каждому человеку она дарована, и это единственная связь с Богом. Мне иногда люди, считающие себя атеистами, говорят: «Мы всю жизнь были ярыми атеистами, но всегда жили по совести». И действительно, сколько было в истории человечества случаев, когда неверующий в Бога человек спасал жизнь своим ближним. Во время Великой Отечественной войны комсомольцы и коммунисты не раз совершали подвиги, например закрывали огневую точку своей грудью, потому что знали, что сзади бегут молодые ребята, у которых ещё вся жизнь впереди, взрослые мужики, у которых семьи, детки. А ведь эти святые люди – атеисты и коммунисты – не верили в Бога и в вечность, не верили в то, что можно обрести венец великомученика и достичь Царствия Небесного. Для них самым ценным даром была земная жизнь. Но они, не задумываясь, жертвовали ею ради других.

Голос совести – это голос Бога в человеке. Через совесть Господь пытается достучаться до наших душ. Вот рядовая ситуация: подворовывает человек, когда по мелочам, когда по крупному, тем самым разрушая себя, свою целостность, привыкая к греху. Кто-то скажет: если по мелочи, то не считается (а считается-то всё). Кого-то совесть грызёт, и ему стыдно, и он просыпается в холодном поту. А кого-то вообще не волнует моральная сторона вопроса, хотя он ворует миллиардами, идёт по трупам и подсаживает наших детей на вредные привычки.

Тем не менее нужно уверовать в Бога нашего, Иисуса Христа. Очень важно жить правильно, то есть не грешить. Но уверовавшие в Господа, соблюдающие законы, предначертанные Церковью, могут спасти души других людей. Они способны вымолить грехи, что, по словам Святых Отцов, есть великое благо для нас.

Иисус Христос не случайно именуется Спасителем. Приняв мученическую смерть на кресте, он смыл своей невинной кровью грехи человечества и передал через своих апостолов, что необходимо делать всем людям на планете Земля, чтобы обрести Царствие Небесное. Он принёс в этот мир Новый Завет и показал, что мы можем воскреснуть. Он проповедовал, как достичь святости, спасая свои души. Поэтому Иисус Христос действительно является нашим Спасителем, о приходе которого предупреждали великие пророки у разных народов.

Вы скажете мне: «Солнце, Кришна, Шива, Будда – почему это плохо? Я же чувствую, что это всё одно – проявление высшего разума».

К сожалению, это не так. Я православный христианин, но мне доводилось изучать многие религии, духовные практики. К сожалению, чтобы привлечь светлые человеческие души, ищущие

щие правду и Бога, они обещают снабдить своих адептов сверхчеловеческими способностями, чуть ли не сделать равным Богу. Поверьте, это вражеские проделки. За красивой картинкой и сладкими речами скрываются раскинутые сети врага. Невозможно без Христа принять истинного Бога в сердце. Может, Будда был прекрасным человеком, но это ни в коем случае не Бог.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.