

Мир Граля

www.gral.ru
www.grailmessage.ru



№ 6 (158) ■ июнь 2016 ■ Духовно-нравственная газета

Приоритеты

стр. 2

Понимать ближнего

стр. 3

Положительный настрой

стр. 9

Что же отделяет ныне столь многих от Света?

КАК глубокой ночью, сгустился над этой Землёй эфирно-вещественный мрак! Сгустился уже очень давно. Он держит Землю в своих удушающих объятиях так прочно и крепко, что всякое воспаряющее ощущение света подобно пламени, теряющему силу без доступа кислорода, быстро меркнет и угасает.

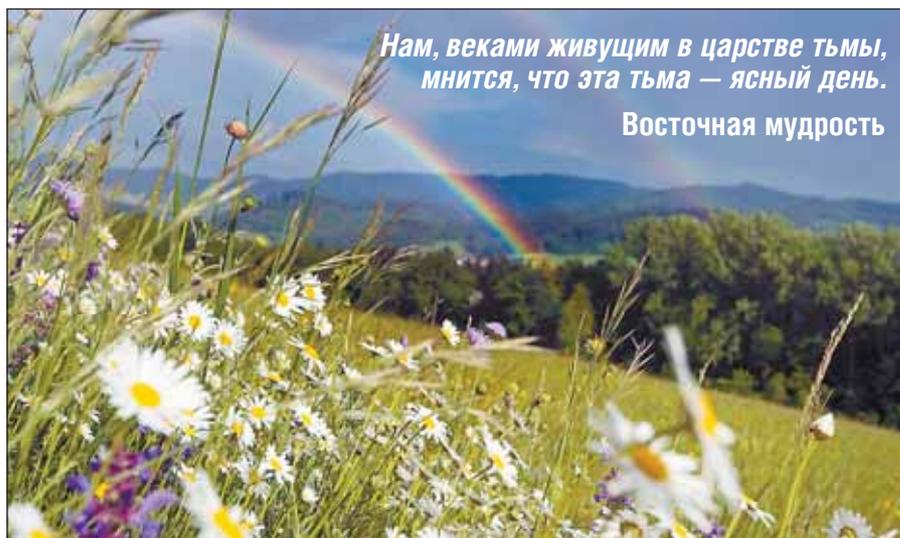
Ужасно это эфирно-вещественное состояние, проявляющееся в настоящее время наихудшим образом. Если кому-либо довелось бы созерцать происходящее всего лишь в течение пяти секунд, то от ужаса он утратил бы всякую надежду на спасение!

И причина всему этому — в самих людях, склонных к низменному. Человечество стало своим собственным страшнейшим врагом. А теперь даже и те немногие, кто вновь всерьёз устремился к высотам, подвергаются опасности быть увлечёнными в пучину вместе с прочими, несущимися туда ныне со зловещей скоростью.

Процесс этот подобен обволакиванию, за которым непременно следует мертвящее засасывание. Засасывание в топкое, вязкое болото, бесшумно поглощающее всех и вся. И нет более борения, но лишь тихое, безмолвное, жуткое удушение.

Человек же всего этого не осознаёт. Косность духа ослепляет его, мешая узреть то, что происходит ему на погибель.

А тем временем болото непрерывно источает ядовитые испарения, медленно, но верно изнуряя тех, кто всё ещё силен и бодрствует, чтобы



Нам, веками живущим в царстве тьмы, мнится, что эта тьма — ясный день.

Восточная мудрость

усыпить и их, лишив последних сил и засосав вместе с прочими.

Вот как выглядит ныне эта Земля. И я ведь не живописую, не создаю образы — такова *жизнь!* Так как всё эфирно-вещественное облечено в формы, создаваемые и оживляемые человеческими ощущениями, то подобные процессы и в самом деле постоянно происходят. И именно этот удел ожидает людей, покидающих Землю, но не могущих воспарить к лучшему, более светлым сферам.

А тьма сгущается всё *сильнее*.

Приближается, таким образом, время, когда Земля в течение целой эпохи с неизбежностью будет предана мраку, не получая непосредственной помощи от Света, — человечество добьётся этого по своей собственной воле. Воля большинства *не*

сможет не привести к такому результату. Грядёт время, что провидел некогда Иоанн: Бог сокроет Лицо Своё.

Ночная мгла вокруг. Но в самой тяжёлой нужде, когда всему, в том числе и лучшему, грозит погружение в болото, одновременно брезжит утренняя заря! Она, однако же, несёт прежде всего муку великого очищения, неизбежно предстоящего началу спасения всех серьёзно ищущих, ибо никому из устремлённых к низменному *не будет* протянута рука помощи! Они низринуты в ту мрачную пучину, где только и смогут надеяться на пробуждение, пройдя через мучения, что рано или поздно вызовут у них отвращение к себе самим.

АБД-РУ-ШИН
(из Послания Граля,
том I, гл. 18)

От редактора

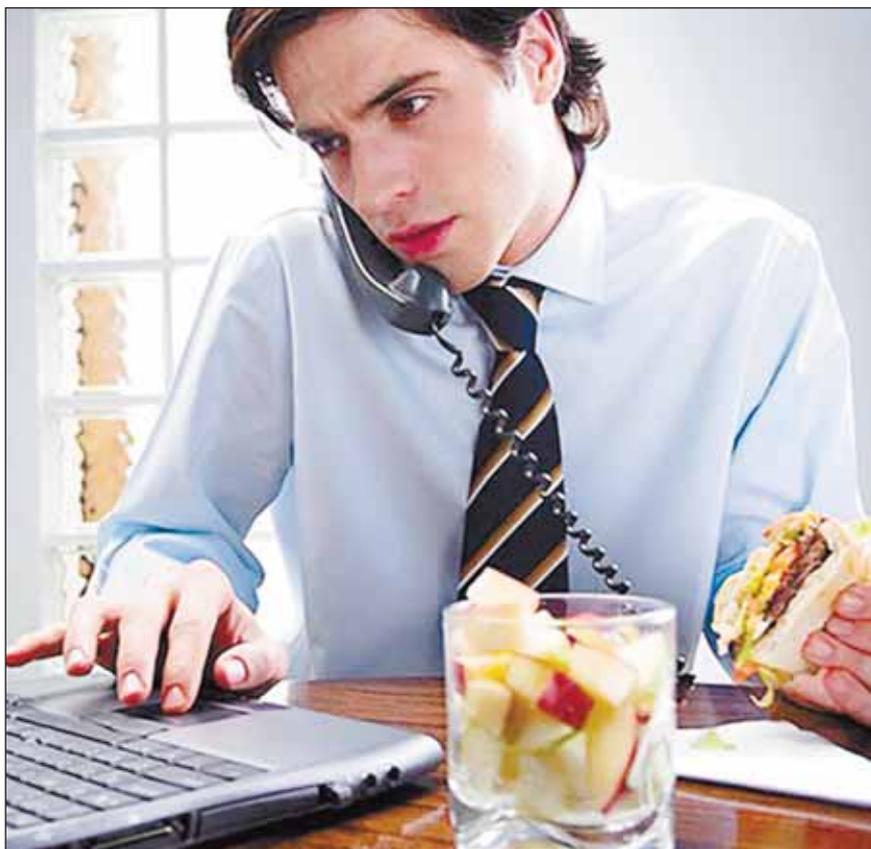
НАСТУПИЛО долгожданное лето, природа радуется солнцу и теплу. Для многих школьников и студентов это самая счастливая пора — каникулы; для родителей же — время дополнительных хлопот и забот: каждому хотелось бы дать своим детям возможность хорошо отдохнуть перед новым учебным годом. При этом всем нам очень важно не забывать самим и постоянно напоминать младшему поколению простые, но исключительно важные правила поведения.

Природа требует бережного отношения! И дети часто являются одними из самых опасных нарушителей её законов. Загаженные леса и берега рек, загубленные деревья, непотушенные костры, приводящие к разрушительным пожарам, — всё это и многое другое наносит непоправимый вред природе и, далеко не в последнюю очередь, нам самим. К сожалению, нередко сами взрослые не умеют или не хотят подать пример истинной заботы и любви. А ведь именно личное отношение, а не наши нудные нравоучения является лучшим средством воспитания. Как хотелось бы в этом году избежать огромных потерь, наносимых человеком окружающей среде!

Ещё об одном моменте необходимо напомнить. Весной этого года исполнилось тридцать лет со дня одной из величайших техногенных катастроф в истории человечества — аварии на Чернобыльской АЭС. Вина за неё целиком и полностью лежит на нас, людях, а последствия этой трагедии мы будем преодолевать ещё очень долго. К сожалению, должные выводы из неё сделаны не были и в развитие атомной энергетики в большинстве стран по-прежнему вкладываются значительные средства. Об её опасности почти не думают, а ведь в печать уже проникли сведения о том, что кое-где из старых АЭС пытаются выжать всё возможное, грубо нарушая технологические режимы.

Несоблюдение заложенных в Творении законов всегда приводило и будет приводить к самым тяжёлым последствиям. И вина за незнание этого лежит исключительно на нас: мы просто *не хотим* знать! Не пора ли нам задуматься? Быть может, ещё не поздно?..

ПРИОРИТЕТЫ



ЛЮДИ часто спешат, стремясь выиграть время. Но выигрыш этот достигается не только ускорением рабочего ритма, но и одновременным выполнением нескольких дел. Как много людей совмещают завтрак (обед, ужин) с просмотром телевизора или переодеванием, звонят по телефону при езде на автомобиле, пьют во время ходьбы, слушают музыку на работе, изучают язык во сне и т.п. Словом, ведут жизнь, которая ещё совсем недавно была немыслимой!

Однако тот, кто привык быть «многозадачником», хотя и настраивает усилия своего рассудка на «требуемый» срок, но делает всё не так осознанно, как следовало бы для полезной внутренней жизни. Если человек во время еды смотрит телевизор, то он и передачу «усваивает» поверхностно, и едой не наслаждается. Если он, выполняя свои профессиональные обязанности, слушает музыку, то в этих условиях вряд ли стоит говорить о глубоком погружении: ни музыка, ни работа серьёзно им не воспринимаются. Здесь отсутствует глубоко переживаемый

опыт. И ощущаемая пустота лишь усиливает потребность «ещё лучше» использовать время, питая иллюзию, что *делать* много дел равнозначно многим *переживаниям*. <...>

Внешние обстоятельства, как правило, вынуждают человека прервать свои «гонки за временем» и задуматься. Из-за тяжёлой болезни или несчастного случая прикованный к постели, он может наконец начать понимать, что порхал по жизни, не ведая подлинных переживаний. Поэтому многие люди, несмотря на страдания, благодарны за то, что их постигло. Им, вынужденным судьбой прерваться, остановиться, перевести дыхание, становится ясно, что в изнурительной погоне за временем они упустили многие вещи, которые гораздо ценнее того, чем они занимались. Им удаётся внутренне распрямиться, и это «открытие» самих себя позволяет им распознать, что они лишь с приходом болезни действительно *начали жить*.

Кристофер ВАЗЕЙ
(из журнала «GralsWelt»,
пер. с нем.)

ПОНИМАТЬ БЛИЖНЕГО

КАК непросто это иногда бывает! И одна из причин в том, что все мы индивидуальны. То, что одному человеку кажется нормальным и правильным, другому представляется ненужным и нелепым. Из-за этого часто возникает недопонимание, порой переходящее в серьёзный конфликт.

Начнём с отношений руководителя и подчинённого. Здесь нужно признать право первого определять основное направление всей деятельности и обязанность второго исполнять это решение. При этом недопустимо, с одной стороны, унижать человеческое достоинство подчинённого, а с другой — устанавливать жёсткие рамки, которые стесняли бы его инициативу. Лучшие качества и способности человека не смогут проявиться в атмосфере жёсткого давления, и он превратится в безликого исполнителя. Если начальник хочет получить отдачу от своих сотрудников, иметь помощников, а не роботов, то ему придётся осознать, что какая-то часть дела будет выполнена по роду исполнителя, который отличается от его собственного рода, и примириться с этим. Главное, чтобы не вносился явный диссонанс в общую идеологию.

Не менее сложны взаимоотношения детей и родителей. Конечно, и тут определяющей стороной должны быть родители, но основная проблема зачастую заключается в том, что они не осознают, кто же такие их дети на самом деле. Нередко они видят в детях лишь своё продолжение, которое обязано быть их точной копией, а иногда воспринимают как свою собственность. В результате от детей требуют подчинения во всём, считая возможным подавлять малейшее проявление их самостоятельности. Правда, бывает и наоборот — когда, обожая свою частичку, потакают любой её прихоти.

Основная беда взрослых людей в том, что они зачастую не понимают: дети — это не живая игрушка и не «наше продолжение», а самостоятельные человеческие духи. Они будущие независимые личности, которые пришли с нашей помощью на Землю с целью дальнейшего духовного развития и которые связаны с нами лишь телесно. «Заводить ре-



бёнка» людям следует лишь тогда, когда они осознали в себе желание надолго дать приют чужой для них душе и предоставить ей возможность становления и созревания. При этом нужно понимать, что явившаяся душа может оказаться по своему внутреннему миру совсем не похожей на них самих и главной задачей родителей будет распознавание достоинств и слабостей ребёнка, с тем чтобы помочь ему в развитии дарований и освобождении от недостатков и притеснённых с собой недобрых качеств. Следует, бережно направляя ребёнка, позволить ему приобретать собственный опыт, то есть методом проб и ошибок познавать, что правильно, а что ложно. При этом с младенчества, в том числе и путём внешнего принуждения, ему важно дать понять, что везде должно соблюдаться равновесие между даянием и получением, и препятствовать развитию в нём эгоистических наклонностей. Нельзя забывать, что ребёнку, особенно в старшем возрасте, необходимо дать возможность принимать самостоятельные решения, за которые он сам будет нести ответственность. Наш опыт принесёт ему мало пользы.

Второй случай — безмерное потакание — стал уже почти притчей во языцех. О его вреде сказано много. Мы же хотим заострить внимание на духовной ответственности родителей, ложно воспитывающих свое-

го ребёнка и препятствующих его богоугодному становлению. Она, безусловно, тяжким бременем ляжет на их плечи — быть может, как пренебрежение, которое выросший ребёнок станет проявлять к ним. Но этим дело не ограничится. Расплачиваться придётся за все упущения.

И напоследок несколько слов об отношениях между супругами. Здесь нередко можно наблюдать явное лидерство, которое само по себе не несёт ничего плохого, если не подавляется личностью «ведомого». Особенно важна полная свобода в выборе собственного духовного пути. В попытке навязать свои убеждения нет ничего, кроме вреда! Только внутренне убеждённый человек может сознательно и радостно идти по пути духовного восхождения; любое же насилие приведёт либо к лицемерному внешнему подчинению, либо к «взрыву», который разрушит все отношения. И в том, и в другом случае намеченная цель не будет достигнута. Поэтому если у супругов разные мнения по вопросам веры, то каждому из них следует признать право другого на выбор собственного пути.

Здесь мы лишь вскользь коснулись проблемы человеческого взаимопонимания. Подробные ответы любой желающий найдёт в Послании Граля.

Хорошая внутренняя среда — непреодолимое препятствие для страхов

Беседа с Рейнхардтом Вурцелем — целителем, считающим страхи и стрессы причинами, которые способствуют возникновению многих заболеваний

“GralsWelt” (GW): Жизнь многих людей связана со стрессами. Расстройства, тревоги постоянно множатся, усиливаются, становятся всё более разнообразными. Откуда происходят эти страхи?

Вурцель: Можно сказать, что мы живём в обществе, оказывающем на человека сильное давление. Это начинается уже на работе. Профессиональные конфликты, непостоянная занятость, авралы, требование за короткое время сделать как можно больше и т.д. — всё это делает пребывание на рабочем месте почти экстремальным. И в семейной жизни налицо тенденция к усложнению. Полноценные семьи встречаются всё реже, растёт число гражданских браков; всё больше становится матерей-одиночек, вынужденных нести непосильное бремя содержания и воспитания детей и живущих в состоянии постоянного стресса и беспокойства о завтрашнем дне. Кроме того, в нашем обществе всё более размываются представления об идеалах и ценностях, что только усиливает взаимное недоверие. Наконец, под угрозой оказались и личные денежные сбережения. Посмотрите на политику, на финансовое хозяйство, на банки — повсюду кризис.

Добавьте к этому повседневные проблемы. Например, питание. Индустрия продуктов питания пользуется дурной славой, и потребитель постоянно чувствует себя обманутым. Аналогичная ситуация сложилась и с фарминдустрией, и в целом со здравоохранением. То есть мы живём в общественной среде, непрерывно продуцирующей множество причин для развития стрессов, беспокойств и страхов. Люди страдают от них психически, а последствия — телесные: нервные срывы, боли в спине или пояснице, радикулиты, головокружения, а также повреждения органов, проблемы с пи-



щеварением, нарушения сна.... Отсюда букеты самых разных болезней — как своего рода зеркало нашего общественного состояния.

GW: **Одному человеку сложно изменить общественные отношения. Можно ли предотвратить страхи или противостоять им изменением собственного образа жизни?**

Вурцель: Конечно, есть немало возможностей. Очень важно затормозить процесс развития страхов. Каждый может что-то предпринять для снижения стрессов, формирующих его повседневное бытие, и уходя от суеты. Например, многие люди сами себя «загоняют», устанавливая некие символы статуса, которыми, по их мнению, они должны обладать, чтобы чувствовать себя защищёнными. А между тем это желание

может послужить мощным толчком для возрастания внутреннего напряжения и душевной подавленности.

Нужно в своей жизни освободить место для покоя и тишины. Быть может, следует вычеркнуть что-то из своего плана-графика, отказаться от исполнения тех или иных желаний или научиться говорить «нет» поступающим извне вызовам, чтобы обеспечить больше времени для себя. Известный терапевт и автор книг Элизабет Лукас привела по этому поводу одну аллегория. Если мы зачерпнём из реки стакан воды, то в него попадут и различные частицы: песок, планктон и т.п. Но если дать стакану постоять, они осядут на дно и вода вновь станет прозрачной. Нечто подобное происходит и в нашем внутреннем мире. Стоит нам успокоиться

внутри себя и перестать остро реагировать на внешние раздражители, как и в мыслях наших наступает столь желанная ясность. И тогда мы получаем доступ к интуиции, к созидающим, помогающим импульсам нашей души.

В этой тишине и покое мы дистанцируемся от повседневности. У нас появляется время для размышлений о том, стоит ли гоняться за наслаждениями и сомнительными ценностями. Затем нас может посетить мысль об изменении своего образа жизни... Иными словами, важно понимать, что любая переориентация нуждается в определённом спокойствии. Лишь тогда появляется потенциал, позволяющий преодолеть страхи.

GW: Есть ли конкретное средство, которое помогло бы осознать собственную жизненную ситуацию и, возможно, по-новому взглянуть на вещи?

Вурцель: Весьма действенным средством мог бы стать так называемый «дневник радостей». Многие люди из-за стрессов, страхов, беспокойств и обременений уже не в состоянии замечать хорошие жизненные моменты. Их стакан всегда наполовину пуст, а порой даже и на три четверти! Между тем пусть и на одну четверть, но он всё же заполнен. Правда, они этой наполненности не замечают. И потому для них очень важно заострить взгляд на этом. То есть каждый вечер нужно записывать пять пунктов, которым можно радоваться, и они явят собой ту основу, за которую можно и нужно быть благодарным. Эти пункты могут быть совсем банальными, отражать повседневные мелочи: мой холодильник полон, мне позвонила подруга, я не попал в аварию, не получил плохого известия, не упал с лестницы, не получил предупреждения от налоговых органов и т.п.

Когда мои пациенты говорят, что у них «ничего такого нет», я спрашиваю: «Разве у вас не было сегодня возможности убедиться в многообразии мира? Разве вы не видите, как живётся многим людям в Европе? Вот вам и один пункт для записи!» Я могу возразить и иначе: «Разве ваше здоровье

не даёт вам повода для удовлетворения? Может, у вас колостомия? Ежегодно тысячи людей постигает такая судьба. Нет? Вот и ещё один пункт!»

GW: А ещё можно сравнить свою ситуацию с положением другого человека, которому хуже...

Вурцель: Да, есть множество поводов для выражения благодарности. И уже через две недели можно заметить: а жизнь-то вовсе не плоха. А через месяц возникнут новые силы, позитивный настрой, стакан станет наполовину полным, появятся ценности, которыми можно распоряжаться. И в этой новой установке — использовать имеющиеся возможности

Крайне важно доверие к себе. В каждом человеке заложено много больше, чем он использует. Нужно осознанно смотреть вокруг, выявлять свои сильные стороны и культивировать их. Необходимо осознать собственные ценности и возможности, суметь увидеть то, чего уже удалось достичь во многих сферах.

вместо борьбы с проблемами — и заключается принципиальное различие между альтернативной и официальной медицинской. Последняя замкнута на болезнях, тогда как первая содействует позитиву и усиливает его, тем самым увеличивая личные ресурсы. Иначе говоря, не бороться со страхом, а создать такой внутренний настрой, чтобы страх не смог закраться в вашу душу.

Крайне важно доверие к себе. В каждом человеке заложено много больше, чем он использует. Нужно осознанно смотреть вокруг, выявлять свои сильные стороны и культивировать их. Необходимо осознать собственные ценности и возможности, суметь увидеть то, чего уже удалось достичь во многих сферах. В таком доверии к себе углубится и доверие к жизни. Доверие же означает убеждённость: «Всё будет хорошо, я найду путь! Найдуся возможности, даже если я сейчас их не вижу».

Такого рода уверенность уводит взгляд человека от себя самого, и это тоже важно. Ведь у многих все мысли сосредоточены только на собственном благополучии. Они воспринимают себя центром Вселенной. Я считаю очень важным научиться обращать внимание на других, на окружение и задаться вопросом: «В чём моя задача? Что я могу сделать на благо других?» <...>

GW: Есть ли взаимосвязь между психическим самочувствием человека и его миром мыслей? Иначе говоря,

есть ли мысли, провоцирующие расширение пространства страхов?

Вурцель: Человек, верящий лишь в материальное, на мой взгляд, несостоятелен. Он фиксируется на сомнительных ценностях и чрезвычайно боится их утратить. Я полагаю, что очень важно сформировать в себе такую жизненную установку, которая ориентирует на общечеловеческие ценности и тем самым выводит из круга личных проблем, заставляя думать о личной ответственности за других людей и за своё окружение. Мы пожинаем то, что посеяли. Человек, сеющий недоброе, закономерно должен чувствовать страх перед возмездием. Я убеждён в том, что всё нами содеянное, в ощущениях ли, мыслях или поступках, вернётся к нам.

Если же мы своим образом жизни усиливаем добро, то и урожай соберём соответствующий. Я исхожу из того, что наша жизнь продолжается и после смерти и мы пережили уже целую череду воплощений. С физической смертью наше бытие не прекращается, мы много раз переходили из поюстороннего мира в потусторонний. Смерть *здесь* есть рождение *там*, и наоборот. Тот, кто ближе подойдёт к рассмотрению судьбы и справедливости в ней (а я не сторонник идеи о том, что наша жизнь — игра слепого случая), тот поймёт, что вещи имеют смысл, но не оправдывают страхи.

GW: Каков ваш личный образ человека? В чём мы, люди, проявляемся?

Вурцель: Человек — искатель смысла. В своих деяниях он ищет смысл и нуждается в нём. Он всегда был и останется исследователем и открывателем, и если ему удастся услышать свой внутренний голос, то для него откроется правый, осмысленный путь. Конечно, может вмешаться и рассудок со своими желаниями, но его сфера деятельности всегда ограничена земным. Я вижу подлинный смысл человеческой жизни в высоких целях. Есть прекрасное высказывание Марка Шабенбергера: «Наш интеллект выражается громко и настойчиво, душа же наоборот — тихими рекомендациями». Тот, кто следует истинному внутреннему голосу, непременно увидит высокие, настоящие цели.

Беседу вёл Вернер ГУЕМЕР (из журнала "GralsWelt", пер. с нем.)

ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО

Как и почему функционирует «лечение ничем»

ПСЕВДОЛЕКАРСТВО, которое лишь выглядит как настоящее лекарство, не должно давать никаких результатов. Между тем в ходе многих исследований было установлено, что так называемое плацебо на самом деле действительно. Почему это так и каков механизм его работы?

ВОПРОС ВЕРЫ

Исследования плацебо проводились при борьбе с болями. С одной стороны, это связано с тем, что боль нелегко преодолеть, а с другой — интенсивность боли легко может быть оценена путём опросов.

Псевдопрепараты только тогда имеют успех, когда они рекомендованы врачами и пациенты безоговорочно верят в их результативность. Если после приёма плацебо боль утихает, то это подобно действию морфия — когда болевые ощущения снимаются благодаря выработке в организме гормонов, называемых эндорфинами.

Следующий эксперимент убедительно показывает, каким замысловатым может быть научный поиск и какую роль играет вера пациента даже без плацебо. Одной группе пациентов дали лекарство, а другой — плацебо. Пациентов обеих групп заверили, что получаемый ими медикамент очень эффективен. В результате было установлено, что медикамент более эффективен, чем плацебо. Однако без предварительного внушения оказалось, что он не так эффективен. Встал вопрос: почему? Новое лекарство действует, потому что срок жизни эндорфинов в организме человека продляется верой в его действие. На лицо, таким образом, эффект плацебо. Если у пациентов нет ожиданий исцеления от медикамента, то механизм, ведущий к освобождению эндорфинов, не запускается и новое лекарство не может стать активным. Следовательно, вера в успешное лечение является предпосылкой действия и плацебо, и лекарства.

В этом позволяет убедиться и другой эксперимент. Трёх группам пациентов дали болеутоляющее средство. Первая группа, настроенная нейтрально, не ожидала эффекта



от лекарства. В итоге было достигнуто 30-процентное уменьшение боли. Вторая группа сомневалась в действенности лекарства, что привело к 16-процентному снижению боли. Пациенты из третьей группы были убеждены, что принимают эффективное средство, и последующий опрос показал почти 60-процентное снятие боли. Итак, ожидания играют существенную роль, а это значит, что каждый пациент сам может много привнести в собственное исцеление.

ЧТО ЖЕ ВЛИЯЕТ В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ?

Для эффекта плацебо серьёзной предпосылкой может быть заверение врача, что пациент получает действенный лекарственный препарат. Но как сам человек влияет на собственное исцеление? Не пробуждается ли желание выздороветь самой мыслью о нём?

При сравнении активности мозга пациентов, получивших плацебо,

и тех, кто его не получил, было установлено, что часть мозга, необходимая для выполнения заданий, возбуждается сильнее. Возможно, это нужно для запуска процессов, которые уменьшают боль.

При сравнении активности мозга пациентов, получивших плацебо, и тех, кто его не получил, было установлено, что часть мозга, необходимая для выполнения заданий, возбуждается сильнее. Возможно, это нужно для запуска процессов, которые уменьшают боль.

Американский невролог д-р Сэн Макей исследовал, как взаимосвязаны актив-

ность мозга и степень облегчения боли и можно ли управлять болью, воздействуя на определённую область мозга. Он предложил испытуемым, помещённым в сканер, во время сильной боли попытаться волевым усилием уменьшить активность в указанном ареале. Попытка дала результат: таким образом удалось снять боль на 60 процентов.

Однако без дальнейших шагов преодоление физической боли оказалось невозможным. Один журналист захотел проверить это на себе. Он приехал к Сэну Макею, получил подключённую металлическую пластину, и с помощью перочной наклейки на его коже было вызвано болевое ощу-

шение. Когда он лежал в сканере, пластина становилась всё горячее, до тех пор, пока он мог это терпеть. Однако его попытка повлиять на линию, показывающую на мониторе характер боли, успеха не имела. Очевидно, эффект, как разъяснил Макей, есть «вопрос тренировки» и совсем непросто повлиять на боль с помощью рассудка.

Итак, эффект плацебо зависит не только от мыслительной деятельности. Но как могли бы повлиять вера и надежда? Играет ли роль уверенность при получении помощи извне?

Аспект «помощи извне», как показали дальнейшие исследования, нельзя недооценивать. В одной лаборатории для эксперимента были выбраны только женщины. При наступлении боли им давали рассматривать разные изображения: предметов, незнакомых людей и, наконец, любимого человека. И все женщины отмечали, что, когда они смотрят на возлюбленного, боль отступает. Между тем области мозга, связанные с болевыми ощущениями, показывали в это время меньшую активность, тогда как участок, сигнализирующий о защите и надёжности, напротив, активизировался.

Отсюда можно заключить, что в достижении эффекта плацебо играет роль и душевный фактор. Известно, например, что мужчины после операции на сердце реже нуждаются в болеутоляющих средствах и скорее выздоравливают, если их посещают жёны.

СИЛА ДУХА

Плацебо способно вернуть человеку здоровье и радость. Но как именно

это происходит? Очевидно, псевдолекарства ускоряют процесс выздоровления тем, что дают надежду, а значит, мобилизуют на борьбу с недугом в первую очередь духовные ресурсы человека. И напротив, утрата веры в себя, в счастливый исход поединка с болезнью обрекает человека на поражение, поскольку психологическое ощущение безнадёжности препятствует запуску целительных сил организма.

При боли эндорфины распределяются по иммунной системе среди интерлейкинов в зависимости от повреждений, хотя, повторимся, плацебо ничего не содержит. Как точно срабатывает этот эффект, науке пока неизвестно. Как мы уже убедились, плацебо способствует высвобождению внутренних сил. Отсутствие в самом плацебо реальных лекарственных веществ доказывает, что в этом случае «запускается» вера в выздоровление. А это, в свою очередь, означает: в нас существует некая инстанция, которая, образуя говоря, знает, где «давит башмак». Эта инстанция знает, что полезно при различных заболеваниях, и к ней можно обратиться с верой и надеждой. Возможно, этой инстанцией является душа, точнее, человеческий дух. Если что-то нас беспокоит изнутри, то это касается нашего духа, нашего внутреннего ядра. При слове «дух» чаще думают об интеллекте, рассудительности. Но это слово используется и когда говорят «испустить дух» или «видеть глазами духа».

Если мы что-то представляем себе, то рассматриваем это «в духе». Всё, что мы видим, перерабатывается моз-

гом. Мозг заботится о создании картины нашего окружения — например, образа события, которое некто наблюдает, чтобы его понять и предпринять дальнейшие действия. Этот «некто» есть дух человека, его «я». По своей сущности мы духовны, глаза и мозг лишь вспомогательные средства. Дух отождествляется с человеческой личностью.

Тело не является чем-то отдельным. Если кто-то отдаётся своему делу «с воодушевлением», то можно быть абсолютно уверенным, что он направляет на него все свои силы и способности. Его не нужно к этому призывать, так как у него есть мощнейший стимул — собственное желание. Его дух воспламенён задачей. При настоящей духовной деятельности часто даже угрожающее событие может обернуться добром, поскольку силой духа можно обойти рассудок.

Отсюда мы вправе заключить, что надежда на выздоровление посредством медикаментов — даже если это плацебо — оживляет наш дух, позволяет новым силам, которые до этого были заблокированы страхом и сомнением, от духа притекать к телу. Представление скорого исцеления и возможности безболезненного движения является нормальной подготовкой к фактическому исполнению желаемого. Плацебо разрешает сомнения рассудка, укрепляет представление, что помощь извне придёт, и позволяет раскрыться силам духа.

Дитер МАЛЬХОВ
(из журнала «GralsWelt»,
пер. с нем.)



**На газету «МИР ГРАЛЯ»
можно подписаться в любом отделении
почтовой связи.**

Подписные индексы:

12461

в каталоге «Почта России»

Межрегионального агентства подписки

42345

**в Объединённом каталоге
«Пресса России»**

МУДРЫЙ СОВЕТ

ИДИТЕ своим путём спокойно среди гама и суеты и помните о мире, который может быть в тишине. Не изменяя себе, живите, как только возможно, в хороших отношениях со всяким человеком.

Говорите мягко и ясно свою правду и слушайте других, даже людей с неизощрённым умом и необразованных — у них тоже есть своя история. Избегайте людей шумных и агрессивных: они портят настроение.

Не сравнивайте себя ни с кем: вы рискуете почувствовать себя никчёмным или стать тщеславным. Всегда есть кто-то, кто более велик или более мал, чем вы. Радуйтесь своим планам так же, как вы радуетесь тому, что уже сделали. Интересуйтесь всегда своим ремеслом: каким бы скромным оно ни было, это драгоценность в сравнении с другими вещами, которыми вы владеете.

Будьте осмотрительны в своих делах, мир полон обмана. Но не будьте слепы к добродетели: другие люди стремятся к великим идеалам и повсюду жизнь полна героизма.

Будьте самим собой. Не играйте в дружбу. Не будьте циничны в люб-

ви — в сравнении с пустотой и разочарованием она так же вечна, как трава.

С добрым сердцем принимайте то, что советуют вам годы, и с благодарностью прощайтесь с молодостью.

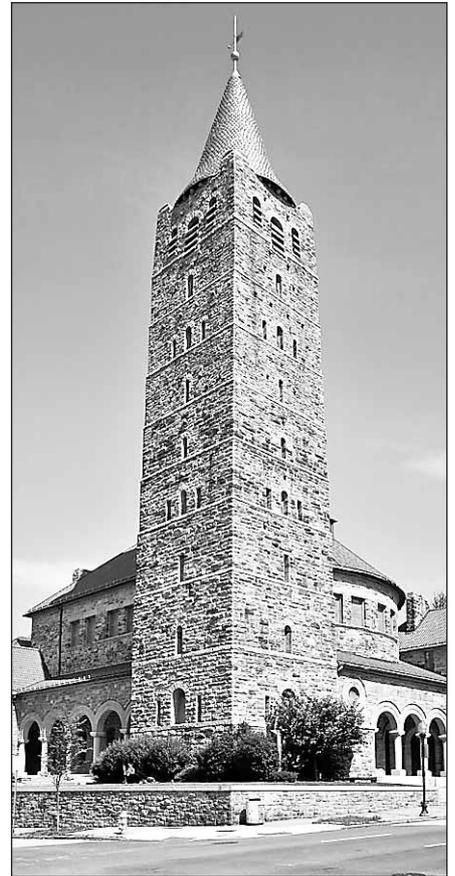
Крепите свой дух на случай внезапного несчастья. Не мучайте себя химерами. Многие страхи рождаются от усталости и одиночества. Подчиняйтесь здоровой дисциплине, но будьте мягким с собой.

Вы дитя мироздания не меньше, чем деревья и звёзды, — вы имеете право быть здесь. И пусть это для вас очевидно или нет, но мир идёт так, как он и должен идти. Будьте в мире с Богом, как бы вы Его ни понимали. Чем бы вы ни занимались и о чём бы вы ни мечтали, в шумной суете жизни храните мир в своей душе. Со всеми коварствами, однообразными трудами и разбитыми мечтами мир всё-таки прекрасен. Будьте к нему внимательны.

Постарайтесь быть счастливым.

Текст неизвестного автора.

Был найден в 1962 году в Балтиморе, в одной старой церкви.



Притча

ДВА ангела-путника остановились на ночлег в доме богатой семьи. Семья была негостеприимна и не оставила ангелов в гостиной. Их отвели на ночлег в холодный подвал.

Когда они расстлали постель, старший ангел увидел дыру в стене и заделал её. Заметив это, младший ангел спросил почему. И старший ответил:

— Всё не так, как кажется на первый взгляд.

В следующую ночь они остановились на ночлег в доме очень бедного, но гостеприимного человека и его жены. Супруги разделили с ангелами немного еды и уложили их в свои постели, чтобы те могли хорошо выспаться.

Утром ангелы застали хозяина и его жену в слезах. Их единственная корова лежала мёртвой в хлеве.

Младший ангел спросил старшего:

— Как это могло случиться? У первой семьи было всё, а ты им помог. Другая семья имела очень мало, но была готова поделиться всем, а ты позволил, чтобы у них умерла единственная корова. Почему?

— Всё не так, как кажется на первый взгляд, — ответил старший ангел. — Когда мы были в подвале, я понял, что за дырой в стене находится клад с золотом. Его хозяин не пожелал сделать добро, поэтому я заделал дыру, чтобы клад не был найден.

В следующую ночь, когда мы спали в постели, за женой хозяина пришёл ангел смерти. И я отдал ему корову..

Всё не так, как кажется на первый взгляд. Мы никогда не знаем всего. Всё происходящее — нам на пользу. Но к пониманию этого приходишь со временем. Некоторые люди появляются в нашей жизни и быстро исчезают, некоторые становятся нашими друзьями. Это оставляет в наших сердцах прекрасные следы, а мы не остаёмся прежними, потому что наши хорошие друзья изменяют нас.

Вчера — это история. Завтра — тайна. Сегодня — это дар. Жизнь есть волшебство, и вкус каждого момента неповторим!

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

ЖИЗНЬ большинства россиян, Живы, не изобилует радостными эмоциями. Заботы о хлебе насущном, проблемы ЖКХ, транспортные пробки, ожидание кризиса... да мало ли с чем ещё сталкиваемся мы в нашей повседневности. И каждый из нас понимает, что никуда от этого не убежишь и как-то изменить ситуацию довольно сложно. Поэтому многие люди постоянно пребывают в мрачном расположении духа, а кое-кто ищет спасения в наркотиках, спиртном или других непотребных развлечениях.

Отрицать, что забот хватает, было бы нелепо. Известно также, что простых, а тем более быстрых решений не существует. Что же прикажете делать? — разведёт руками обыватель. Вопрос серьёзный, и ответ на него требует раздумий.

К сожалению, значительная часть людей (и не только в России) сосредоточена исключительно на материальных аспектах. Это создаёт некий заколдованный круг, разомкнуть который можно лишь выйдя за его пределы. Иначе получается примерно следующее: 1) проблемы, проблемы, проблемы; 2) что делать, что делать, что делать; 3) всё плохо, всё плохо, всё плохо; 4) настроение всё хуже, хуже и хуже; 5) выхода нет, нет, нет; 6) переход к пункту 2. Думаю, подобная ситуация совсем не редкость, разве что большинство из нас не расписывает её так формально, однако ничего хорошего ни человеку, ни его близким она уж точно не сулит.

Допустим, нам удалось-таки выйти за пределы круга, видоизменив, например, пункт 3. Итак, после некоторого «преобразования»: 3) ситуация непростая, но есть же, в конце концов, голова на плечах, да и с интуицией всё в порядке. После этого пункт 4 и все последующие просто исчезнут, точнее, станут совершенно другими. Спрашивается, что случилось? Изменился *настрой!* Из сугубо мрачного он стал *положительным*, ориентирующим на деятельный лад. Если кто-то думает, что всё это малозначимо, то он серьёзно заблуждается!

Современная наука, в частности психология, даже оставаясь на материалистических позициях, уже до-



вольно давно пришла к выводу, что от внутренней установки человека во многом зависит течение его жизни. И хотя глубоких теоретических разъяснений по этому поводу учёными не наработано, но сам факт существования такой взаимосвязи споров не вызывает.

Представляется, что подобный вывод трудно проигнорировать, однако жизнь показывает, что не для всех он оказывается убедительным. Одна из причин, видимо, в том, что за долгие годы советской власти мы привыкли перекладывать многие вопросы на плечи безличного государства. Квартиры нам выделяли, места для детей в садиках и яслях предоставляли, путёвками, пусть и плохонькими, профсоюз обеспечивал и т.п. Слово «хозяин» стало подозрительным, а деловых людей, например «валютчиков», иногда даже расстреливали. В конце века ситуация разительно поменялась, но многие из нас оказались неготовыми к самостоятельным решениям. Вот и «ударилась» в депрессию, от которой, кроме вреда, ждать нечего.

Совершенно отдельного разговора заслуживает духовный аспект проблемы, в котором, собственно, и заключена тайна, не раскрытая учёными. Исключительно важную роль

играет в данной ситуации Закон притяжения подобного. Именно он способствует тому, что благодаря *положительному настрою* человека внешние обстоятельства его жизни начинают меняться. Конечно, происходит это не мгновенно и не во всех случаях, однако общая тенденция прослеживается весьма отчётливо. Злополучный заколдованный круг, о котором говорилось выше, постоянно удерживает человека в зоне влияния центров негативных энергий: отчаяния, обиды, зависти, безысходности. И всё вредное, по принципу «подобное к подобному», притягивается к страдальцу, не видящему выхода из создавшейся ситуации. Разрыв круга — первый шаг к освобождению.

Выйти из круга на самом деле очень сложно, особенно человеку, не желающему знать о существовании духовного мира и его законов. И в этом случае никто не решит его проблем, кроме него самого. Помощь ему может быть оказана, но только в пределах его собственного внутреннего устремления. Очень значимым моментом при этом является осознание необходимости нравственного совершенствования и духовного поиска.

Виктор КРАСНОБАЕВ

Волшебная сила молчания

КАЖДЫЙ знает пословицу «Слово — серебро, а молчание — золото». Многие сводят её смысл к совету побольше молчать, чтобы ненароком не выдать свои тайны и говорить меньше глупостей. Но на самом деле это один из способов восстановления душевного здоровья и гармонии с окружающим миром.

Разговорная речь, конечно, очень полезное изобретение, но она лишает человека возможности самостоятельно исследовать мир, чувственно воспринимать окружающее. Тем более что слова, которые мы произносим в повседневной жизни, зачастую имеют мало общего с сутью происходящего. Так мы оказываемся в мире иллюзий, во многом отличном от реальности. Иногда это приводит к душевному разладу. Человека всё начинает раздражать: друзья не такие, как хотелось бы, супруга не та, о которой мечтал, и т.д.

А ведь ещё в древности было найдено средство против душевного разлада — молчание. В VI веке до нашей эры среди условий поступления в школу греческого мыслителя Пифагора было и такое — не произнести ни слова



в течение пяти лет. Выдержать испытание мог не каждый. Пифагор считал, что молчание — высшее состояние духа. Так и монахи, отшельниками уходя в леса, пустыни, горы и годами пребывая в молчании, ни в чём не противоречили окружающему миру, напротив — погружались в него, и души их обретали покой и гармонию.

Опираясь на этот опыт, психолог Галина Тимошенко ввела в свою практику новое действенное лечебное средство — активное молчание. Его подсказывает нам сам организм. Ведь неслучайно при ишемической болезни сердца, бронхиальной астме, в пред- и постинфарктном состоянии, при язвенной болезни, даже при гриппе человек мало разговаривает. Доктор Тимошенко считает, что молчанием можно лечить многие психоневрологические заболевания, гипертонию, все виды головной боли, вегетососудистую дистонию, сотрясение мозга, психопатию, эпилепсию и шизофрению.

Конечно, для исцеления с помощью активного молчания лучше всего уехать туда, где не будет возможности с кем-либо разговаривать, смотреть телевизор, слушать радио, читать газеты. В таких условиях, когда единственным собеседником остаётся природа, человек вынужден заняться собой. При этом важно настроить себя на добрые мысли и светлые чувства. Даже трёх дней молчаливого бездействия достаточно для оздоровления организма. Ну а месяц добровольного отшельничества поможет решить большинство проблем — как внутренних, так и внешних.

В первые день-два человек живёт будто по инерции: в его голове крутятся последние события, он мысленно с кем-то спорит, что-то планирует, но организм уже отдыхает. Затем возникает и нарастает тревога, хочется что-нибудь сказать вслух. Происходит своего рода «ломка». А потом вдруг наступает состояние покоя и радости и человек начинает с удовольствием обходиться без речи.

При неладах в семье, ссорах и взаимных обидах активное молчание можно применять и дома. В этом случае люди должны договориться, что в течение определённого времени, например в выходные дни, они будут молчать, общаясь друг с другом посредством жестов и мимики.

Само по себе движение или жест не может быть обидным, прикосновение же — самая нежная вещь на свете. А в данном случае прикасаться друг к другу придётся часто. И при этом исследовать себя, то есть мобилизовать свои душевные силы. Например, как спросить на языке жеста и улыбки: «Ты хочешь есть?» Или поделиться настроением: «Что-то мне тревожно...»

В активном молчании, когда понимание достигается без слов, возникает единение близких людей. Такое лечебное средство необходимо супругам, вечно выясняющим отношения и терпящим в бесплодных схватках душевные силы; родителям, у которых возникают конфликты с повзрослевшим ребёнком; брюзжащим старикам, которым всё не так. Иными словами, оно необходимо всем.

И. СЕРЕБРОВ

Умеем ли мы молчать —
Беззлобно, лишь с радостью
тихой?

Мы часто привыкли кричать,
И часто душе так лихо,

Что плачет она навзрыд,
Почти перестав смеяться,
И гложет обида, стыд
И страх, что велит бояться.

Молчаньем мы ищем дверь —
К себя и других пониманию...
Молчаньем слабеет зверь
Неверия и страдания.

Молчанием слышим мир —
Загробный, эфирный, Высший,
Чьей музыкой светлых лир
Подсказки нам шлёт Всевышний

О мире, о нас, о том,
Что можем найти в молчании,
Об истинном и простом —
Чтоб вера в нас стала Знанием.

Александр ХЛОПОВ

ПОДАРЕННАЯ РАДОСТЬ

ВДАВНЕЕ-ДАВНЕЕ время жили на земле маленькие люди. Они селились в живописных домиках и были счастливы. На лицах у них всегда светились улыбки, и каждый раз они сердечно приветствовали друг друга. Они любили дарить друг другу тёплые, мягкие шкурки и всегда носили при себе полный мешочек. Когда люди дарили кому-то шкурку, то появлялся повод сказать: «Вы мне нравитесь».

Как прекрасно было получить такой тёплый и мягкий подарок! Тогда все чувствовали себя уважаемыми. Поэтому маленькие люди охотно дарили мягкие шкурки и получали их от других. Словом, все любили друг друга и были счастливы.

Вблизи деревни, в холодной пещере, жил карлик. Он чувствовал себя очень одиноко. Иногда он часами сидел перед пещерой и смотрел вниз, на деревню. Однако вовсе не потому, что ему хотелось там жить и обмениваться мягкими шкурками. Он считал это вздором. Но однажды, когда одиночество стало невыносимым, карлик отправился к людям.

Маленький человек, которого он повстречал первым, любезно приветствовал его: «Возьмите тёплую шкурку. Она такая мягкая. Я сохранил это специально для вас, ведь я вас так редко вижу».

Карлик не знал, должен ли он принять подарок. В его голове зашевелились ядовитые мысли, и он ответил: «Разве вы не знаете, что ваши шкурки скоро закончатся, если будете их раздавать каждому встречному? Ваш мешок скоро совсем опустеет. К тому, что дорого, нельзя относиться так расчётливо!»

Озадачив мужчину, карлик пошёл дальше. Он точно знал, что у маленьких людей был неистощимый запас шкурки. Ведь они их дарили и сразу получали ответный подарок. Но ядовитые мысли сопротивлялись, и ему было любопытно узнать, есть ли этот яд и в маленьких людях. Он вернулся в пещеру и стал ждать.

Маленький мужчина поступил так, как предложил карлик: он больше не принимал шкурки и не дарил их. Теперь он советовал каждому беречь свой запас, иначе скоро придётся раскваситься в собственной щедрости. Страх охватил деревню, и вот уже то



здесь, то там можно было услышать: «У меня нет шкурок для вас. Я не хочу, чтобы они у меня закончились».

Настроение в деревне стало совсем другим. Мешки отныне перевязывали туго, и люди не хотели показать своё благополучие из страха, что шкурки будут воровать. Старейшина провозгласил шкурки средством оплаты. Тут же принялись считать, сколько стоит новая обувь или мешок картошки. Сразу вспыхнули споры, участились ссоры между людьми, распространились корыстолюбие и скупость. Дела в деревне шли всё хуже. Одни чувствовали себя усталыми и подавленными, другие жаловались на болезни. Многие верили, что вес мешка для шкурки есть причина невзгод и что лучше всего хранить шкурки дома. Теперь редко можно было встретить маленького человека со шкуркой.

Когда карлик снова спустился в деревню, его уже никто не приветствовал. Вместо этого маленькие люди смотрели на него недоверчиво. Но он был доволен, потому что убедился: маленькие люди думали так же, как он, и у них тоже были эгоистичные мысли. «Это и есть мир. Нужно смотреть правде в глаза».

Со временем в деревне стали происходить печальные события. Много маленьких людей умерло. Карлик был напуган, ведь он этого совсем не хотел. Он хотел лишь показать людям, какой реально была жизнь. И он задумался, как же всё исправить. В пещере у него

были прекрасные, разноцветные камни, которые он добывал из земли. Они могли бы заменить маленьким людям их бессмысленные шкурки.

Люди принимали камни с благодарностью, ведь они могли снова что-то дарить. Им было приятно, как прежде, что-то получать взамен подаренного. Однако делалось это не так часто, да и камни были холодные, а острые их углы кололи пальцы. Словом, всё было иначе, чем со шкурками. Возможно, поэтому кое-кто вернулся к тёплым, мягким шкуркам — чтобы заново пережить чувство дружбы. И каждый раз было видно, что тот, кого одаривали, становился счастливым. Может, шкурки были лучше холодных камней?

И всё же обмен шкурками уже не был таким естественным, как раньше. Только немногие дарили тёплые, мягкие шкурки без сожаления, не думая, что их запас кончится. Большинство же утратило эту способность. Слишком глубоко проникло в их души недоверие. Отныне нередко можно было услышать: «Я отдал мягкую шкурку и за это получил холодный камень. Какая глупость!» или «Я бы отдал шкурку, но не знаю, так же ли она ценится. Лучше я оставлю её себе». Прекрасные времена взаимных подарков ушли безвозвратно — как сон. И вот теперь маленькие люди увидели мир, каким он был в действительности, и этот буднично мир был совершенно лишён очарования.

Индийская народная сказка

Дорогие наши читатели!

МЫ ХОТИМ сообщить вам, что со второго полугодия наша газета будет выходить один раз в два месяца. Эта мера продиктована изменениями в расстановке акцентов, определяющих значимость различных аспектов нашей деятельности.

Более десяти лет мы старались сделать нашу газету мостом к Посланию Граля — главной книге, по нашему глубокому убеждению отвечающей на все важнейшие вопросы человеческого бытия и объясняющей законы мироздания, следование которым может помочь нам на нашем жизненном пути.

Многие читатели, благодаря нашей газете, открыли для себя Послание Граля и стали убеждёнными его последователями. Они пытаются в своём окружении рассказывать об этой бесценной книге и своим личным примером показывают, как можно стремиться жить в соответствии с законами мироздания.

Наступило время, когда нам необходимо приложить все усилия для ещё более активного распространения знаний, данных нам в Послании Граля, чтобы как можно большему числу людей стало известно об этой великой книге. Поэтому мы сосредоточимся на прямых контактах с людьми (больше лекций, встреч, выступлений) — работе, которая требует дополнительного высвобождения времени.

Мы благодарим вас за поддержку нашей газеты и надеемся, что вы не только и дальше будете оставаться с нами, но и обратите внимание своих друзей, родных и знакомых, равнодушных к духовным вопросам, на Послание Граля.

РЕДАКЦИЯ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**ПОДПИСАТЬСЯ НА НАШУ ГАЗЕТУ
ЗА РУБЕЖОМ МОЖНО ЧЕРЕЗ ФИРМУ
ООО «ИНФОРМНАУКА»:**

**ТЕЛ. +7 (495) 787-38-73
ФАКС +7 (495) 152-54-81
www.informnauka.com**

Обращаем ваше внимание на то, что цены на книги указаны без почтовых расходов. Окончательная стоимость рассчитывается индивидуально, в зависимости от региона и веса посылки, после получения заявки.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Мир Граля»

ПРЕДЛАГАЕТ:

Книги

АБД-РУ-ШИН

Послание Граля «В Свете Истины» (3 тома) . . . 680 руб.
Десять Заповедей Божьих. Отче наш 100 руб.
Молитвы 50 руб.
Думаешь ли ты об этом? 100 руб.

Серия «Провозвестники»

Зороастр. Жизнь и деятельность 100 руб.
Лао-Цзы. Жизнь и деятельность 200 руб.
Будда. Жизнь и деятельность 200 руб.
Эфес 200 руб.
В древних лесах Африки 100 руб.
Пробуждаются забытые времена, т. 2 350 руб.

Х. Фольманн

Религиозные темы в новом освещении 70 руб.

Р. Штайнпах

Почему мы продолжаем жить после смерти . . . 100 руб.
Для чего мы рождаемся 100 руб.
Почему Бог всё это допускает 50 руб.

Серия «Жизненная помощь Послания Граля»

У постели умирающего 100 руб.
Пути выхода из душевного кризиса 100 руб.

Серия «Мир Граля»

М. Шотт
Таинственная сила мыслей 100 руб.

В. Гюемер

Почему мы живём не один только раз 100 руб.
Послание из Граля 100 руб.

К. Вазей

Бытие человека 100 руб.
Гномы, эльфы, русалки 100 руб.
Тайна крови 120 руб.

Брошюры

Пути с Посланием Граля 110 руб.

DVD-фильмы

Судьба и реинкарнация 160 руб.
Радость жизни 160 руб.

ОБРАЩАЙТЕСЬ:

614015, г. Пермь, ул. Сибирская, 32
тел./факс: (342) 212-20-78,

e-mail: gralswelt@list.ru www.gral.ru

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА:

Москва, тел.: (495) 504-39-17, 912-03-18
Красноярск, тел.: (391) 272-32-56

В Беларуси: Издательство «Мир Граля»

220050, г. Минск, а/я 536,
тел. 8-029-310-63-31, e-mail: gralswelt@bk.ru

В Украине: Издательство «Мир Граля»

65044, г. Одесса, а/я 24,
e-mail: gral_ua@i.ua www.gral.odessa.ua

НАШУ ГАЗЕТУ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

Вологда, тел. 8-911-510-40-46

Ульяновск, тел. (8422) 50-13-34

Уфа, тел. 8-937-343-17-93

Краснодар, тел. 8-989-81-28-567

Омск, тел. 8-904-320-28-57

Рыбинск, тел. (4855) 55-42-32

Смоленск, тел. 8-910-712-12-01

Тула, тел. 8-920-75-21-119

Красноярск, Биробиджан, Улан-Удэ —

в отделениях почтовой связи

В Беларуси:

Брест, тел. (02952) 7-65-04

Гродно, тел. 8-029-28-89-056

Мозырь, тел. (0236) 35-02-47



«Мир Граля»

Газета перерегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (РОСКОМНАДЗОР).
Свидетельство ПИ № ФС77-44695 от 20.04.2011 г.

Учредитель: Автономная некоммерческая организация «Издательство Мир Граля».

Адрес редакции: 614000, г. Пермь, ул. Сибирская, 32.

Отпечатано: ООО «Типограф», 618540, Пермский край, г. Соликамск, Соликамское шоссе, 17. Тел. (34253) 7-73-08.
Печать офсетная. Тираж 2000 экз.

Редактор Виктор КРАСНОБАЕВ

Перепечатка материалов без согласия редакции не разрешается.

Присланные материалы и рукописи не рецензируются и не возвращаются.