

Аюрведа. Философия, диагностика, Ведическая астрология **Ян Николаевич Раздобурдин**

Посвящается моему лучшему в мире брату Матвею, который, следуя совету Козьмы Пруткова, всегда «зрит в корень»

Хочу выразить огромную благодарность доктору медицинских наук Дмитриевой Алле Владимировне за замечательный, яркий язык её лекции; доктору Ананата Кришна, Нарушевичу Руслану и Суботялову Михаилу Альбертовичу; великим Санджай Ратху, Роберту Свобода, Васанту Ладу и Давиду Фроули; моему судьбой предопределённому отцу Швыдкому Валерию Григорьевичу, а также моим друзьям и соратникам: Ольге Павленко, Миронову Валерию, Новикову Николаю, Асе Ескайровой, Морозову Сергею, Ольге Домарёвой, Наташе Концовой и Валентине Васиной (Випхути).

Самый верный признак истины – это простота и ясность. Ложь всегда бывает сложна, вычурна и многословна. Л.Н. Толстой

Познание болезни есть уже половина лечения. М.Я. Мудров

Введение

Дорогой читатель!

Цикл книг «Аюрведа. Инструкция по использованию жизни» – это попытка синтезировать древние Ведические и современные медицинские знания, максимально приблизить их к нашим северным широтам и европейскому образу жизни, ибо главный принцип Аюрведы – науки о жизни – звучит на санскрите как «деша, кала, патра», или «место, время, обстоятельства».

Во второй книге цикла мы продолжим рассматривать философские основы Аюрведы и займёмся Ведической диагностикой болезней. В философском разделе мы расправимся с врагами ума, поговорим о связи славянских и индийских Вед, попробуем разгрести семейные проблемы, проблемы воспитания детей и, конечно, поговорим о любви, с неё всё в жизни и начинается ?. Также посвятим время знакомству с очистительными процедурами и разучим несколько йогических практик. Мы познаем основы Ведической астрологии, научимся слушать мелодию болезни по пульсу, выявлять болезни по знакам тела, а также по другим признакам, которые могут быть применимы для самодиагностики.

Книга написана максимально просто и сжато, она будет интересна не только специалистам Аюрведы, но и широкому кругу читателей.

Аюрведа – мама всей медицины

Болезнь есть неравновесие дош, здоровье – равновесие дош. Аштанга Хридая Самхита [Картинка: i_001.jpg]

Аюрведа с санскрита переводится как «наука о долгой жизни, ведущая к совершенству». Она является мамой всей медицины, известнейший канон тибетской медицины «Чжуд Ши» полностью основан на текстах ведического труда «Аштанга Хридая Самхиты». Тибетская медицина адаптировала целительные свойства тропических растений к лечению людей, проживающих севернее. Великий Авиценна черпал свои знания из Аюрведы и открыл её для арабского мира, а Гиппократ – для греческого.

В первой книге мы уже рассмотрели большую часть философии Аюрведы, и в этой, второй книге я хотел лишь пробежаться по её основам, так как повторение – мать учения.

В основу Аюрведы положено ведическое учение о пяти первоэлементах (панча маха бхута) и теория трех конститутивных принципов (три доши). Доши, определяющие тип конституции человека, называются Вата, Питта и Капха. На этой теоретической базе построены диагностика, лечение и профилактические мероприятия в Аюрведе.

Первоэлементы эфир и воздух составляют дошу Вата (воздух). Эфир и воздух – холодные, сухие, подвижные, шершавые, легкие, поэтому и Вата-доша имеет эти качества. Люди типа Вата худенькие, воздушные и ветру послушные, с сухой кожей и склонными к сухости слизистыми оболочками организма.

Первоэлементы огонь и вода составляют дошу Питта (огонь или желчь). Питта – горячая, острая, легкая, маслянистая, немного влажная, так как образующие её огонь и вода имеют эти свойства. Желчь на греческом звучит «холе», отсюда и пошёл термин «холерики» – это буйные и иногда несколько желчные лидеры.

И наконец, тяжелые, медленные, холодные, маслянистые, влажные, плотные вода и земля образуют Капхадошу (вода или слизь). Слизь по-гречески «флегма», отсюда и «флегматики». Капхи – милые, спокойные, но иногда чрезмерно спокойные люди.

Яркие монодоши практически не встречаются, чаще бывает смесь двух дош с одной лидирующей. Но для простоты понимания рассмотрим примеры ярких монодош.

Яркий пример Вата-типа людей в дисбалансе – это персонаж Трус нашего прекрасного актера Георгия Вицина. Из мультяшек – Маша из модного сейчас мультфильма «Маша и медведь», из классики – Хлестаков из гоголевского «Ревизора».

Мужчины Питта-типа – Василий Иванович Чапаев, Юлий Цезарь, Фидель Кастро. Про женщин Питта-типа, хотя скорее Питта – Капха-типа, народ ласково говорит: Есть женщины в русских селениях, Их бабами нежно зовут. Слона на скаку остановят, И хобот ему оторвут!

Утрированная Капха-доша – это Илья Муромец и Карлсон, который живет на крыше. Умный, красивый, в меру упитанный мужчина, в полном расцвете сил. И такая милая домохозяйка фрекен Бок, и Чучело из «Волшебника Изумрудного города», и медведь из мультфильма «Маша и медведь» – все они представители Капха-типа.

Каждый из этих типов склонен к конкретным заболеваниям:

- Вата – болезни суставов, запоры, нервные расстройства;
- Питта – заболевания печени, тонкого кишечника и желчного пузыря;
- Капха – проблемы с легкими и болезни накопления. Но Капхи вообще-то болеют реже всех.

Каждая доша имеет свой «дом». Вата – толстый кишечник, Питта – тонкий кишечник, желудок, Капха – легкие. Причиной болезни зачастую является накопление и переизбыток доши в своём доме с последующим выходом в другие органы и ткани. Одна доша, вышедшая из своего дома, тянет за собой другую: Вата в дисбалансе тащит за собой Питту и Капху.

С точки зрения современной медицины Вата отвечает за нейро-эндокринную регуляцию функций организма, Питта – за трансформацию внешнего во внутреннее (усвоение информации, эмоций, пищи, зрительных образов), Капха – за поддержание постоянства сред и тканей человека, защиту организма от внешних воздействий, гармонизацию психоэмоциональной сферы.

Для Ваты губительны недосыпание, голод, неполноценное питание, сухая, холодная, легкая пища, травмы, жизнь в мегаполисах, сухая, холодная, ветреная погода. Сбалансированная Вата – блестящий стресс-менеджер, специалист по консалтингу, Вата в дисбалансе – дрожащий полуинвалид.

Питту выводят в дисбаланс эмоциональное, физическое перенапряжение, стимуляторы, горячая пища, жаркая погода. Питта в балансе – благородный лидер с горячим сердцем, мощным интеллектом и прекрасным здоровьем, в дисбалансе – орущий краснорожий хам-начальник, воняющий потом и перегаром.

Капхе нехороши монотонность и рутина жизни, длительный отдых и сон, тяжелая, холодная, слизеобразующая пища, холодная, влажная погода. Только «волшебный пендель» по жизни спасает Капху, её надо «пинать» и всячески стимулировать. Капха в дисбалансе – мерзкий, жирный завистливый собственник, сбалансированная Капха – прекрасный, добрый, мягкий человек.

В процессе жизни конституция человека меняется. Врожденная конституция на санскрите называется Пракрити, а приобретенная – Викрити. Викрити далеко не всегда совпадает с Пракрити. Порядок действий при лечении тут следующий: корректируют то, что вышло из баланса. А после того как устранен дисбаланс, привнесенный Викрити, человек возвращается к Пракрити, и тут терапию меняют, чтобы компенсировать проблемы Пракрити.

Время Капхи – детство, Питты – юность и зрелость, Ваты – старость.

Тонкий аналог Капха-доши – Оджас, жизненная сила, Питта-доши – Теджас, или жизненный огонь, и Ватадоши – Прана, жизненная энергия. О них мы уже беседовали в первой книге цикла.

Аюрведа выделяет шесть вкусов: кислый, сладкий, горький, солёный, вяжущий и острый.

Каждый из этих вкусов связан с отдельным эмоциональным состоянием человека, может влиять на его состояние как положительно, так и отрицательно при неграмотном использовании или злоупотреблении.

- Сладкий вкус дает такие эмоции, как счастье, радость, удовлетворение, но при злоупотреблении может проявиться склонность к лени, нежеланию решать проблемы.

- Солёный помогает наслаждаться радостями жизни, но при излишнем его употреблении человек будет склонен к переизбытку чувственных наслаждений.

- Кислый вкус стимулирует разного рода деятельность, но при частом употреблении дает такие эмоции, как обида и зависть.

- Горький привносит чувство легкой неудовлетворенности, которая стимулирует к действию, тонизирует, но обратная его сторона – чувство горя.

- Острый вкус при излишнем употреблении может вызывать гнев.

- Вяжущий – чувство страха. Он связывает, стягивает, сжимает тело и сознание.

В зависимости от того, в каком эмоциональном состоянии находится человек, возникает желание употреблять продукты того или иного вкуса.

Каждый из трёх типов конституции имеет предрасположенность к развитию определённых отрицательных и положительных качеств, склонность к разным эмоциям.

Люди Вата-типа склонны испытывать страх, нервозность, но при этом обычно полны энтузиазма. Если бы потребовалось охарактеризовать Ват одним словом, это было бы слово «внезапно». У них всё всегда происходит внезапно. Они могут загореться от одного сказанного слова: возникла ассоциация, воображение заиграло – и вот уже мысль летит. Ватам необходимо ограничивать горький, вяжущий и сильно острый вкусы и включать в рацион кислое, солёное и сладкое.

Люди Питта-типа чаще испытывают ненависть, гнев, ревность, но при всем этом одна из их положительных черт – это трудолюбие. Им нужно ограничивать кислый, острый и солёный вкусы. Это не значит, что нужно совсем отказываться от каких-то продуктов, просто нужно стараться сделать так, чтобы рацион питания был сбалансированным во вкусовом соотношении.

Капха – тип человечества, более всего предрасположенный к развитию лени, жадности, зависти, но вместе с тем это спокойные, добродушные люди, способные на преданность и сильную любовь. Людям этого типа желательно не увлекаться солёным и сладким, а употреблять больше горький, острый и вяжущий вкусы.

Неправильное питание ведёт к накоплению амы в организме.

Все люди пребывают под влиянием трёх гун или имеют три качества жизни: Саттва (духовность), Раджас (страсть) и Тамас (невежество). Когда преобладает Саттва, человек спокоен и невозмутим, при доминировании Раджас человек беспокоен и возбуждён, в состоянии Тамас человек уныл и глуп. Но эти качества не

постоянны. Иногда преобладает Саттва, в другое время – Раджас или Тамас.

Когда преобладает Саттва, человек наделён проницательностью и обладает чистым разумом. В Саттве ты сам для себя лучший советчик по выбору рациона питания, появляется возможность глубокого проникновения в сущность явлений, двери интуиции широко распахиваются.

Раджас порождает смятение и неутомимость, это источник неукротимых желаний и привязанности к материальным благам, это поклонение золотому тельцу, что есть добровольная и самая жестокая форма рабства, изобретённая человечеством. Раджасический человек жаждет власти, богатства, престижа, положения в обществе, репутации и славы. Но, достигнув очередной «морковки», он зачастую получает лишь порцию разочарования. И это разочарование ещё больше, если «морковки» достичь не удаётся. Образуется такой порочный круг: погоня за счастьем – удовлетворение – страдание... В Раджасе человек склонен к алкоголизму и наркомании. Очень любит вкусно покушать.

Тамас рождается из невежества. Тамас опутывает человека ленью, беззаботностью, бездеятельностью, медлительностью и сонливостью. Тамасический человек в своих действиях не руководствуется здравым смыслом. Он бездумен, не испытывает ни малейшей тяги к работе и слишком много спит.

Плод саттвической деятельности – счастье в чистом виде; раджасической – страдание, ибо, как ни гонись за «морковкой», она всё равно будет недосыгаема, как у того ослика, которому подвесили морковку на удочке перед носом; плод тамасической деятельности – невежество и тоже страдание.

Вот такой дайджест философских основ Аюрведы из прошлой книги, а если по-хорошему, то тебе следует прочитать первую книгу «Философия и травы» (в которую ещё входит описание «талантов» растений), чтобы понимать полностью, о чём будет говориться в этой и следующей книге цикла.

Часть 1

Философия аюрведы

(Продолжение)

Связь славянских и арийских Вед

То ли в небе, то ли на земле в кругу живого явления – всё находится в движении.

Истинно то, что всё имеет своё место и время.

Ведая это, будьте мудрым в поступках.

Живите в мире по Праву, несправедливость обходите, а правду ищите и будете иметь жизнь вечную с Богами в Роде Великом.

Держите в чистоте тела и души свои, светом Сварожьим наполняя, Богов восславляйте, и будете вечно жить с Богами во Триглаве, сливаясь в единую правду и силу...Славяно-Арийские Веды [Картинка: i_002.jpg]

Аюрведа – это не только древняя система индийской медицины. Просто индийцы в силу своей консервативности смогли сохранить и донести до нас это знание, лишь некоторая часть которого действительно связана с медициной. Настоящие корни Аюрведы скрываются в одном из философских учений ариев. Древние манускрипты говорят о том, что

некогда на территории Северного Заполярья существовала цивилизация высокодуховных людей – ариев. Это был очень гармоничный мир – процветающая цивилизация высокой культуры, этики и морали, религии и искусства. В результате вселенской катастрофы около 30 тысяч лет назад большая часть ариев погибла, но остатки этой могущественной нации по Уральскому хребту переместились ближе к экватору. Часть ариев осталась жить на территории Урала, часть – на территории нынешнего Санкт-Петербурга, некоторые ушли на юг и осели в районе Северной Индии. Философия, религия, наука, искусство, социология, этика и медицина со временем систематизировались и адаптировались к условиям существования и уровню мышления разных наций. Но лишь индусы сохранили это знание до наших времён. На большей территории, куда арии принесли своё знание, Веды были забыты и канули в Лету.

Исторические, культурные и языковые связи Руси и Индии очевидны.

1. Из всей обширной семьи индоевропейских языков наиболее близки друг другу русский язык и санскрит. Они имеют одинаковую синтаксическую структуру (образование слов и предложений). Веди – это третья буква старославянского алфавита (Аз, Буки, Веди...). Любопытно, что даже национальная валюта двух стран похоже называется: у нас – рубли, у них – рупии. Интересно и обилие географических названий санскритского происхождения на территории Руси. Например, реки Ганга и Падма в Архангельской области, Мокша и Кама в Мордовии. Притоками Камы являются Кришнева и Харева.

Индра – озеро в Екатеринбургской области. Много похожих слов: дуктор – доктор, джива – живой, васанта – весна, руса – русая, сампадана – совпадение, света – свет, мадху – мёд, пива – напиток и т. д.

2. Наблюдается удивительное сходство дохристианских культов славян с индуизмом. Главные постулаты:

– природа всего сущего едина, поэтому смотри в себя, а не наружу;

– цель жизни – сама жизнь и страх смерти несуществен, так как душа вечна и после смерти просто происходит изменение качества жизни;

– всё имеет своё место, время и обстоятельства (уже упоминавшиеся «деша, кала, патра» на санскрите).

3. Индийские боги имеют синий цвет кожи, таким цветом индусы изображали белокожих людей испокон веков. Бог Индра – блондин с голубыми глазами, наш его аналог – Сварог, сварганивший, или создавший, землю. Он нашёл волшебный камень Алатырь, произнёс магическое заклинание, и камень вырос, стал огромным бел-горюч камнем. Бог вспенил им океан. Загустевшая влага стала первой сушей. В индийских Ведах это творение названо Пахтанием океана. Бог Рудра имеет рыжий цвет волос, как и наш громовержец Перун. Несмотря на такое обилие божеств, есть чёткая иерархия, которая выстраивается в пирамиду власти, а на её вершине находится высший источник всего (Вышний, или Вишну). Изначально языческие религии были монотеистичны, и уже несколько позже появились полубоги для разной деятельности, местности (Велес – скотоводы).

На участке, где предполагалось строить дом, должна была быть вода и большие деревья. На выбранный участок надо было запустить чистое животное – корову, лошадь или ни разу не осёдланного коня. В идеале – корову с телёнком. Корова должна была пастись в этом месте и лечь жевать жвачку. Это означало, что с почвой всё в порядке. В этом месте выкапывалась яма в два локтя, она заполнялась водой. Наутро вода должна была уйти, но не полностью, что также свидетельствовало о хорошей почве. Плохо было, если неподалёку проходила старая дорога, находили кости, железо, сгоревшие останки дома. В идеале надо было селиться на правом берегу реки, не очень близко к воде. Именно на правом, потому что на левый берег центробежная сила реки всё выбрасывала и больше его заливала. Там обычно находились

покосные луга. Закладка фундамента считалась священным действием, и строить на этом месте разрешалось не ранее чем через полгода. Дома строились из материалов этой местности. Окна и двери не должны были находиться на одной линии: полагалось смещать их так, чтобы нельзя было проложить прямую через дверь и два окна. Никогда не въезжали в дом, пока там не провело ночь живое существо (кошка, курица). При вселении дом обязательно освящался, также он освящался, когда кто-то умирал.

В Ведической традиции направление Васту (северное и северо-восточное) считается благодатным, отсюда в жилище человека входят чистые энергии. В славянской традиции так же: духовный угол (красный) расположен на северовостоке. Середина дома должна быть пустой (жертвенный огонь в доме).

Как в Индии, так и на Руси перед едой пищу полагалось освящать. Это своего рода выражение благодарности Богу за поддержку. И эти подношения или жертвы были строго вегетарианскими, бескровными. Вот что сказано в Велесовой книге: «Боги Русские не берут жертв ни людских, ни животных, только плоды, овощи, цветы и зёрна, молоко, питную сурью (квас) и мёд, и никогда живую птицу, рыбу. Это Варяги и Эллины дают Богам жертву иную и страшную – человеческую». То есть на Руси было ограничение на потребление мяса, как и в Индии.

Бабы сеяли репу, имеющую женское начало, голыми, пшеницу и рожь (семя) – из мешков, сшитых из старых мужских портков. Новую одежду ребёнку шили из старой одежды родителей, тем самым охраняя его энергетически.

Жениться нельзя было на тех, с кем ешь за одним столом (родственниками). Брак должен был быть благословенным, а не союзом двух противоположностей, где лидировала страсть. Жена была «молчаливым главой дома». Ей не следовало оставлять дом и работать в мире. Её задача – быть хозяйкой, не отдавать слугам всю домашнюю работу. Муж – защитник и кормилец. Он обеспечивал духовную, экономическую и ментальную область семейных отношений, отвечал за физическую безопасность семьи. Во всём мире только славяне и индусы носят обручальное кольцо на безымянном пальце правой руки. Трепетное отношение к женщине было также одинаковым в индийской и славянской традициях.

Перед зачатием ребёнка необходимо было поститься и очищаться. Худоба, особенно женская, считалась признаком болезни. Первые три месяца беременности никому об этом не следовало сообщать. На шестом месяце беременности происходил обряд «разделения волос»: муж расчёсывал волосы жены и дарил ей подарки. Беременная женщина находилась под защитой всех божеств, особенно в последний триместр беременности. Роженица должна была постоянно двигаться, останавливаясь только во время схваток. Рожать женщине следовало в семье матери. Роды происходили стоя. Муж должен был присутствовать на родах, женщина опиралась верхней частью спины на него, держась руками за его шею. Муж должен был после рождения помазать губы ребёнка мёдом. В Индии отец кладёт руку на голову ребёнка и говорит: «Это ты, который пришёл в этот мир как отражение меня, ты сотворён из меня». Славяне представляли ребёнка миру – небу, воде (плескали водой). Отношение к ребёнку как к человеку было с самого раннего детства. По приходу к пубертату (подростковому возрасту) происходила инициация ребёнка, и он вступал во взрослый мир.

В 48 лет – время «снятия груза семьи» – мужчина мог передать бразды правления старшему сыну. 60 лет – возраст подтверждения брака, производилось как ритуальное омовение в одежде. В 72 года можно было отойти от мирских дел, принять саньясу, переселиться в ашрам, скит или отдельную комнату в доме.

И в Индии, и на Руси существовало шесть времён года по два месяца, а не четыре по три. В этом была своя логика. Ведь хотя март и май считаются весной, они весьма отличаются, и более детальная разбивка года на шесть сезонов точнее отражает действительность.

Аналог индийской Ваты на Руси назывался Поветрием (быстро распространяемые болезни), Питта называлась огневицей, Капха – водянкой (отёки). Как в Индии, так и на Руси очень важным считалось омовение тела, в то время как в Европе народ не особо заботился о гигиене. Основными лекарственными средствами и в Аюрведе, и в славянском целительстве были и есть растения. Также были и остаются близкими семейные традиции и методы целительства.

Аналоги индийских кшатриев (воинов) на Руси назывались детинами, или витязями, аналоги браминов – ведунами. Они ведали, или знали, законы жизни. В Славянской Ведической традиции также известны труженики (шудры) и веси (вайшьи) – купцы, земледельцы, скотоводы. Согласно обеим традициям постоянные рождения живых

существ в реальном мире (мире Яви) составляют основу Колорода – колеса Сансары в индуизме. Приходя в воплощённый, материальный мир Яви, души развиваются (эволюционируют), получая всё более совершенные тела. Перерождаясь в определённом народе, душа последовательно проходит все уровни его общества, по очереди рождаясь в каждом из них. После чего она поднимается с более высокими заданиями в другую «породу» и другой народ.

Следует отметить, что в раннем христианстве понятие реинкарнации было составной частью учения.

Индусы сохранили и развивают своё традиционное духовное учение, а также систему физического воспитания – йогу. Славянские же традиции медленно и мучительно восстанавливаются из почти полного забвения.

В 1914 году Валерий Брюсов написал стихи, которые послужат написанию не одной научной работы. Не надо обманчивых грёз, Не надо красивых утопий: Но Рок поднимает вопрос, Мы кто в этой старой Европе? Случайные гости? Орда, Пришедшая с Камы и с Оби, Что яростью дышит всегда, Всё губит в бессмысленной злобе? Иль мы – тот великий народ, Чье имя не будет забыто, Чья речь и поныне поёт Созвучно с напевом санскрита.

Что мы вообще знаем об истории человечества? Если разобраться, то крайне мало. Более или менее подробно описаны в исторической литературе только последние несколько веков. Но языковая и культурная близость народов индоевропейской группы заставляет исследователей предполагать существование изначальной общности древних ариев.

Побег из плена иллюзий

Имейте смелость следовать путём своего сердца и интуиции, всё остальное – вторично. Стив Джобс Полуденный зной, степные просторы, Ветер разносит вечности споры, Стайка ослов бежит по дороге, У них заплетаются задние ноги. Но счастье морковкой висит перед мордой И манит, и манит сладостью твёрдой. По краю дороги – Главные в камне Смотрят на них с директивной улыбкой. Ослы напевают дорожные песни, Им вторят цикады серебряной скрипкой. Ян Раздобурдин. Случайные связи

[Картинка: i_003.jpg]

Мы с детства входим в большое тело системы. Начиная с первых стращений жутким Бабаем, детсадовских ограничений, школьных

правил, а потом армия, институт, работа, и пошло-поехало, у кого как складывается. Система имеет свои структуры: домашнюю, политическую, общественную, социальную и т. д. – и создаёт правила для каждой из них. Ты либо принимаешь их, либо будешь нещадно бит и наказан. Так и живёшь себе в полусонном состоянии, безропотно следуя правилам системы, лишь изредка взбрыкивая по молодости, но потом привыкаешь и топаешь себе потихоньку к тихой станции конечной.

Если ты принял правила системы и тебе комфортно быть её винтиком, сидеть на своём месте, выполнять свою нелюбимую работу, создавая продукты для существования системы, подавлять своё бунтующее подсознание (что, кстати, вылезает всякими хроническими болячками), то не думай, иди дальше строим со всеми. Но если ты хочешь что-то изменить в своей жизни, взглянуть со стороны, куда шагают другие, то тебе сюда.

1. Итак, первый и он же основополагающий вопрос: существование Бога. Для меня, выросшего в обычной советской семье, как и для многих в нашей стране, этот вопрос стал актуальным лишь после перестройки. И моя точка зрения такова: мир, дорогой друг мой, дуален (двойствен), он состоит из метафизического и материального. Многие вещи, например сотворение ВСЕГО, и живого в том числе, без понятия «Бог» объяснить просто невозможно. Теории «первичного взрыва» и «первичного бульона» несколько нелогичны. Нельзя из НИЧЕГО создать ЧТО-ТО, нельзя из хаоса создать упорядоченную систему, нельзя на свалке путём взрыва создать компьютер. Верно?

Русский философ Н.А. Бердяев говорил: «Мы приходим к Богу совсем не потому, что рациональное мышление требует бытия Божьего, а потому, что мир упирается в тайну и в ней рациональное мышление кончается».

Так вот, двойственность мира заключается в том, что есть что-то изначальное, субъективное, МЕТАФИЗИЧЕСКОЕ, с одной стороны, и, с другой стороны, есть МАТЕРИАЛЬНОЕ – то, что можно пощупать и увидеть. Есть частица и есть волна, есть изначальная точка и есть сфера. Точка пульсирует, образуя сферу или всю Вселенную. И когда-нибудь через миллиарды лет Вселенная опять сожмётся в точку.

Атом делим до бесконечности: ядро, электроны, кварки и дальше, и дальше – и эта малая и в то же время всеобъемлющая бесконечность точки и есть Бог. Независимо от религиозной конфессии, Бог – это

изначальная метафизическая сила, сила любви и созидания, сила, пронизывающая всё живое и неживое.

2. Далее, о душе. Мы приходим в мир с двумя мешками. Один мешок чёрный, другой – белый. В чёрном мешке – тёмные дела наших предков, идущие по роду, или плохие поступки человека в прошлых инкарнациях (воплощениях) в зависимости от конфессии. В белом – всё хорошее, что мы получаем «со старта» рождения. И в наших силах максимально уменьшить чёрный мешок и увеличить белый. Душа вечна, тело смертно, это лишь машина, перевозящая душу. Необходимо содержать свою душу в чистоте, жить благостно, ЭКОЛОГИЧНО по отношению к окружающему тебя миру, живому и неживому, существовать по Божьим заповедям – вот единственно правильное решение для тех, кто понимает истинную природу человека.

Современная медицина абсолютно не уделяет внимания душевным, духовным и ментальным причинам болезней. Она курирует лишь тело. Но если всё так в ней классно и чудесно, то почему до сих пор причина (этиология) столь многих болезней неизвестна? Когда я давным-давно, будучи студентом, читал медицинские учебники, то был удивлён, как часто встречается фраза: «этиология болезни неизвестна». И с тех пор за 25 лет ничего особо не изменилось.

Итак, излишняя привязка к телу, к удовлетворению его иногда излишних деструктивных потребностей и желаний рано или поздно приводит к страданиям. Понимание истинной природы человека, понимание того, что душа вечна и надо думать больше о ней, а не о тушке, понимание того, что надо жить в социуме, не причиняя зла окружающим, – вот главные вещи в жизни!

3. Как мы уже говорили, многие люди живут в невежестве (Тамасе), ещё больше народу – в гуне страсти (Раджасе) и, к сожалению, очень мало в благости (Саттве). Жить в Саттве – это настоящее счастье, счастье без полутонов; жизнь в страсти рано или поздно приводит к страданиям; жизнь в невежестве несчастна априори: короткие моменты счастья после принятия алкоголя, наркотиков, обильной, затуманивающей мозг пищи, спаривания, избиения более слабого нельзя назвать счастьем.

Если человек пребывает в Тамасе и ему всё по фигу, кроме основных животных инстинктов, а также синтетической, тяжёлой пищи, водки или других стимуляторов, приносящих «счастье», то ему

следует хотя бы ограничить количество веществ, затуманивающих мозг. Надо попробовать очистить своё сознание на какое-то время, подумать о своих близких, о детях, если они есть (они же страдают из-за непутёвой жизни своих пьющих папы или мамы), и перейти хотя бы на уровень Раджаса – это будет огромный прорыв в их жизни.

Если ты в Раджасе, то хватит стремиться быть первым, самым главным НАЧАЛЬНИКОМ, не надо пытаться подчинить себе всё своё окружение и вылезти на самый верх денежной пирамиды. Рано или поздно это приведёт к падению и страданию. Не пытайся изменить весь мир, просто измени своё отношение к миру. Попробуй быть не первым, а уникальным: жить просто, мыслить возвышенно и помогать другим, если ты уже добился материальных высот. Но не стоит смотреть эдак на всех сверху, «догонять и причинять добро» (яркие, раджасичные Питты любят такое делать). Просто научись быть для себя судьёй, а для других – адвокатом, поступай правильно, хорошо, особенно по отношению к своим подчинённым и близким, старайся личным примером показать окружающим тебя людям верный путь.

Быть в Саттве не означает обязательно уходить в монастырь или становиться отшельником. Жить благостно можно и в социуме: в семье, на работе. Главное – понимать истинную природу человека. И заботиться о своём мире, своих близких, любить свой мир, больше отдавать, не требуя ничего взамен. Если у тебя проблемные работа и окружение, то при этом, понимая суть происходящего, попытайся «сдавать себя в аренду» системе, не привязываясь к ней и не входя в неё целиком. Делай своё дело, живи в системе, но не давай ей затуманить своё сознание, не отдавай ей всей своей энергии. И тогда к тебе рано или поздно придёт сила изменить свою жизнь, работу и окружение.

Системе выгодно «замутить» сознание своих работников. Для этого активно используются телевизор, газеты, радио, Интернет и прочие методы воздействия на ум человека. Но лидирует сейчас экран: монитора, планшета, айфона, телевизора и пр. Мы уже живём в визуальном обществе, и смысловое содержание слуховой информации обеспечивает лишь третья часть общего эффекта от получаемой информации. Остальное – картинка.

Если разум не силен и не отсекает помойный поток ненужной информации, то ум человека становится лишь потребителем информационного потока, не способным синтезировать и

транслировать свои мысли и намерения. Человек, отравленный информационным потоком, как зомби, кликает и лайкает в социальных сетях, отправляет эсэмэски в многочисленные ток-шоу и послушно покупает рекламируемые продукты.

– Пей наше национальное пиво – и будешь счастливым и социально успешным патриотом!

При чём тут коварный, якобы слабый алкоголь и патриотизм?

– Выбери обезболивающую таблетку в свои подружки!

Таблетка не может быть подругой, это подмена человеческих ценностей!

– Только наши витамины хороши для роста вашего ребёнка!

Синтетические витамины группы В полезны только глистам, чтоб ты знал!

...Реклама, и к тому же реклама не совсем здоровых вещей, всё больше и больше захватывает очень серьёзные общечеловеческие темы материнства, дружбы, любви, преданности, патриотизма, а это неправильно и даже страшно.

Экраны СМИ весело прокачивают сквозь мозг поток ментальных удобрений и химикатов, которые заставляют мыслить, как того хочет система. С одной стороны, система призывает потреблять свои продукты, а с другой – пугает безработицей, войнами, террористами, бомбами, авариями, происшествиями, кризисами, поддерживая пугливо-настороженное состояние. Сладкая конфета рекламы – с одной стороны, страшилки из газет и ТВ – с другой облегчают манипуляцию народными массами и принуждают трусить себе тихонько вышеупомянутым осликом по указанной схеме.

Человек, глядя очередной боевик, сопливый сериал или Дом-2, возможно, не верит в реальность того, что видит. Хотя зачастую верит. Верит и «питается фальшивыми счастьем и горем», происходящим на экране. И использует эту фальшь, чтобы привести себя в порядок перед новым серым рабочим днём, получить «кусочек чужого счастья», сам такового не испытывая. Таким образом он проживает чужие, экранные жизни и не проживает свою, личную жизнь.

Также блокируют сознание продукты насилия, различные стимуляторы (алкоголь, табак и пр.), химия в продуктах питания, медикаментах и окружающей среде. Люди буквально спят наяву, не управляя своей жизнью. Они становятся киборгами, живущими по строго определённой схеме. Технократической системе выгодно иметь киборгов для своего обслуживания. А при таком раскладе, друзья,

ужасы войны между роботами и человечеством, как в фильме «Терминатор – 1, 2, 3», уже не за горами! И Шварценеггер тут не поможет...

Если раньше при социализме у нас просто не было выбора, то при капитализме у нас (УРА!!!) есть куча путей и свобод, но выигрывает при капитализме лишь тот, кто идёт путём достижения прибыли. Это не самое страшное, здесь всё понятно. А вот что касается технократической системы, то в ней нет никакого насилия и давления, просто идёт мягкое и комфортное втягивание в систему гаджетов, гаджетов для гаджетов, химической еды и информационной наркомании, когда человек сидит и тупо жмёт на кнопки пульта, перескакивая с канала на канал, или кликает мышью, лазая по Сети. У молодых людей при отсутствии компьютера и Wi-Fi бывают приступы паники! Я лично видел!

Сейчас идёт повсеместное, но беспочвенное усложнение техники: компьютеров, самолётов, пылесосов всяких, машин. Мой знакомый, работавший в автосервисе Volkswagen, сказал, что это уже не народная машина. Во-первых, напихали туда лишних «мозгов и гаджетов», во-вторых (конечно же!), подняли цену. А надёжность-то УМЕНЬШИЛАСЬ. Эх, где же старые неубиваемые «жуки» и фольксвагеновские бусики с пацификом?

Друзья, я не призываю вас тотчас сжечь свою машину и выкинуть компьютер с телевизором в окошко: сам сейчас сижу и пишу эти строки на своём ноутбуке. Я призываю к осознанному подходу к жизни, получаемой вами информации, призываю избегать гонки вооружения гаджетами, блокировки и замутнения вашего сознания!

Но вернёмся к реалиям системы: химизация пищи и быта, помимо мозга, губит желудочно-кишечный тракт и здоровье в целом. Дети «подсаживаются» на гамбургеры и чипсы с первого раза! Усилитель вкуса глутамат натрия делает пищу вкуснее во много раз, и ребёнок быстро меняет свои вкусовые пристрастия, отказываясь от полезной пищи! Так называемая натуральная косметика частенько не такая уж, оказывается, и натуральная. Аюрведа говорит, что косметика, которую ты не можешь съесть, – это уже не косметика. А почти все существующие сейчас на рынке кремы и мази базируются на вазелине или вазелиновом масле – продуктах переработки нефти (ох, светит мне «пять суток расстрела»): я уже стольких производителей псевдополезных продуктов потребления затронул. ?

Так что делать-то? Как быть здоровым, как избавиться от иллюзий и прожить СВОЮ жизнь?

А всё просто. Возьмём-ка наши три доши – Вату, Питту, Капху – и порассуждаем.

Что такое Вата? Это движение.

Будь подвижным, не сиди на попе целыми днями! Хотя бы проходи в день два-три километра пешком! Не стоит ехать в благоухающей отнюдь не майскими розами маршрутке или собственном автомобиле лишние 500 метров: помни, что неработающий орган рано или поздно атрофируется! Мышцы без движения дрябнут (вспомните дряблые бицепсы бывших штангистов и гребцов). А мышцы держат в тонусе вены-реки, которые не имеют собственных клапанов и слабеют без физической нагрузки, образуя варикозные мешочки. Работающая мышца в комплексе с правильным питанием не даст развиваться женской проблеме века – страшному монстру ЦЕЛЛЮЛИТУ, под темой которого сейчас продаются мегатонны противоцеллюлитной косметики и предлагается невероятное количество дорогостоящих чудо-методик. Ещё раз подчеркиваю: тренировка должна происходить на фоне правильного питания, когда очищение организма происходит самопроизвольно и ама не накапливается в процессе жизни. Тренировка на фоне неправильного, амогенного питания ни к чему хорошему не приведёт. Ответственность за наше здоровье лежит только на нас, и, если мы не предпринимаем ради него никаких усилий, нам некого в этом винить, кроме самих себя.

Что такое Питта? Это трансформация.

Умей выключать помойный поток информации массмедиа, не читай за едой газет, как говорил профессор Преображенский в фильме «Собачье сердце», не сиди целыми днями в социальных сетях. Умей трансформировать полученную и только необходимую тебе информацию в нужное тебе Знание, учись синтезировать свои выводы, своё мнение о происходящем, не слушай чужие, зачастую проплаченные мысли. Создавай свою реальность и свои правила. Но не забывай, что если ты ещё в системе, то не надо сжигать мосты и громко хлопать дверью. Просто сдай себя во временную аренду, как уже говорилось, но потихоньку формируй своё пространство, реализуй свои намерения, вкладывая в них душу и любовь. Без резких скачков,

революций и пертурбаций. Жить «по своему сценарию», реализовать СВОЮ цель, свой талант – это истинное счастье.

Осознанность может прийти только в тишине ума. Отсекай поток мусорной информации, шум пустых мыслей.

Учись «не быть в толпе». Гони прочь мысли о болезнях, телесериалах, безысходности судьбы и очередных политических играх «любимцев народа». Не произноси пустых слов и не слушай пустое. Думай мало, но по сути. Если в какой-то момент жизни не требуется использовать ум и интеллект, надо просто побыть в тишине. И тогда к тебе придут покой и осознанность.

Что такое Капха? Это станина, основа, питание, которое формирует тело.

Кушай растительную, первичную пищу. Ибо коровы, свиньи и прочие курицы едят зерно и зелень, а потом уже человек поедает их. А это, как ты видишь, вторичная еда. Я уже писал об этом в первой книге этого цикла: не надо есть то, что от тебя убегает, уплывает, улетает. Соблюдай в этом плане ахимсу, что на санскрите означает НЕНАСИЛИЕ. Мёртвая, вторичная еда токсична, она отравляет мозг и тело. А Растения являются пищей первого рода, так как они получают энергию Космоса и Солнца, перерабатывают её и отдают нам, жертвуя собой.

Не кушай синтетическую пищу – она приводит к ожирению, бесплодию, равнодушию и депрессии. Вот наелись вы пирожных, в которых полно маргарина и консервантов на букву Е, а организм, пытаясь убрать этот яд, быстренько инкапсулирует его жирком и у женщин в бока складывает, а у мужчин – в живот.

Сейчас при желании можно отказаться от супермаркетовских полуфабрикатов и найти фрукты, овощи и зелень, выращенные без химии. И обязательно надо завести «знакомую корову» – молочницу, в смысле, и знакомого порядочного огородника. Проблема «ожирения» просто и легко решается: прекратить есть ама-продуцирующие продукты, и лишние килограммы уйдут сами собой!

И поменьше химии в одежде, мебели, во всём твоём окружении. Больше вещей натурального происхождения. Только действительно натуральных, а не тех, якобы натуральных суррогатов, красиво преподнесённых рекламой.

Я надеюсь, что эту книгу читают люди, которые не желают быть винтиком системы, а хотят изменить свою жизнь, быть счастливыми и

здоровыми. А для этого надо двигаться, правильно кушать и быть осознанным. Всё просто. ? Дыши воздухом лесов, ешь и пей природное – воздух, вода и пища должны нести прану (жизненную силу). Не позволяй мозгу закисать, а телу становиться жёстким. Учись и уделяй немного времени телу каждый день. А если ты научишься посвящать несколько минут в день своему внутреннему «я», то это может изменить всю твою жизнь. И самое главное – помни, что ты в большей степени Душа, а не тело.

Посмотри страху в лицо

Если Бог решил тебе что-то дать, то у него тысяча рук, а у тебя лишь две.

Если Бог решил у тебя что-то отобрать, то у него тысяча рук, а у тебя лишь две. Бенгальская пословица

Смерть – лучшее изобретение жизни. Стив Джобс [Картинка: i_004.jpg]

И вот, наконец, последний из шести главных анартх – СТРАХ. Не зря я его напоследок оставил. Это самый сложный и хитрый товарищ из всех шести врагов ума. Он никогда неживёт в человеке один, он всегда окружён своими друзьями. Страх заражает не только самого человека, он наполняет вокруг него всю атмосферу тончайшей дрожью. Тот, кто заполнен страхом, подавлен как разумное и свободно мыслящее существо, он заполняет страхом всё своё близкое окружение.

Но сначала мы рассмотрим его гаденького младшего братца – БЕСПОКОЙСТВО. Ибо с него зачастую все беды ума и начинаются.

Уму что надо? Чтобы тушка была сыта, да выпалась, да чтобы никто не обижал, да чтобы секс был по мере желания. А если отобрать у ума какую-нибудь из четырёх этих вещей (сон, еда, секс, оборона), то становится он беспокойным. И тогда приходят в гости гнев, зависть, жадность и другие более мелкие, но не менее противные товарищи. Человек начинает беспокоиться:

– Где провести выходные?

– А не упадёт ли на голову кирпич?

– А выключил ли я утюг перед выходом из дома?

– А не отберут ли у меня мою квартиру (машину, бизнес и пр.)?

И тут, друзья, надо сделать выбор: беспокоиться вам или НЕ беспокоиться по любому поводу? Если вы понимаете, что всё в воле

Божьей и незачем дёргаться по любому поводу, то жить будет гораздо проще. И даже отрицательные моменты своей жизни надо воспринимать лишь как урок и пытаться вынести из каждой ситуации что-то положительное, делать выводы для себя, чтобы не наступать на грабли во второй раз. Но если ты полиатеист, считаешь себя сугубо телом и один борешься со всем миром, то перо в шляпу и флаг в руки, беспокойся дальше, это твой выбор.

А некоторым даже нравится беспокоиться или бояться понарошку, такие люди скрывают за показным беспокойством отсутствие любви к близкому человеку. Им также нравится смотреть ужастики по телевизору, кровавые криминальные новости и прочую ерунду, нравится «репетировать» трагедии, а когда они всё-таки притягивают эту трагедию в свою жизнь, то с победным видом провозглашают: «А я же говорила!!!»...

К чему приводит беспокойство? К болезням, друзья. Я уже писал в первой книге, что хронический фоновый стресс для организма – это очень нехорошая штука, которая приводит к недостаточности надпочечников, неврозам, бессоннице, ожирению, спазму сосудов, что в свою очередь провоцирует развитие атеросклероза, гипертонии и прочих болезней обмена.

И главный вопрос: что делать?

А вот главный ответ: успокоиться!

1. Жить здесь и сейчас! Кирпич может упасть независимо от вашего беспокойства! Направьте свой вектор внимания и намерения в настоящий момент, будьте счастливы в ЭТОТ отрезок времени, развивайте вкус к счастью каждый день, каждую минуту, каждую секунду своего существования. Испытывайте счастье и светлый покой от простых вещей: восхода солнышка, чашки терпкого чая, утреннего поцелуя любимого человека!

2. Беспокойство хорошо трансформировать в беспокойство о благе других, безусловное и непоказное.

3. Занимать свой ум не пустым просмотром телевизора, а благоприятной деятельностью: духовными практиками, получением знаний, чтением замечательных книг, творчеством. Не блокировать своё сознание, а содержать его в чистоте.

Декларация такая: «Я хозяин на своей планете и мне не нужны телевизионный криминал, всякие катастрофы и стихийные бедствия! Я включаю радугу, любовь к моему миру и порхание бабочек в своём животе!»?

Что касательно страха, то тут есть такие ключи.

1. Надо ОСОЗНАТЬ свой страх, в чём проблема, так сказать. Не подавить эмоцию, а ПЕРЕЖИТЬ её и изменить к ней своё отношение: посмотреть на этот страх со стороны и попытаться сделать ПЕРВЫЙ ШАГ! Как будто прыгнуть со скалы в море. Страшен только первый шаг, потом уже всё происходит без тебя и твоего страха. И тогда ты сможешь преодолеть его: глаза боятся, а руки-то делают.

2. А можно ещё назначить беспокойство и страх своими слугами и выделять им по пять минут в день на доклад о всяких жизненных страстях. Но не более пяти минут!

3. Воспринимай свою жизнь как игру. А разве в процессе игры бывает страшно? Играя, мы только радуемся и с лёгкостью преодолеваем все препятствия, какими бы сложными они ни казались.

4. По поводу навязчивых страхов можно проконсультироваться у специалиста Ведической астрологии, они хорошо избавляют от фобий мнительных личностей.

5. Воспринимай любые отрицательные события в своей жизни как урок, который научит тебя чему-то новому и укрепит твой дух.

6. При сильных страхах, как и при беспокойстве, можно применять дыхательные практики. Я помню, когда мы только начинали возить экстракты растений из Индии и Китая (у нас, к сожалению, они не производятся), то у нашей компании «Санлайт» постоянно возникали проблемы с таможней. Наша девочка-брокер говорила, что на Украину проще завезти жуткие концентраты пестицидов с гербицидами, чем импортировать натуральное сырьё. И это тогда меня сильно напрягало, так как в то время мы только начинали производство наших фитопрепаратов. И как вы думаете, что мне помогло? Есть такая дыхательная практика в йоге, капала бхати называется. С санскрита переводится как «светящийся череп». Это быстрое активное дыхание через нос с последующей задержкой. Так вот, этот «светящийся череп» на занятиях йогой выбивал меня из омута беспокойств за одну минуту. Я забывал и про таможню, и вообще обо всём на свете. А потом ещё мы лакировали это дело ануломой виломой (поочерёдное дыхание через разные ноздри), и приходила полная релаксация...

7. А если тебе совсем страшно, прямо-таки животный страх испытываешь, то хорошо трансформировать его в ярость, если это страх неизвестности, то в любопытство, боязнь поражения – в азарт,

защиту – в нападение, стыд проявления эмоций – в поцелуи в людных местах.

Итак, если пришло осознание, что ты – это душа, а не тело (не машина, которая везёт, а сила, которая ею движет), то неминуемая смерть кажется не такой уж и страшной. Но если думать о том, что после смерти ничего нет и всё, чем вы станете после прихода безносой, – это куском плоти для корма червей, то тут реально становится страшно. Страх смерти – один из самых страшных страхов в нашей жизни, и если мысли о ней ох как отравляют жизнь, так зачем зря бояться? Думай о хорошем! С мыслью о Боге, о том, что ты Душа, а не тело, умирать гораздо приятнее, если можно так выразиться. Наша жизнь с момента рождения – это ежедневная дорога к смерти. Так почему бы не пройти её с радостью?

Просыпаясь каждое утро, подходи к зеркалу и говори себе, что этот день последний. И тогда твой каждый новый день будет пройден с честью, он будет наполнен событиями, и даже, возможно, ты совершишь подвиг в этот день: трудовой, семейный или ещё какой-нибудь, без разницы. А когда совершаешь подвиги, то на всякие страхи просто не хватает времени ?. Нахождение «здесь и сейчас» всегда уменьшает силу смерти. Хотя смерть, как писал Карлос Кастаньеда, с тобой всегда, «где-то за левым плечом», понимание этого момента толкает на более полное, острое и счастливое проживание каждого нового дня.

Итак, страх уходит, когда ты в состоянии «здесь и сейчас», без привязки к будущему и прошлому, к каким-то объектам страха и наслаждения, когда ты понимаешь, что ты не тело, а Душа. Не бойся болезней – они укрепляют душу и тело, не бойся поражений – они учат тебя и закаляют твою волю, не бойся смерти – душа бессмертна.

Отношения между мужчиной и женщиной

От любви моей загадочной он стал нервным и припадочным... Народный фольклор

Только тогда легко жить с человеком, когда не считаешь ни себя выше, лучше его, ни его выше и лучше себя. Л.Н. Толстой [Картинка: i_005.jpg]

Служил я сапёром в Молдавии, в тогда ещё Советской армии. Как-то, уже работая в санчасти, услышал разговор двух офицеров. Один из них был довольно хорошим специалистом по разминированию старых военных мин и обезвреживанию снарядов времён

Отечественной войны. Его всегда вызывали, когда их находили на территории нашей области. Так вот, офицеры пили молдавское вино в кабинете начмеда, и, как всегда, после третьей речь зашла о женщинах. На вопрос: «Как ты со своей познакомился?» тот самый героический, по-настоящему рискующий своей жизнью человек ответил: «Да так, сошлись по пьяни». Меня тогда это так резануло – какая-то грязь, жизненная пошлость прозвучали в этих словах! Тем более в устах сорокалетнего, старого, как тогда казалось мне, девятнадцатилетнему, человека. Жизнь его представилась тогда мне какой-то бессмысленной, одноразовой, как презерватив...

Так вот. С тех пор прошло много лет, я повзрослел, прошёл определённый жизненный путь и, надеюсь, набрался ума. Предлагаю тебе постичь древнюю мудрость, которую я максимально приблизил к современности и представил в виде вопросов и ответов.

1. Когда ты должен (должна) понять, что это именно твоя, и только твоя, половинка?

Конечно, у мужчины должно быть «кря», именно та первая реакция на вещи, которые дают любовь к определённой женщине. Это запах, лицо, походка, красивые глаза и фигура. И у мужчин эмоционально-физический пик отношений зачастую бывает в их начале. Женская красота – это не что иное, как суммарная информация о геноме и репродуктивной способности, которые анализируются мужчиной сразу. Мужчина – это изменчивость рода, женщина – наследственность. Поэтому у мужчины всё происходит быстрее, так как он может пойти на войну, «быть убитым зверем», и природа не хочет рисковать.

У женщин на первом месте стоит интеллект, они чаще влюбляются в разум, а не в широкие плечи мужчины. Потом уже возникает привязанность к мужчине, эмоциональный и физический этапы влюблённости, то самое «кря» возникает и достигает высоты лишь со временем. Женщины вообще мудрее устроены, чем мужчины. Но это лишь начальный этап взаимоотношений. Этап влюблённости. Потом неизбежно наступает этап, когда вещи эмоционально-чувственные уходят на второй план, приходят обычные будни, быт и рутинные обязанности. Тут-то и начинается коррида. Не буду рассказывать о семейных скандалах и высоком проценте разводов, все и так об этом знают.

Так какие же должны быть отношения с тем человеком, с которым женщина может пройти всю жизнь? Эти отношения должны быть исключительными и безопасными. Что подразумевает под собой слово «исключительные»? А это – любовь, дружба, любовь к своей исключительной половинке. Успешные браки могут быть только в ЛЮБВИ. По поводу безопасности: ты должна быть НА 100 процентов УВЕРЕНА в своём партнере. В горе и в радости. Только тогда можно заключать брак и прожить в счастье с этим человеком всю жизнь. Всё остальное – ерунда.

Девушке необходимо сделать свой окончательный выбор не сразу, сделать его обдуманно, и лучше повстречаться с несколькими юношами, чтобы найти наконец свою, и только свою, половинку. Надо как бы «разделить нагрузку эмоций» между несколькими молодыми людьми. И не надо бояться говорить «нет», расставание всегда легче, чем развод. При расставании необходимо быть искренней и не слишком тактичной: мужчины любят ясность.

Что касается совместимости в плане дош, то есть версия, что лучше совместимы одинаковые лидирующие доши: Вата с Ватой, Питта с Питтой, Капха с Капхой. Якобы схожие типы темперамента и физиологии укрепят союз двух сердец. Но с другой стороны, отрицательные черты, повторяющиеся в двух людях, могут усилиться и перерасти в кризис отношений (работоголизм Питт, лень Капх, нервозность Ват). Поэтому так хорошо, что бидоши встречаются чаще всего, они сглаживают острые углы различных типов конституции. Считается, что наиболее хорош союз Ватта – Питта с Питта – Капха. Они образуют одни из самых прочных пар, поскольку у обоих достаточно энергии огня для общения друг с другом, а Вата одного партнёра уравнивает Капху другого.

2. Что главное для мужчины в союзе с женщиной?

Руслан Нарушевич говорит так: «Мужчина – паровоз, женщина идёт за ним, как вагончик. Это их принцип существования». И поэтому, чтобы мужчине хотелось тянуть за собой вагончик, ему надо быть привязанным. Но если мужчина просто прицепился к вагончику, то куда они приедут с вагончиком? Никуда... Значит, у мужчины должна быть определённая миссия – Дхарма, или «дело жизни» на санскрите, желание двигаться куда-то. У него должно быть что-то помимо привязанности к женщине. Механизм мужчины – необходимость прогрессировать духовно, учиться, что-то делать важное в своей жизни,

заниматься саморазвитием и вместе с тем быть привязанным к женщине, чтобы вести её за собой.

Итак, мужчина должен иметь миссию. И женщина должна помогать ему. Надо просто смотреть со своим партнёром в одну сторону, и мужчина и женщина должны двигаться вместе, пусть каждый в своём стиле, режиме, скорости, но в одну сторону. И самое главное – чтобы отношения становились глубже и теплее внутри, а не снаружи, на показуху. Такое тоже бывает.

Мужчина должен заботиться о ком-то, брать ответственность за кого-то в жизни. Если он этого не делает, то никогда счастливым не станет. Мужчина должен предоставить своей женщине три степени защиты:

- от внешних факторов – дом или квартира;
- от других существ (хулиганов, собак и даже комаров ?;
- защитить женщину от самой себя, от прошлого груза отрицательных эмоций и обид, от стрессов, которые она получает в нынешней жизни. Первая фишка в этом плане – уметь выслушать женщину. Без поправок и комментариев. Просто молча её **ВЫСЛУШАТЬ**. В этом случае женщина чувствует свою защищённость, что кому-то нужна и интересна.

3. Что главное для женщины в союзе с мужчиной?

У женщины есть только две вещи, которые дают ей силу воздействовать на своего мужа. Других не дано. Они называются **ЦЕЛОМУДРИЕ** и **ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕСТИ СЕБЯ ПО-ЖЕНСКИ**. Женщина без усилия достигает успеха, без подвигов в мирное время, без грубой речи, без применения насилия. Женщина может достичь всего просто спокойным женственным поведением, нежным отношением к мужу, поддержкой его начинаний. Сердце мужчины смягчает женщина. Или правильно выстроенная духовная практика. Второй метод на самом деле хорош для всех, но далеко не все могут им воспользоваться. Поэтому для большинства лучшим остаётся первый.

Если женщина лидер в семье, если она самостоятельна и не ожидает руководства и помощи мужчины, то она будет его ломать. Мужчина по своей природе лидер, ему нужен тот, о ком бы он заботился. И именно женщина создаёт заказ для мужчины быть мужчиной. И только те женщины, которые вкладывают свои силы в мужей, достигают совершенства жизни.

4. Почему мужчина иногда отдаляется?

В мужчине одновременно существуют две особенности его природы—это желание быть нужным и желание быть свободным. Чтобы почувствовать, что он нужен, мужчине на какой-то момент или даже в какое-то время нужно получить ощущение, что он свободен. То есть в психике мужчины это выражается как желание отдаляться. Это неотъемлемая его природа, ничего с этим нельзя сделать, никто в этом не виноват. Умная женщина всегда периодически «отвязывает» своего мужчину на мальчишники – рыбалки, гаражные/банные посиделки и прочие мужские радости.

Женщина может неправильно, слишком навязчиво предлагать своё общество, жалеть своего милого, осыпать знаками внимания, настырно требовать знаков внимания. Мужчина при этом старается слегка отстраниться, отгородить себе немного личного пространства и делает это безо всякой задней мысли: уходить из семьи и бросать свою жену он не собирается.

Когда мужчина хочет побыть один, то женщина при этом выражает своё очевидное недовольство. Она начинает задумываться: любит её муж или нет?! И становится скрытной. Отказывается делиться своими чувствами. Если женщина скрытна, она замолкает, и мужчина начинает нервничать, это большая пытка для мужчины. Она не радуется ничему, что муж делает для неё, и мужчине может показаться, что он больше не способен удовлетворить желания любимой женщины, сделать её счастливой. Потихонечку внутри его накапливается такое раздражение, такой гнев, что они полностью подавляют всякое желание близости с этой женщиной. Более того, мужчина может сорваться и наговорить такого, о чём он потом будет жалеть очень долго и бояться, что он нанёс очень сильный урон отношениям. Да и женщина может эти слова помнить достаточно продолжительное время.

Гнев. Подавление желания близости. Мужчина отдаляется. Вот такая печальная цепочка событий.

Идеальная жена должна соблюдать три правила:

- воспринимать своего мужчину таким, какой он есть на самом деле;
- постоянно демонстрировать ему, что он НУЖЕН ей;
- уметь ждать, когда мужчина после её «ненавязчивых» пожеланий всё-таки сделает то, что она от него хочет.

Я понимаю, это сложно. Но от такой жены муж никогда не уйдёт. Или даже если уйдёт, то обязательно вернётся.

5. Почему женщина иногда отдаляется?

Женщина обычно отдаляется из-за недополученного внимания, отсутствия заботы и поддержки со стороны любимого человека. Даже самостоятельные и самодостаточные бизнес-вумен часто впадают в депрессию из-за того, что никто о них не заботится. Установки «мне никто не нужен», «карьера первична, семья вторична» глубоко порочны и губительны для женщины.

У женщины работа, карьера, интересы и спорт – это не самое главное в жизни. Главное – это любимый человек. Все мысли, которые приходят в голову в течение дня, так или иначе связаны с этим человеком. Мужчинам не поверить никогда. Для мужчины главный вопрос: «Для чего я родился?», для женщины: «Для кого я родилась?»

Поэтому я настоятельно советую мужчинам: будьте заботливы и хоть иногда нежны и романтичны по отношению к своим любимым!

Реже женщина отдаляется, если мужчина обидел её очень сильно. Она простила его, но опасается, что это повторится. И третье – когда мужчина внёс осквернение в их отношения и этим предал и полностью разочаровал женщину...

6. Как-то звучит унижительно «служение мужу или жене», я слуга, что ли?

Друзья! Семья – это тренировочный центр по избавлению от собственного эгоизма. Это место, где мы обретаем смирение, терпение, умение принимать другого таким, какой он есть. Никогда не пытайтесь изменить другого – это большое заблуждение, начните менять себя, и всё поменяется.

Служить любимому человеку приятно. А если неприятно и нет искреннего желания дарить ему моменты счастья, то это не ваш человек. Если каждый из нас вспомнит самые счастливые минуты в его жизни, он поймает себя на мысли, что ему никогда не было лучше, чем тогда, когда он делал хорошее своему любимому человеку.

Счастье в семье возможно только при помощи обоюдного служения. Если мы не способны жертвовать для любимого человека, мы не будем счастливы. Отдавать надо всегда больше, чем брать... Женщина должна быть ласковой, мужчина – заботливым, тогда и женщина, и мужчина проживут счастливо вместе долгие-долгие годы. И сексом занимайтесь только с любимым человеком. ?

Детки

Из всех возможных наград ничего не может сравниться с радостью иметь детей, которые воспитаны правильно и вырастают хорошими людьми. О.Г. Торсунов

Я никогда не позволял, чтобы мои школьные занятия мешали моему образованию.Марк Твен

Прощать более мужественно, чем наказывать. Слабый не может прощать. Прощение есть свойство сильного.Махатма Ганди [Картинка: i_006.jpg]

Во-первых, перед зачатием ребёнка надо проверить своё здоровье. Сделать общий анализ крови, мочи, сдать мазки, исследовать кровь на токсоплазмоз. Анемия матери, например, может дать гипоксию плода, недостаточность его питания. Хронические пиелонефриты и хламидиозы при беременности зачастую приводят к невынашиванию плода. Во-вторых, необходимо пройти как минимум трёхмесячное очищение с правильным питанием и отсутствием алкоголя и прочих стимуляторов. В-третьих, перед зачатием очень хорошо воздержаться месяц от секса, тогда ребёнок получит большой заряд невосполнимого Оджаса, или «жизненной энергии». Такие правильно зачатые детки имеют крепкое здоровье и гораздо меньше болеют в своей жизни.

Если овуляция у женщины приходится на время, близкое к новолунию, то это не очень хорошо. Новолуние – это время минимальной физической силы и выносливости человека, оно считается бесплодным, а если зачатие и состоится, то ребенок родится слабым и болезненным. Лучше, чтобы овуляция была на растущую Луну.

Дорогие девушки, помните, что мумии не рожают. Для нормального зачатия не подходит столь модная и культивируемая сейчас излишняя удоба, это ПРОТИВОЕСТЕСТВЕННО. И не стоит жертвовать своим здоровьем и «быть в тренде» суровой зимой. Я, конечно, понимаю, что в мире есть существа, которые никогда не мерзнут на морозе: это пингвины,полярные медведи и девушки в мини-юбках и без шапки. Но все-таки, милые девушки, может, стоит сменить зимой мини-юбку на брючный костюм или теплые джинсы?

Беременность – это не болезнь, как это пытается внушить нам современная медицина. Не надо делать УЗИ три раза за период беременности! Достаточно сделать это один раз для проверки формирования органов. До сих пор не доказана безвредность ультразвукового обследования.

Будущей маме необходимо поддерживать питьевой режим (100–150 мл воды зараз), носить украшения из жемчуга и розового коралла и

одежду свободного покроя. Нужно следить за своевременным удовлетворением естественных потребностей: если не опорожнять мочевой пузырь и кишечник по мере необходимости, это может привести к болезням желчного пузыря у ребёнка.

Кесарево сечение проводить только по показаниям и стараться не делать под общим наркозом! Сразу после кесарева сечения класть ребёнка на грудь маме.

Пеленание следует делать до трёх месяцев, так как хаотичные движения малыша просто не дают ему уснуть. В дальнейшем нужно ориентироваться на особенности самого ребёнка. Если ему комфортно в пелёнке, то пеленать, а если нет, то не стоит. Кормить грудью до полутора лет, а лучше до двух. Альтернативы материнскому молоку так и не найдено! Материнское молоко формирует пул молочнокислых бактерий и производит «обучение» флоры кишечника ребёнка при помощи трансфер-фактора. Его больше всего содержится в молозиве мамы. Прикорм необходимо производить под защитой материнского молока после появления первого зуба, но не раньше шести месяцев. Мужу надо заботиться о кормящей жене, делать массаж спины с кунжутным маслом, это улучшает нервную трофику молочных желёз. В течение трёх месяцев роженица не делает ничего, только кормит младенца. Если пропало молоко, по возможности его надо заменить на козье, а не коровье. Кормить ребёнка надо по первому требованию. После набора веса 6,5 килограмма при среднем весе рождения 3,5 килограмма переходить на кормление по времени, по требованию пытаться заменять молоко мамы водой. У искусственников и деток на козьем(коровьем) молоке перерывы должны быть, потому что эти продукты тяжелее грудного молока и дольше усваиваются. При решении закончить кормление надо пить настой шалфея (300–500 мл в день), только это питьё, и надеть тугий лиф. Молочные железы смазывать камфорным маслом. Это, конечно, старинный, несколько зверский способ окончания кормления, чреватый маститом и подъёмом температуры. Лучше это делать максимально мягко и постепенно. Грудь работает по принципу: спрос – предложение. И сколько ребенок высосал, столько молока завтра и придёт в грудь. Если постепенно снижать количество прикладываний, то молока будет становиться меньше и меньше. И так со временем оно будет уходить, потому что ребёнок будет меньше сосать.

Не следует отказываться от помощи бабушек и дедушек, внуки – это их здоровье и мотивация жить дальше.

Миссия матери – это защита ребёнка от страха. Мама всегда даёт чувство безопасности. Ребёнок знает: что бы ни случилось, какие бы ошибки он ни совершил, мать всегда его примет и обогреет. Миссия отца – материальное обеспечение семьи. Если в семье мальчик, отец должен принимать активное участие в его воспитании. Отношение к ребёнку как к человеку необходимо с самого раннего возраста. Если мать говорит маленькому сыну: «Помоги мне, я слабая (или я устала), а ты – мужчина, ты – сильный, я нуждаюсь в твоей помощи!», то в мальчике с раннего детства воспитываются настоящие мужские черты. Но если мать принимает жесткую позицию: «Как я сказала, так и сделай!», это означает, что она разрушает его мужское эго, и после долгого навязывания таких жёстких установок вырастают подкаблучники, мужчины-тряпки, не способные брать на себя ответственность за близкого человека.

Родителям нужно научиться по-разному проявлять свою любовь по отношению к мальчикам и девочкам. Девочкам, к примеру, требуется больше заботы. А если проявлять слишком много заботы по отношению к мальчишке, ему будет казаться, что вы ему не доверяете. Мальчику нужно больше доверия, но если проявлять слишком много доверия по отношению к девочке, ей может показаться, будто о ней не слишком заботятся. Отцы по незнанию обычно дают девочкам то, что необходимо мальчикам, а матери склонны окружать мальчиков заботой, которая необходима девочкам.

Девочек не надо особо хвалить за сделанное. Если девочку слишком хвалить за то, что она сделала (очень вкусно, очень красиво, очень чисто), в итоге формируется понимание, что признание мне придёт только за мои заслуги, за то, что я сделала. Правильное положение вещей – я достойна любви, потому что я есть, потому что я – умница и красавица. То есть, чтобы получить любовь, мне не надо «прыгать выше головы», а надо просто оставаться собой. С мальчиками – полностью наоборот. Мамы очень любят говорить: «Ты у меня такая прелесть, такой умничка, лапушка, молодечик». Вроде бы всё хорошо. На самом деле это восхищение только будет способствовать деградации парнишки, потому что ему будет казаться, что он сам по себе хороший. А мужчине хорошо, только если он чего-то в своей жизни достигает.

Рассмотрим семь принципов воспитания ребёнка.

1. Быть примером для ребёнка.

Очень важный принцип в воспитании – это какой модели взаимоотношений придерживаются мама и папа. Вы можете что угодно говорить и какие угодно истины объяснять детям, но, если слова не соответствуют вашей модели поведения, дети будут впитывать это, и чувствовать ложь во всех ваших словах, потому что усвоение идёт на подсознательном уровне. Дети в своей жизни повторяют модель, которая была в их семье. Если муж не ценит жену, то сын также может в будущем плохо относиться к своей жене.

2. Слушание – самый важный принцип воспитания.

Слушание больше всего проникает в разум, а именно разум управляет психикой и волей человека. Слушают – значит тебе доверяют и считают авторитетом. Если ты способен сделать так, что ребенок просто слушает вас и делает выводы, то это значит, что ты достиг успеха в воспитании ребёнка. В этом случае нет необходимости ни наказывать, ни доказывать что-либо, надо просто дать ребёнку полную свободу действий.

3. Ваш ребёнок может быть другим.

Независимо от того, какой характер у вашего ребёнка, надо любить его таким, какой он есть. Малыш может быть непохожим на своих родителей по типу темперамента, складу характера, быстроте обучаемости. Каждый ребёнок неповторим, у каждого есть особые таланты, проблемы и потребности. Несмотря на какие-то вещи, которые иногда просто бесят тебя в твоём неслухе, надо говорить ему, что он самый послушный, лучший, умный, красивый и пр.

4. Ваш ребёнок может ошибаться.

Все мы приходим на эту землю с разными задачами, у каждого свой путь, и каждый должен «набить свои личные шишки» в процессе этого пути. В Ведах говорится, что лучше человеку несовершенным образом выполнять обязанности согласно своей природе, чем хорошо выполнять чужие обязанности, которые связаны с природой других людей. Все дети совершают ошибки. Это абсолютно нормально, и нужно быть к этому готовым. Допустив ошибку, ребенок не думает, будто с ним что-то не в порядке, если только родители не реагируют так, словно он сделал что-то недопустимое. Ошибки – естественное, нормальное и неизбежное явление. Дети постигают эту истину главным образом из жизненных примеров. Чтобы донести до ребёнка этот принцип, родители должны признавать собственные ошибки как в отношениях с детьми, так и в отношениях друг с другом. Учиться на своих ошибках ребёнок начинает лишь только после девяти лет, и

всегда более действенными будут просьбы вместо приказов, поощрения вместо наказаний, строгое молчание вместо шлепков и тумаков.

5. Негативные эмоции нормальны, о них необходимо говорить.

Лучший способ научить ребёнка осознавать свои чувства – сочувственно выслушивать его и помогать идентифицировать возникающие у него эмоции. Полностью выслушав, сказать ему: «Да, бывает» или «С кем такое не случается». А потом привлечь к себе и обнять своего взрослеющего малыша. Для того же, чтобы поделиться собственным жизненным опытом, родителям следует рассказывать истории из своего прошлого, когда, преодолевая те или иные жизненные трудности, они ощущали, что стали старше.

То есть, чтобы помочь ребёнку отчетливее осознавать свои эмоции, родителям следует внимательно выслушивать его, а не делиться своими чувствами. Если вы откровенно делитесь с детьми своими негативными чувствами, они принимают на себя ответственность за эти эмоции. В таком случае ребёнок чувствует себя виноватым и отстраняется от собственных чувств.

6. Ваш ребёнок может хотеть большего.

Эта установка даёт ребёнку возможность развиваться в яркую личность, понимающую свои цели и желания. Самое неприятное в жизни – это жить чужими целями. Веды говорят, что если человек не удовлетворяет свои желания, то он испытывает негативные эмоции, гнев и разочарование. Важный навык, который надо привить ребёнку, – это «не отступай и не обижайся».

7. Ребёнок может сказать «нет», но последнее слово остаётся за родителями.

Каждый человек имеет право на бунт, но он должен понимать, что, бунтуя, он берёт на себя ответственность за свои поступки. Надо уважать мнение маленького бунтаря и прислушиваться к нему, но и указывать на те отрицательные моменты, которые с ним произошли, когда он не прислушался к совету старших и сделал по-своему. Ребёнок в раннем детстве очень зависим от родителей, но надо делать так, чтобы он чувствовал себя независимым. Тогда включаются механизмы «добровольной зависимости»: ребёнок при этом не слепо следует слову родителей, а уважает их мнение и ощущает их покровительство и свою безопасность, даже если они говорят жесткое «нет». И всё же в определённых моментах, при реальной опасности, проявлять строгость необходимо, не будешь же ты смотреть, как ребёнок кладёт в рот химикаты или играет с розеткой.

Дорогие родители, только безусловная любовь, свобода выбора, правдивость и свобода личности являются основой позитивного воспитания вашего ребёнка. Страх как способ контроля подавляет, любовь – движет и развивает.

Быть человеком любви

Жизнь без любви как бы бессмысленна. Рената Литвинова
[Картинка: i_007.jpg]

Если в этот момент тебе плохо, фортуна стоит к тебе спиной и всё идёт не так, как мечталось в бесшабашной юности, если ты по самые ноздри увяз в навязанных извне чужих ценностях и целях и тебе в этот момент реально ПЛОХО, то... УЛЫБНИСЬ... УЛЫБНИСЬ! ДАВАЙ!

И откройся всей душой, всем сердцем к знанию, которое я сей час даю тебе, к пути, который я укажу. Это дорога к счастью, моральному и материальному благополучию, к себе другой, к себе другому, с открытой улыбкой осознания счастья, красоты и полноты бытия.

Не буду грузить тебя заумными фразами, коими страдают многие книги из области «помоги себе сам». На самом деле всё просто. Простые чёткие ясные фразы. Простые чёткие ясные дела. Схема проста. По прочтении главы ты станешь ЯСНЫМ и ясным взором будешь смотреть на окружающий мир и внутрь себя, и очень надеюсь, что в твою жизнь придут свобода, благополучие и удовольствие от самого процесса жизни.

Каждый человек воспринимает этот мир так, как ему диктует его жизненный опыт, знания, полученные за кусочек прожитой жизни, чувственная сфера и пр., хотя философ Джон Локк говорит, что «в нашей голове не может появиться ни одной принципиально новой мысли». Действительно, любые наши «новые идеи» – это результат комбинации старых мыслей. Просто я так вижу путь и предлагаю тебе успеть прыгнуть в последнюю коляску Санта-Клауса, наполненную подарками, розовый «кадиллак» мамы великого Элвиса Пресли, или brutальный внедорожник, или ещё круче – в космический корабль неземной красоты и унести в Вселенную счастья и любви. Смысл этой поездки, да и вообще жизни, ты же понимаешь, – в самой поездке. И поэтому надо получить от нее всё. Для меня смысл жизни – во всех проявлениях любви, которые она мне предоставляет, вернее, в эмоциональных переживаниях, возникающих в процессе поездки. Сколько есть богатых, но мрачных, вечно скучающих людей. Материальные блага не всегда приносят счастье, и «богатые часто

плачут» или откровенно спят наяву в своём благополучии. В их жизни просто нет ЛЮБВИ.

Мы зачастую используем это слово только на нижних уровнях: физическом и эмоциональном. Но любовь в широком понимании не имеет определённого объекта. Мы находимся в любви, любовь находится в нас, любовь движет нами.

Любовь – это не просто романтические отношения, это то состояние, в котором просто любишь всё: и себя, и окружающее во всех, даже не всегда красивых проявлениях. Любишь и серое осеннее промозглое утро, и свой по этому поводу утренний депрессняк, и грязные убитые дороги нашего постсоветского пространства, и шум пальм на идеальном пляже, и хамство в государственных учреждениях, и шепот на ушко твоего лучшего в мире человечка... Это когда ты не судишь, не оцениваешь... Это то состояние, в котором ты просто рад видеть всех и каждого и принимаешь каждого таким, какой он есть. Ты смотришь по сторонам и любишь всё и вся. В этой любви твоё «я» исчезает и приходит яркая радость, радость жизни. Откажись давать себе определения, ставить диагнозы – себе и другим, тем более любимому человеку. НЕ СУДИ, И НЕ СУДИМ БУДЕШЬ! Ничего плохого с тобой не сделается. И не беспокойся о том, как тебя характеризуют другие. Давая тебе определение, «ставя диагноз», они ограничивают сами себя.

Радость жизни – это единственное истинное счастье. Это счастье не приходит к тебе через какого-либо человека, деньги, обладание, достижение цели. Эта радость никогда не может прийти снаружи, она возникает изнутри тебя, из твоей бессмертной души и является одним целым с тем, кто ты есть сейчас. Это твоё отношение к окружающему тебя миру, и согласишься, что отношение к миру гораздо проще изменить, чем окружающий мир.

Жизнь прекрасна, но, к сожалению, скоротечна. Я предлагаю тебе черпать положительные эмоции в будних днях, в обычном спокойном течении жизни: в утреннем душе, в тарелке овсянки, в неожиданной похвале начальника, в яркой молодости и мудрой старости, в солнечном восходе и лунном сиянии. Я предлагаю тебе поддерживать БЛАГОДАРСТВЕННОЕ УМОНАСТРОЕНИЕ за всё, что даёт тебе ЖИЗНЬ или БОГ, или как тебе угодно сформулировать метафизическое созидательное начало всего сущего.

Девять причин, объясняющих важность жизни в любви

А вот некоторые гражданские прервут мою пламенную речь и могут спросить:

А почему, собственно, надо жить в любви?

Может, мне приятно упиваться страданиями, быть одному всю жизнь, не любить никого и ничего?

Может, моему сердцу вообще не нужна любовь и мне милы скучные бескайфовые будни?

Друзья, всё плохое, что происходит с нами, происходит от недостатка любви. Войны, насилие всякое, подлость, жадность и т. п. происходит от того, что человек либо недополучает любовь, либо не отдаёт её во внешний мир. Этот блок и есть причина всей мирской гадости. Если в эмоциональном плане человек сух, как последний сухарь, то ему я скажу, что жить в любви не только приятно, но и выгодно. Человек любви (сокращённо ЧЕЛ) обычно весел и счастлив, он доволен тем, что он делает, и не занимается вещами, которые не приносят ему удовольствия, а если и занимается ими, то лишь в силу вынуждающих обстоятельств, по каким-то причинам, навязанным ему социумом. И это лишь какой-то момент его жизни, главное – он всегда находит время для занятия приятными его сердцу вещами.

1. У ЧЕЛа больше друзей. ЧЕЛ радостен по жизни. Всем приятно общаться с ЧЕЛом. Он весел и коммуникабелен, он несёт свет и позитивные изменения в чужие судьбы. Разделённая радость – наслаждение вдвойне, поэтому часто в круг ЧЕЛа вовлекаются и окружающие, что ведёт к росту взаимной симпатии в кругу людей, способных быть радостными.

2. Весёлого, позитивно настроенного ЧЕЛа не бьют в школе.

3. ЧЕЛа отмечает начальство на работе, он оптимистичен, более работоспособен, чем мрачные, сухие, депрессивные типы. Получая удовольствие от успешной и продуктивной работы, такой ЧЕЛ берётся за выполнение всё более сложных задач и, выполняя их, получает новые поводы для радости бытия.

4. ЧЕЛ больше зарабатывает по вышеуказанной причине.

5. Улыбающегося ЧЕЛа лучше обслуживают в магазинах и учреждениях, в этом даже есть что-то мистическое, но это правда.

6. ЧЕЛ дольше живёт. Переориентация внимания человека с болезненных событий и явлений на события и явления, доставляющие радость, ведёт к улучшению здоровья. Люди, чье внимание сосредоточено на позитивном, меньше реагируют на болезненные

стимулы и, соответственно, оказываются в большей степени защищёнными от их воздействия.

7. ЧЕЛ чаще занимается сексом.

8. ЧЕЛ чаще добивается поставленных целей. Люди, которые любят себя, верят в себя, пусть даже иногда переоценивают вероятность успеха, тем не менее добиваются цели. ЧЕЛам такая переоценка шансов на успех даёт невероятную сверхэнергию для достижения цели.

9. У ЧЕЛа понимание слова «любовь» в конечном счёте совпадает с приходом гармонии в его жизнь. Желая счастья и излучая любовь, люди стремятся прожить жизнь приятно и без скорбей. Другие ведут себя несправедливо и страдают от этого, потому что не дают себе труда поразмыслить о последствиях своих поступков, действуют, руководствуясь предрассудками, привычкой, ленью. Невежество – вот главный враг счастья. А значит, для того, чтобы жить приятно, нужно знать, что есть благо, а что зло, уметь анализировать желание сиюминутного удовольствия и его последствия, выбирать наилучшее и т. п. – словом, быть образованным, гармонично развитым человеком.

Итак, ты должен / должна научиться любить себя. Те, кто не может любить себя, своё тело, не могут ничего дать другим. Один из важнейших аспектов любви к самому себе – это соблюдение четырёх регулирующих принципов: не употреблять наркотики, алкоголь и другие стимулирующие вещества, не участвовать в азартных играх, «не желать жену ближнего своего» и не есть «мусорной» пищи. Эти вещи могут ослабить не только наше тело, но и внутреннее мироощущение, загрязнить «внутренний передатчик любви», ибо мы получаем любовь свыше и отдаём её другим.

Эта позиция наиболее актуальна для женщин. У них должны быть два важных настроя: «я нравлюсь себе» и «я нравлюсь мужчинам». Когда женщина нравится себе, она, естественно, нравится и мужчинам! Иного не дано. Потому как это тот самый дар, которым наделена каждая женщина! Нравиться мужчинам – это естественно для женской природы. Если кажется, что в твоей жизни этого нет, значит, так или иначе присутствует страх мужчин, обиды, гнев, непросщение, отрицание.

Наших близких любить надо даже больше, чем мы любим самих себя. Когда мы любим наших партнеров в большей степени, мы осознаём, что они дарованы нам Богом (Жизнью), мы больше ценим их

и уважаем их интересы. Любовь не имеет преysкуранта, это не взаимовыгодный контракт, она должна быть БЕЗУСЛОВНОЙ. Как в старом советском мультике «Просто так». Там мальчик подарил цветы грустному ослику, и удивлённый ослик спросил: «А за что ты мне подарил эти цветы?» Мальчик ответил: «Просто так!» Ослик развеселился и подарил цветы грустному щенку, счастливый щенок подарил цветы медвежонку и т. д. Цикл счастья и любви закрутился дальше и дальше... Поэтому дарите свою любовь просто так, потому что мы не имеем прав на обладание нашими близкими и не должны просить ничего взамен.

Как бесконечна Вселенная, так бесконечна и неисчерпаема любовь. Это и пульсирующая точка (метафизическое начало, Бог), и бесконечная Вселенная, которую образует пульсирующая точка. БОГ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ, ЕСТЬ СИЛА, ПРОНИЗЫВАЮЩАЯ ВСЁ ЖИВОЕ. Это вечный источник любви. И чем больше ты отдаёшь любви, тем больше ты получаешь её сверху. Поток становится всё мощнее и мощнее, мощнее с каждой передачей любви своему окружению. И ты плывёшь в этом тёплом и ласковом потоке нежности, понимания и сострадания... Когда-нибудь я напишу целую книгу о любви. Это неисчерпаемая тема. ?

Замечательный поэт Роберт Рождественский говорит: Всё начинается с любви... Твердят: «В начале было Слово...» А я провозглашаю снова: Всё начинается с любви!.. Всё начинается с любви: и озаренье, и работа, глаза цветов, глаза ребёнка — всё начинается с любви. Всё начинается с любви, С любви! Я это точно знаю. Всё, даже ненависть — родная вечная сестра любви. Всё начинается с любви: мечта и страх, вино и порох. Трагедия, тоска и подвиг — всё начинается с любви... Весна шепнёт тебе: «Живи...» И ты от шёпота качнёшься. И выпрямишься. И НАЧНЁШЬСЯ. Всё начинается с любви!

Будь счастлив «по умолчанию», поддерживай благодарственное умонастроение, люби жизнь во всех её проявлениях, ведь мы пришли в эту жизнь не страдать,