

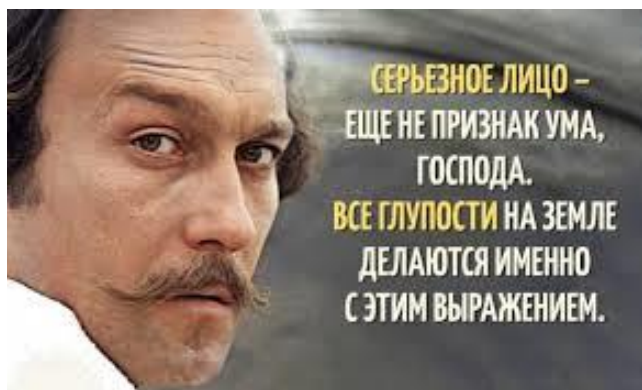
БЕСЕДЫ СО СВЕТЛОМ. БЕСЕДА ПЯТАЯ. СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...ИЛИ НА КАКУЮ ЖЕ КНОПОЧКУ НАЖАТЬ, ЧТОБ УВИДЕТЬ РЕЗУЛЬТАТ?..

Вот и пришло время поделиться ценнейшим опытом по сбрасыванию лишних килограммов после того как бросаешь курить благодаря СветЛу и собственной силе воли! Ну-с, вспоминаем СветЛ, как там оно начиналось и пролистываем дневниковые записи.

Прошло более 2-х лет как я бросила курить и произошло это сразу же после активации комплекса. Как-то так – раз, - и все! Как отрезало! Раньше все попытки заканчивались плачевно, хотя я страстно желала бросить эту пагубную привычку. Ну, не получалось у меня вести нервозный и суетный образ жизни и не «расслабляться» с папироской в зубах..А тут СветЛ подсобил – все замечательно сложилось и, что самое любопытное, - меня не просто не тянуло «сорваться», а сам сигаретный дым стал для меня неприятен: как только кто-нибудь закуривал поблизости – у меня начинался кашель и мне не хватало воздуха...Сейчас, по прошествии двух с лишним лет я довольно равнодушна к дыму, то есть меня также совсем не тянет закурить сигаретку, даже «за компанию», но я и не задыхаюсь, судорожно хватая ртом воздух, как выброшенный на берег карась, если кто-то вдруг рядом дымит! И это большое облегчение! Почему пишу об этом только сейчас – станет понятно из дальнейшего повествования... А тогда...Ну, все по-порядку!



Хорошо-то как! Бросила курить! Ура! У меня получилось! - в таком восторженном духе радостно и припеваючи я пребывала первые пару недель, при этом твердо помня, что есть риск (!) поправиться и поэтому нужно следить за рационом, но так как я подготовлена, а значит вооружена – никаких казусов с чрезмерным набором веса со мной не предвидится! Ну, пара-тройка кг, деловито! Только вот благополучное избавление от пагубной привычки «совпало» с активацией Комплекса, а, следовательно, и с началом активного вывода токсинов из моего организма – читай: токсины стали «отмокать» в области живота и.... Однажды утром проснувшись и подойдя к зеркалу, я с недоверием стала сначала вглядываться в собственное отражение, затем все еще не веря глазам своим взобралась на весы, справедливо полагая, что истинный вес – это



тот, что «по утрам», замерла, прикрыв все еще сонные глаза, а потом, открыв очи и посмотрев на циферки килограммов – обомлела! При этом глаза мои широко распахнулись, сон как рукой сняло, «в зобу дыханье сперло», дар речи пропал. Почему-то вспомнилась фраза из к-ф «Тот самый Мюнхгаузен»

Я подняла взгляд в висевшее напротив зеркало – на меня смотрела упитанная барышня с идиотской улыбкой на устах и недоверием в глазах. Кто это? Поймала я себя на шальной мысли и вспомнила как одна моя знакомая убрала подальше все свои свадебные фото потому что, поправившись на 20 кг после рождения третьего ребенка, имея уже двух детей подросткового возраста, застала своего младшенького 3-х летнего сынка с интересом разглядывающего одну из фото, где она стоит в обнимку с мужем и спросив мальчика «Красивая фотография?», получила ответ: «А это что за тетя рядом с папой?» ... А что, если весы врут? А что, если ты и впрямь растолстела? – пронеслось в голове. Ага! Проснулся, СветЛ –то ты мой? Еще десяток, другой кг и какой-нибудь Рубенс или Ботеро гонялись бы за мной наперегонки с уговорами попозировать ...



А где ж ты раньше-то был? По привычке искать виновного извне я было «набросилась» с упреками на Комплекс. Потом быстренько пришла в себя и решила действовать! Надо сказать, что я ни разу не сидела на диетах и вес мой всегда колебался в пределах 55 кг, при росте 1 м 67 см. Что ж, будем искать выход из такого толстого положения!

Первое, что пришло на ум – это записаться в спортзал и сесть на жесткую диету. Выбор пал на бассейн, а вот с диетой было немного посложней... Чем больше я старалась не думать о еде, тем явственнее я чувствовала запахи любимых блюд повсюду, желудочный сок вырабатывался мгновенно и как собака академика И.П. Павлова, которая реагировала на лампочку-миску, я сглатывала слюну оттого, что мое воображение услужливо рисовало мне все кулинарные прелести яств.





ДЕВОЧКА С ПЕРСИКАМИ. полная версия.

Кушать хотелось всегда... не помогал ни зеленый чай, который должен был притуплять аппетит и ускорять обмен веществ, ни точечный самомассаж по китайской медицине, ни разговоры на отвлеченные темы... Попытки же следовать широко известной в узких кругах диете М.Плисецкой под названием «Не жрать!» - заканчивались весьма сильным головокружением и жуткой нервозностью!



А если моя непомерная тяга к еде – есть естественный процесс оздоровления? Эдакое обострение с последующим выздоровлением.



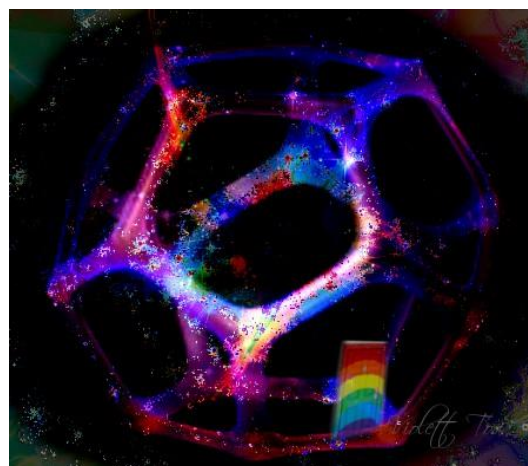
Ну, да ладно, идем в бассейн! Пришла. Группа 8 человек на водных велосипедах. Взобралась на велосипед, тренер радостно всех поприветствовала и с неподдельным энтузиазмом нажала на кнопку стерео...и полилась из динамиков энергичная и всеуничтожающая на своем пути «музыка» наших современных клубов, «тунц-тунц»,

крутим педали, «тунц-тунц-тунц», машем поочередно руками, энергичней... ну, и в таком духе 45 минут жизни. Пришла домой, рухнула на диван, голова квадратная. Я, конечно, подозревала, что в спортзалах и бассейнах на занятиях не ставят Дебюсси или Штрауса, но такое погружение в современные мелодии немного выбило меня из колеи.



На следующее занятие я приготовилась: поставила себе перед выходом защиту, договорилась «быть на связи» со Светлом и решительно взгромоздилась на тренажер. Поначалу первые «мелодичные» удары сильно действовали на нервы и били по мозгам, тогда я сосредоточилась, настроилась на Комплекс, представила над моей головой фиолетовый додекаэдр, вокруг меня – прозрачный, но плотный кокон и дала установку на то, чтоб частоты транслируемой музыки не достигли моего мозга, почувствовала уже такое привычное пульсирование в районе 3-го глаза и...на какую-то долю секунды «увидела», как исходящие от динамиков волны преломляются и «разбиваются» об мой кокон! Ух-ты! У нас получилось, СветЛ!!

Окрыленная таким несказанным успехом и в приподнятом настроении я вернулась домой и...принялась воодушевленно готовить обед!!! Размышляя о высоком и пытаюсь «построить» свои мысли, прекратив бессмысленный и изнуряющий внутренний диалог, я пытаюсь вслушаться в ответ на довольно «банальный» вопрос «Кто я?», руки продолжают сами



орудовать ножом, и я не замечаю, как нож соскальзывает и глубоко режет мне палец... Те, кто хоть раз испытывал подобное, знают, что кровь из пальцев рук хлещет фонтаном, который не сразу возможно остановить... Тут нужно добавить также, что я с детства боюсь вида крови и практически моментально падаю в обморок... Сейчас же произошло следующее: я с недоумением смотрю на мой палец, из которого начинает активно вытекать струйкой кровь, по привычке окидываю взглядом комнату, чтоб оценить куда скорее метнуться, чтоб не удариться головой в процессе падения в обморок и...осознаю, что голова у меня не кружится, в ушах не звенит и мне НЕ страшно! Вот это да! Я совершенно спокойно (!) промываю и обрабатываю рану, а потом сосредоточившись на кровоточащем пальце, представляю, как поврежденные ткани затягиваются и палец возвращается в свое обычное здоровое состояние. Проходит минута, две, а может больше – заметила такую особенность, что когда я настраиваюсь на Комплекс – время «меняется» и пространство вокруг тоже меняется (об этом чуть позже) – **рана моя затягивается**, покрывается небольшой корочкой, а к вечеру исчезает вообще!!!

О, как! Радостно и спокойно одновременно... Звонит телефон – мой приятель, актер, приехал на гастроли к нам в город на несколько дней со спектаклем по С.Цвейгу, театр одного актера, сегодня последний день гастролей, и я обещаю прийти!

**ПОКЛОННИКАМ МЕЛЬПОМЕНЫ ПОСВЯЩАЕТСЯ ИЛИ АХ,
ВОТ ТЫ ОКАЗЫВАЕТСЯ, КАКАЯ – КУЛЬМИНАЦИЯ...**



Ну, раз обещала – нужно идти! Собираюсь, созваниваюсь с подругой, СветЛ оставляю дома (а зря!), договариваемся «быть на связи» и вот я бодренько выхожу «в люди» ... Небольшой муниципальный театр нашего городка переполнен, много знакомых (провинция все же!..) Публика. Тут нужно сказать буквально пару слов о маленьких театрах замечательной страны Италии и об их зрителях. Основная масса зрителей не считает поход в театр чем-то особенным, поэтому не придает своему внешнему виду никакого значения – такое чувство порой глядя на некоторых, что забежали в здание случайно, увидели пару знакомых лиц, задержались поболтать о насущном, а тут и звонок – представление начинается! Ну, вот – на самом интересном месте..что ж, придется вместе, дружной кавалькадой со «знакомыми лицами» смотреть действие...Бывают, правда отдельные граждане и гражданки, которые всем своим видом стремятся прокричать окружающим: «Мы – интеллектуалы!!!» и интеллектуально позвенев браслетами, посверкав кольцами, колье , серьгами и несколько раз демонстративно сверив свои увесистые наручные с часами на городской башне, непринужденно зябко подергивая плечами, небрежно шуршат норковыми манто по направлению к партеру, подхватив под руку своих кавалеров «при полном параде», нарушив тем самым идиллию интеллектуальной беседы мужской половины о брэнности жизни отдельных футболистов любимой команды и их кулинарных пристрастий! Ах, да – время описываемых действий – суровая итальянская осень со средней температурой +16... И еще – нет ни гардероба, ни буфета в маленьких театрах замечательной страны Италии...

Итак, началось! У нас с подругой хорошие места в партере, все действие на сцене как на ладони, приятель мой – хорош собой, косая сажень в плечах, поэтому все трагедии на сцене с попытками сарказма в цвейговском стиле переносятся довольно спокойно... Это в первой части... Затем я начинаю чувствовать себя довольно неуютно, становится трудно дышать, тревога. Я недоумеваю, но стараюсь не обращать внимания и пытаюсь сосредоточиться на спектакле, но мои ладони становятся влажными, лоб покрывает испарина...

Что делать и что вообще происходит? Тогда я настраиваюсь на Комплекс, прошу помочь. Проходит какое-то время, я успокаиваюсь, взгляд мой падает на ряды зрителей и тут я вижу себя как бы со стороны, вижу каждого человека в зале по отдельности и замечаю, что у всех людей в зале – одинаковое, напряженно-страдальческое выражение лица, в точности соответствующее происходящему на сцене! В это время накал страстей идет по

нарастающей, в ход пошло световое оформление и музыка, от всего этого хочется немедленно очнуться, поскольку эффект актерского мастерства и прочего оформления срывает как гипноз на всех присутствующих в зале, на всех, кроме меня, мне видится все как в замедленной съемке, вижу людей с одинаковым выражением лиц и готовых вот-вот расплакаться, ждущих «отмашки» со сцены... Я понимаю, что сейчас что-то произойдет, что мне не хочется участвовать в этом коллективном дурмане и я мысленно огораживаю себя и ближайших вокруг меня зрителей от негативного воздействия любого толка, спустя буквально несколько минут на сцене наступает кульминационный момент и...загипнотизированные зрители выдыхают накопленный потенциал через слезы и причитания, я же, моя подруга и мой ряд, а также ряд передо мной – спокойно продолжают наблюдать за сценой и тут я замечаю позади моего приятеля-актера, исполнителя всех ролей сегодняшнего действия «нечто», похожее на огромную серую тень, но это «нечто» держится не так как «полагается» тени, а немного на расстоянии и в НЕОСВЕЩЕННОЙ части сцены, немного опешив и не веря своим глазам, я подталкиваю подругу, указывая в сторону, где «бегает» «нечто», спрашиваю: «А это что за новый персонаж в конце спектакля?», на что моя подруга слегка округлив глаза отвечает: «Где? Не вижу никакого нового персонажа!» Тогда я решила, что мне почудилось и прикрыла глаза, открыла вновь – «нечто» продолжало быть рядом с моим приятелем на сцене... И тут я отчетливо вспоминаю строки из «Зеркала моей души» Николая Викторовича, когда он описывал эпизод с Райкиным и понимаю, ЧТО я увидела на сцене.



А тем временем в зале зажегся свет, и зрители повскакивали со своих мест энергично отбивая свои ладони, попутно смахивая интеллектуальные богемные слезы и благоговейно пожирая взглядами замершего в «луче» славы актёра, моего приятеля ... Вот и приобшились к искусству!

Домой я вернулась уставшая, но не опустошенная, тогда я не знала еще о «прозрачной» защите, поэтому и потратила так много сил и энергии, чтобы оградиться от «нечто» и не отдать свой потенциал. На следующий день мне позвонил мой приятель-актер, спросил про спектакль, я сказала, что все было замечательно, на что он мне ответил: «Да, зал был полный, но, знаешь, мне не

удалось ПРОЧУВСТВОВАТЬ в этот раз весь спектакль так, как я привык, - что-то мне сильно помешало...»

У кого-то может возникнуть вопрос: «А как связана история с театром и сбрасывание лишних кг?» На первый взгляд – никак! Может, кто-то думал, что я опишу чудодейственную диету «от СветЛа»? Такой диеты не существует, друзья! И знаете, почему? Ответ настолько прост, что мы все его слышали уже не раз, но только вот – не воспринимали! Ну, по крайней мере, не все... Почему Николай Викторович не сделал в Комплексе кнопку «похудеть»? А ведь Федор Дмитриевич передал нам слова Николая Викторовича: «Пусть люди познают себя!»

Один Человек сказал, что «Счастье – это научиться управлять собственными клетками», что возможно при владении силой мысли.

Кто-то скажет, что о подобном писалось уже где-то и не раз... Да, это так! Но вот где «собака-то порылась» - желая похудеть, мы с готовностью примеряем на себя всевозможные диеты, составленные именитыми и не очень индивидами, доверяясь практически моментально и часто наносим вред своему здоровью, мы вчитываемся в азы психологии, поддавшись на общепризнанные имена учителей, стараемся запомнить «правила» и «формулировки» и при этом редко умеем оценить ситуацию «здесь и сейчас» и сделать целесообразный выбор, мы все еще готовы пойти всем скопом за очередным гуру, не задавая вопросов и не подвергая сомнению ни один жест «Светлейшего», беспрекословно соглашаясь с каждым вздохом оного, ну да, так комфортнее и ответственности меньше, опять же! Про «духовные практики» я и не говорю – тут не обойтись одной фразой... И это все кусочки мозаики мировоззрения, которая практически никогда не соберется, так нам было предписано интервентами... и список «кусочков» можно продолжать!



Что такое Технологии СветЛ? Это ДАР, это тот самый шанс, с помощи которого мы сможем составить целую картину мозаики мировоззрения, это потенциал, который насыщает наши тела Сущности. **Насыщает наработанные тела!** Поэтому не нужно думать, что получив СветЛ и активировав его – у вас «проснутся» все (!) ментальные тела Сущности и будет вам счастье!.. Не может проснуться то, чего нет! А чтобы

было – нужно трудиться, друзья! Много трудиться, поскольку только Мозг, развитый познанием, способен творить, одного желания недостаточно...



Так что же с лишними кг? А вот что: мне пришлось перелопатить (!) огромное количество материалов, для меня, гуманитария, открылся удивительный мир надпочечников и вырабатываемого кортизола, желчного пузыря и щитовидки, лимфатическая система меня очаровала, а про пользу и вред тех или иных продуктов питания и их влияние на МОЙ организм – я в состоянии написать трактат, приплюсуем сюда несколько упражнений «от Тибетских монахов», программирование и структурирование воды СветЛом, 5-6 км ходьбы в день, эмоциональное равновесие и осознание всего перечисленного выше – килограммы стали уходить сами по себе, и вот что любопытно: я перестала быть голодной, т.е. у меня нет заикленности ни на еде, ни на нарочито «здоровом» образе жизни (это тоже благодаря одному Человеку про «заикленность»)!

Эту Беседу я закончу не так, как обычно, поскольку время – предновогоднее и мне хочется пожелать от всей Души всем друзьям и единомышленникам Терпения, Понимания, Взаимоподдержки и Успехов в Познании в НОВОМ ГОДУ и протянем руку нашему Мозгу!



Конькова Юлия

Гротгаммаре, Италия. Декабрь 2015

,