

## ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ БЕССОНИЦЫ или ЕСТЬ ЛИ БЕСЫ?

( Актуально. Впервые – 15/01/2023г. на 2-х страницах )

15.01.2023 для меня особый день - это день пр. Серафима Саровского – для меня это самый близкий и простой Проводник в вере. Если вы читали другие разъяснения, то быстро обратите внимание, что в основания многих разъяснений положена великая простота и трудность Его подвижнической жизни. Я несколько раз бывал в Дивеево (где Его благодатные мощи), ездил на источники, после которых до вечера бродил один по лесам, собирал травы, а после автостопом возвращался назад. Там было столько чудных моментов (в т.ч. исцеление), что я уже часть забыл, но даже если писать те, что помню – всё равно много. Более того, именно Его простота и советы позволили мне проложить путь к истинному счастью и здоровью. Вот я ехал на велике (позже загружу фото/видео) и думал: я приехал и уехал, а он прожил так десятки лет, в более суровых условиях, бóльшую часть своей жизни. А когда я перемещался по лесу, вспоминал, как я пришёл к вере. Активно, всё началось с мультика про Моисея, который я посмотрел после 30 лет. Если написать с моими смешными экспериментами (реальными!), то мистер Бин будет до слёз смеяться, возможно, это стало бы best of best-seller, но я уверен, он стал бы им не в той части, которую я хотел донести. В этот день меня так пёрло, что я решил написать три текста. Так как этот самый короткий и менее требовательный, решил начать с него, остальные будут позже.

По суточному режиму, я – сова, т.е. приоритет вечерней активности. А когда я был студентом, то, скорее, ночной – всё серьёзные «буквари» я читал ночами, чтобы в общежитии меньше дёргали и, может поэтому, пока многое чего помню. Т.е. вечерняя сонливость – это не про меня. Как-то была какая-то христианская миссия, и я, даже не знаю почему, подписался на Библию. Точно знаю, что не Православная миссия, потому что позже, православные, увидев мою Библию, быстро подарили мне синодальную. Получил толстенную Книгу. Бесплатно. (Кстати, из совокупности таких случаев я уверен: в каждой многовековой вере есть Истина, ибо её искали веками). Молодой студент, загрузка в медуниверситетах и так одна из самых напряжных, какая Библия? Поставил на полку, простояла, потом отвёз к родителям и всё. Годы идут. Приехали в гости. Вечер, сын смотрит мультик про Моисея, присоединился и тупо смотрю. Все разошлись, а у меня, возможно, сработала вечерне-ночная академическая привычка: художественных книг там много, но вот не тянет и всё, пробовал, но скучно. Кстати, только теперь я нашёл ответ: в них нет глубины – я Евангелия, стараюсь читать, не менее 1 раза в неделю, при длинных работах слушаю в MP3 «Книгу Екклесиаста» и всегда, годами! есть открытие, ни разу не было, чтобы я положил и сказал, что скучно, более того, появлялись вопросы, которые я крутил годами, десятилетиями (второй текст, будет ответом на мой вопрос, которому более 10 лет точно). Возвращаюсь: я походил и вижу ту самую Библию, которая простояла уже здесь около 10 лет. И когда я увидел Её, у меня возник вопрос: «Так сюжет выдуман или реален?». Ознакомился, нашёл главу «Исход» и стал читать. Не могу это передать, но такое чувство, что моё ржавое со-знание мазали преобразователем ржавчины, вытирали, а после смазывали. Вот я печатал и спрашиваю себя «Какова же мера Божьего терпения и надежды по человеку?». В тот день произошёл «Старт», я решил забрать Библию и всё прочесть, не более того.

Библия опять вернулась ко мне. Дело шло к зиме. И вот по вечерам я начал читать Библию. В церковь, на службы я не ходил – чисто читал. Я сильно сомневаюсь, что кто-то мирской станет читать Библию, не будучи ещё бодрячком. Так вот, **я так смачно, вообще не засыпал по вечерам, как я засыпал на Библии уже через пару страниц сидя на табуретке на кухне, на руках и/или прямо на страницах, в любых позах и ничто мне не мешало.** Просыпался я от того, что немели какие-либо части тела. Как только вместо чтения Библии мне требовалось переключиться на какие-либо работы, всё, никакой сонливости, работай хоть до 4х утра. Возвращаюсь читать – баю-баюшки-баю.

Тем, у кого не многолетняя бессонница, советовал, перед сном умеренная физнагрузка, а после Библия – претензий по неэффективности не было. **Про-верьте. И когда ощутите разницу, спросите себя: «А кто вас так баюкает?»** Само собой? Это ответ умного человека? Если сомневаетесь, подойдите к любому Православному священнику (других не исключаю, но не могу сказать) со стажем и спросите, какие превращения они видели за свою службу перед Причащением: как с виду солидные, уважаемые люди начинали хрюкать, упираться и биться, кричать и обзывать на весь храм и т.п. Сомневаетесь? Спросите.

Кстати, вспомнил, **пока читал Библию, произошло серьёзное чудо.** Пока я ночами читал-спал, сын 4-5 лет начал просыпался с криками и глазами полных ужаса. А после жена заметила, что он начал заикаться. Поначалу с придирами, но вскоре уже моментами чётко заметно, т.е. шла прогрессия. Бегло показали логопеду со стажем, которая назначила отдельное время. А я до этого как раз прочитал «Книгу Товита» (относится к неканоническим – но т.к. я не знаю критериев их разделений, то мне //) и вспомнил, что там указан рецепт. И вот я хожу и периодически рассуждаю сам в себе, где я тут в озёрах поймаю рыбу руками (в детстве, уже лет 15 назад, я ловил её на порогах, когда она шла на нерест) – никто об моих размышлениях не знает. И вот настал на редкость тёплый весенний день. Оделись нормально, цивилично, взял сына, хлеба и пошли на озеро (≈250 x 350м), в надежде к прогулке покормить мальков у берега. Спускаемся к пляжу, а берега подальше уже в

рыбаках. Подходим к пляжу с жёлтеньким песком с кучами мусора по обочинам, и я вижу, что вода у берега чёрная, хотя там песок, и она должна быть светлой. Я уже хотел уходить, решив, что это последствия загрязнения озера, но решил подойти, чтобы посмотреть, в чём там дело. Когда я подошёл, то увидел, что чернота – это рыбы, да такие здоровые, что я никогда не видел таких у рыбаков. Удивился, но никакой мысли их ловить не было. Только собрались их кормить, слышу плеск, поворачиваюсь, а рядом «кипит» в камышах вода и поблёскивают бока рыб. Не знаю, наверное, это инстинкт детства, я мгновенно запрыгнул в камыши и стал руками выкидывать рыбу. Она мокрая, скользкая, в итоге я выкинул количество рыб (караси), ровно по количеству членов в семье. Понятно, стая быстро смоталась, и когда я вышел, точно помню, что постоянно оборачивался, ибо меня не покидало чувство, что кто-то стоит рядом. Но никого я не увидел, только сбегавшихся рыбаков, которые видели взлетающих к небу и блестящих рыб. Позже подошёл пожилой человек (по манере, скорее всего одинокий) и, увидев меня показал, что он тоже шёл по берегу и увидев стаю, прыгнул в воду, только в отличие от меня, он заскочил по грудь и выкинул только одну рыбу. Когда я принёс ещё живую рыбу, то поместил её в свой стиральный тазик (в большой, мужики маленькими не пользуются), так хвосты не помещались, их пришлось подгибать. Потом я пошёл изучать анатомию рыбы, т.к. нужны были сердце и печень. Десятки, если не сотни раз разделявал рыбу, но как-то не видел оформленного, ни сердца, ни печени в речной/озёрной рыбе. Почитал, разделал, нашёл, отделил. С консервной банки сделал и подготовил (положил углей) кадьницу. Дети заснули, разогрел на газу угли, положил на них рыби сердце и печень, и пошёл курить. Вонь редкостная – не шашлыки. Но прокурил качественно. Дети спят, вонь – ничего особенного не происходит ни в процессе, ни ночью. Стандартное утро – все подскочили, про курево и вспоминать некогда – сборы: кому куда и разбежались. Начался день (а я тогда работал участковым терапевтом) – мне про это курево и вспоминать не было когда. Звонит вечером жена. В эмоциях рассказывает: забрала сына и быстро отвезла к логопеду и оставила. Когда пришла забирать сына и послушать заключение логопеда, та с небольшим возмущением и недоумением стала говорить, что не понимает, что мы от неё хотим, она нагружала сына разными тестами и не смогла выявить даже подозрения на заикание. Мы решили, покажем позже другому логопеду. Но когда мы дома стали прислушиваться, то не могли больше уловить даже моментов заикания. И спать стал крепко, без вздрагиваний и криков, слава Богу, и по сей день. И тому, кроме меня, есть свидетели. Пусть хоть один медик объяснит мне механизм. Это чудо долго держало меня под впечатлением, пока не пошли другие, не менее чудные, но там уже свидетелей не было.

А что стало с рыбой? Я её запёк и предложил каждому по рыбе. Но только один человек съел часть, остальные – отказались. Я их предупредил: не съедите каждый свою рыбу, будете подо мной. Они посмеялись, а я с благодарностью съел всю. Теперь ерепянятся и по сей день. Так что **«...и не будь неверующим, но верующим»**, тогда не станешь пренебрегать Божьим. Второй раз/дар может быть ох как не скоро. Даже пару минутный заход в храм может спасти жизнь, и я знаю примеры, но они уже не мои, подробности не знаю.

Одолел ли я всю Библию? Утвердительно ответить не берусь, ибо «спячка» с промежутками дел, ремонта и забот растянулась надолго. Да, получилось больше автобиографии, чем про бессонницу. Тем лучше тем, кто почитает, всё равно бессонница.

**Настоятельный совет:** если вы решите воспользоваться этим средством (Библия), то у вас должны быть средства: крещенская вода, просфоры, ладан, масло (миро), освящена квартира/дом и др. Это вам скажет любой священник, любой веры. Вас будут не только баюкать, но и стараться переключить на любые возможные проблемы, связанные с более уязвимым окружением. Лучше таблетки? Подтвердите вашу удовлетворённость ими через 1 год приёма, вот тогда и советуйте другим, иначе – на 2-й год, сон может стать не просто крепкий, а стабильным. **Как ни крути – крепкий сон (в т.ч. и ваших детей) требует усилий. Чьих? Выбор за вами. Здоровый сон в старости – это составляющая общего здоровья, его надо заслужить!** Я бы дал совет, исходя из ЗОЖ, **не пытайтесь стать здоровым (по сну, давлению, эрекции... и пр.), постарайтесь стать счастливым, повторяюсь: несчастный – здоровым не бывает.** Достигнете счастья, поймёте. Не достигнете – ваше дело разные таблетки с побочными действиями на другие органы по печальной спирали к земле.

Те, кто сможет смоделировать здоровый сон – уже Бог, ибо чтобы его смоделировать, нужно обладать полным набором функциональных настроек: нет разницы, смоделировать нормальный сон, давление, иммунитет, пищеварение и прочее, т.к. речь идёт о единой взаимосвязанной системе, а не разных кабинетах для разных частей. **Либо можешь сделать здоровым всё – либо ничего.** Доказательство банально просто: никто не признаёт здоровым человека хоть с чем-то больным, протезированным, отрезанным, с нерегулируемыми параметрами которые всегда! несут риски преждевременной смерти. Да, медицина позволяет улучшить качество жизни, я этого не отрицаю, но качественное лечение с наблюдением – это не изначальное комплектное здоровье. **Если есть Истина, значит, есть Истинное здоровье, если Истины нет, то здоровье - это выдумка. А если здоровья нет, чем занимаются организации здраво-охранения? А если есть, где ваше исцеление?**

Знакомые называют меня **доктор Дима**, пусть так и будет.

e.mail: [doctor-dima@internet.ru](mailto:doctor-dima@internet.ru)