

Рамы Блект

10 шагов на пути к счастью

Секреты управления
своим подсознанием

счастье

Каждая глава
этой интересной
книги будет
приближать
вас к счастью,
здоровью
и успеху.

карьера

про

Даже те люди,
которые правильно питаются,
занимаются йогой, имеют хорошую работу и семью,
или даже набожны и религиозны, совсем
не обязательно чувствуют себя
счастливыми.

РАМИ БЛЕКТ

10 шагов на пути к счастью

Секреты управления своим подсознанием

АСТ • АСТ Москва

Москва

ВКЛ

Владимир

В любом большом книжном магазине вы найдете множество изданий, посвященных тому, как преуспеть в жизни, стать счастливым и избавиться от болезней. В основном в них читателю дается множество практических советов, почти в каждой книге обещается легкое превращение из бедной падчерицы в счастливую Золушку. Но если вы обратитесь к статистике, то обнаружите, что число счастливых и здоровых людей уменьшается.

На взгляд автора этой книги, главная причина заключается в том, что не происходит глубинных изменений. Ведь характер и мировоззрение человека, его подсознательные программы определяют судьбу. Без их изменения, без правильного понимания основных законов Вселенной реальных перемен не происходит. Просто изменения на внешнем уровне, в поведении, часто приводят к тому, что накапливается агрессия, раздражительность, человек становится лицемерным, и через какое-то время несчастья и депрессия возвращаются в еще больших размерах. Например, популярные советы: «Стройте планы и строго их придерживайтесь» — усиливают эгоизм; «улыбайтесь всем» — если это не от сердца, то приводит к лицемерию; «принимайте жизнь легко, не показывайте недовольства» — ведет к тому, что негативные эмоции уходят вовнутрь.

Поэтому на страницах этой книги, наряду с практическими советами, излагаются очень простыми словами философские, довольно глубокие мысли, читая и осмысливая которые, можно избавиться от сознательных и подсознательных негативных программ, внутренних комплексов, обид, страхов, да и всего того, что нам мешает быть счастливыми, здоровыми и успешными.

Книга предлагается всем, независимо от возраста и социального уровня, кто готов уделить время на внимательное чтение, и с ее помощью постараться стать здоровым и счастливым.

Эту книгу я посвящаю памяти моей матери,
Людмилы, которая, к сожалению, не дожидая ее
выхода.

Мать была моим Другом и первым Учителем.

Эта книга во многом появилась благодаря ей.

На нашей последней встрече, когда ей оставалось жить
совсем недолго, она попросила меня найти средство
избавления от страданий и болезней. Тогда я подумал:
«Почему она просит? Ведь я же не фармацевт и не
врач». Но в дальнейшем я понял, что избавить
человека от страданий, болезней и помочь стать
счастливым могут только истинные знания.

Об авторе

Рами (Павел) Блект

В прошлом был офицером воздушно-десантных войск. Позднее в течение пяти лет вел жизнь монаха в восточных ашрамах. В настоящем — Учитель и консультант по восточной психологии и древнеиндийской астрологии. В своей работе использует как знания священных писаний разных народов, каббалы и суфизма, откровения древних мудрецов Востока, так и современные научные разработки. Кандидат психологических наук.

Президент Международной ассоциации восточной психологии (www.alterp.com).

Разработал ряд авторских курсов и тренингов. Автор книги «Судьба и я». Главный редактор международного благотворительного журнала «Благодарение с любовью» (журнал для тех, кто хочет быть счастливым, здоровым и успешным, www.blagoda.com).

Признан лучшим тренером на Пятом международном фестивале звезд психологии и психотерапии. Лауреат международной премии ALGUIMIA 2007, категория «Алхимия Жизни», номинация «Персона года в области тренинговых программ». Регулярно проводит семинары и тренинги в Израиле, России, США, Канаде и других странах. В этих странах регулярно участвует в радио- и ТВ-передачах центральных каналов. Его выступления привлекают большое внимание, ведь Рами может очень просто, практично и с юмором донести до людей глубочайшие истины, его слова вызывают доверие. Он прекрасно проводит экспресс-консультации в прямом эфире незнакомым людям, рассказывая фрагменты их прошлого, описывая характер, подсознательные программы и давая очень действенные советы. Он является независимым личным консультантом многих бизнесменов и политиков.

Личный сайт: www.bleckt.com.

*Землю на своих руках держат и продолжают
эволюцию человечества истинно счастливые люди.*

Даниил Андреев

*Истинное мерило совершенства человеческого
существа — его способность жить
в постоянном счастье и, насколько возможно,
делать счастливыми других.*

Кулапати Э. Кришнамачарья

Я хочу выразить благодарность своей жене Марине за ее ценные критические комментарии и за то, что она следила за тем, чтобы меня ничего не отвлекало от написания этой книги.

Моя благодарность моим друзьям Витаутасу Ренкевичусу за его весьма полезные комментарии и советы и Аркадию Зильберману за помощь в организации издания этой книги.

Мои признания студентам наших курсов Леане Мигдаль, Гете Рашрагович, Сергею Бузато, Анатолию Тубину, Карине Осиповой, Анатолию Райсфельду, Борису Шиткову, Ирине Кламер, Галине Немальцевой и Елене Кудашовой за их практическую помощь.

Содержание

От автора	11
-----------------	----

Первый шаг

В цель можно попасть, только если вы ее видите	15
1.1. Цели — основной источник энергии	18
1.2. Цель жизни должна нас вдохновлять и быть великой	19
1.3. Наша жизнь зависит от уровня и качества энергий, которыми мы живем	21
1.4. Качества нашего характера определяют нашу судьбу	22
1.5. Великое дело всегда связано со смертью эго	24
1.6. Ясно видеть и твердо идти	26
1.7. Гармоничная личность обладает целями на всех уровнях	28
1.8. Путь состоит из многих шагов	30
1.9. Нет человека — есть идеи, устремления. Нет устремлений — нет человека, нет цельной личности	32
1.10. Последнее слово всегда за... Богом	34
1.11. Факты для размышления	35

Второй шаг

Умение жить желаниями души — значит жить здоровыми, счастливыми и успешными	38
2.1. Чтобы слышать сердце, нужно прекратить быть рабами низменных энергий	38
2.2. Стремление к счастью лишает человека счастья ..	40
2.3. Причина наших страданий — это наши желания .	42
2.4. Практические советы. Общая методика достижения цели	46
2.5. Доверьтесь Высшей силе	47
2.6. Не создай себе кумира!	48
2.7. О ком вы думаете — тем вы и становитесь	50

Третий шаг

Каждая жизнь — это особая миссия	53
--	----

3.1. Жизнь — это призвание, и очень важно его найти	53
3.2. Как найти свое предназначение, свою миссию и жить в соответствии с ней?	54
3.3. Вопросы для самоанализа	57
3.4. Реальные истории	59
3.5. Что такое психофизическая природа?	62
3.6. Понимание своего жизненного предназначения ..	65
3.7. Практические рекомендации	69
3.8. Темы для размышления	72
3.9. Духовный взгляд	74
3.9.1. Велик тот, кто служит	75
3.9.2. Кто на земле был первым, на небесах будет последним	77
3.9.3. Важна не роль, а то, как ее играешь	78
3.9.4. Ответ Мастера	79

Четвертый шаг

Как преодолеть апатию и где взять энергию	81
4.1. Возможно ли быть всегда счастливым?	81
4.2. Духовный гомеостаз	83
4.3. Случай из практики	86
4.4. Когда мы получаем тонкую энергию	89
4.5. Когда мы теряем энергию	90
4.6. Черный цвет поглощает свет, белый цвет его отражает	92

Пятый шаг

Понимание основного закона мироздания	95
5.1. Философские рассуждения на самой низкой точке Земли	96
5.1.2. Личные реализации	101
5.2. Умение принимать дары	105
5.3. Принимая что-то, мы делаем людей счастливыми	107
5.4. Что такое рай?	108
5.4.1. Притча	110
5.5. Логическое обоснование важности Божественной Любви	110
5.5.1. Здравый смысл и любовь	112

5.5.2. Любовь и здоровье	112
5.5.3. Без любви невозможно преуспеть в бизнесе ...	113
5.5.4. Отношение психологии к любви	114
5.5.5. Религии и любовь	116
5.5.6. Астрология и любовь	120

Шестой шаг

Как жить безгрешной жизнью	122
6.1. Три главных источника греха	122
6.2. Как увидеть отличие между любовью и привязанностью?	129
6.3. Есть только один грех	131
6.4. У агрессии много форм	131
6.5. Практические рекомендации, как избавиться от негативных чувств и вредных привычек	132
6.6. Несколько советов, которые стоит осмыслить	135

Седьмой шаг

Как выжить в трудных условиях и при этом стать еще более счастливым и мудрым	136
7.1. Ответ Духовному Воину	136
7.2. Философия Духовного Воина	138
7.3. Реальная история	139

Восьмой шаг

Понимание предназначения болезней и пути избавления от них	141
8.1. Болезнь — это урок	141
8.2. Шесть стадий болезни	147
8.3. Причины заболеваний	148
8.4. Основные постулаты современной медицины ...	149
8.5. Основные постулаты на пути излечения	150
8.6. Факты для размышления	153

Девятый шаг

Жизнь начинается, когда побежден страх смерти	154
9.1. Несколько слов от себя	154
9.2. Кто сказал, что смерти нужно бояться?	155
9.3. Практические рекомендации тому, кто пережил или переживает сильный стресс	160

9.4. Душа не умирает. Мы вечны	162
9.5. Слезы — это проявление жалости к себе	164
9.6. Лучший подарок для... умерших	165
9.7. Смерть становится проклятием только в случае самоубийства	166
9.8. Некоторые методы нейтрализации самоубийства	167
9.9. Великое понимание	168

Десятый шаг

Речь как основа и показатель совершенства	169
10.1. Как вы говорите, так вы и живете	169
10.2. От речи зависят здоровье и материальное благополучие	170
10.3. Речь — это проявление жизненной силы	171
10.4. Карма определяется нашей речью	172
10.4.1. Мысли определяют речь	174
10.4.2. Правила разумной речи	175
10.5. Три уровня речи	176
10.6. Благодарность — это первый шаг к гармонии и любви	178
10.7. Претензии — это первый шаг к болезням и несчастьям	180
Заключение	184
Источники, откуда черпались материал и вдохновение для идей, данных в этой книге	188

От автора

Биографии людей, добившихся успеха и преуспевших в своем деле, в чем-то похожи.

В детстве меня нельзя было даже из вежливости назвать здоровым и успешным, да и ощущения счастья были не так часты.

Я не отличался богатырским здоровьем — напротив, много болел.

На фотографии, где мне около восьми лет, вы увидите худенького мальчика в шортах, с большим животиком, довольно болезненного вида. Врачи предрекали этому ребенку жизнь, полную болезней, в том числе и хронических, требующих постоянного приема различных химических препаратов, для того чтобы хоть как-то поддержать слабенький организм.

Но мои родители не согласились с этим диагнозом и привили мне любовь к закаливанию и спорту.

Если мне в чем-то и повезло, так это с родителями, бабушками и дедушками. Они были подлинно интеллигентными людьми, обладали житейским опытом и большим чувством юмора. Все, чем обладали, они вложили в мое воспитание.

Если посмотреть на мои фотографии в возрасте 16 — 17 лет, то вы уже увидите на них спортивного, подтянутого юношу, забывшего практически про все прошлые болезни. По окончании учебы в институте я стал мастером спорта по многоборью, выполнил несколько кандидатских нормативов, а также был перворазрядником по многим видам спорта.

Но тогда я обнаружил, что спортивные успехи совсем не гарантируют отсутствие физических заболеваний.

Позже, узнав законы здорового образа жизни, я смог избавиться от болезней намного эффективнее, чем при помощи многочасовых тренировок.

С годами я понял и истинное значение понятия «успех». Я внимательно наблюдал, общался, а позже часто консультировал людей, которых все считали очень успешными. Но счастливыми их назвать было сложно. Ведь даже если они и испытывали эйфорию от своих материальных достижений, финансового благополучия, то это не могло продолжаться долго. Да и у всех находился хоть один аспект жизни, который причинял боль, в котором не все было ладно. У одних это были проблемы с детьми, у других — со здоровьем, у третьих не заладилась семейная жизнь, не складывались отношения с окружающими и т.д., и т.п. Я стал задумываться: что такое успех? Можно ли считать человека успешным, если он несчастлив? Всегда ли успех связан с достижением какого-либо положения и материального процветания?

Эта книга написана на основе древних трактатов, посвященных здоровью и психологии. Истины, которые в них изложены, проверены временем и современными научными исследованиями.

В первую очередь мы опираемся на Аюрведу — медицину, данную Богом многие тысячелетия назад. Это медицина, в которой здоровье, счастье и успех тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Считалось, что гармонии здоровья, счастья и успеха невозможно достигнуть без определенного философского понимания мира, без глубоких внутренних изменений.

Пока человек не научится правильно ставить цели, пока не поймет, что его жизнь — это миссия и нужно жить в соответствии с нею, пока не поймет основной закон мироздания и не сделает первого шага на пути излечения,

пока не поймет, откуда берется энергия, пока не избавится от страха смерти и не выработает правильное отношение к ударам судьбы, пока не научится правильно говорить, никакого здоровья, счастья и успеха достичь в принципе невозможно.

Эти и другие вопросы мы рассматриваем в книге.

Для того, чтобы понять и реализовать кажущиеся простыми истины, мне потребовалось пройти суровые испытания. Жизнь армейского офицера, пятилетний опыт монашества в индуистском ашраме. Я переживал и присутствовал при смерти очень близких мне людей. Мне довелось самому умирать от тяжелой болезни, падать в неисправном самолете, замерзать в поле, в метель, при температуре минус 20... Я совершал множество болезненных ошибок.

Сейчас мне сложно вспомнить, когда я последний раз чувствовал себя несчастным или у меня не получилось то, что я решил достигнуть. Но это сейчас... И чего только мне это стоило...

И одна из главных задач этой книги – помочь вам, дорогой читатель, стать здоровым, счастливым и удачливым в короткое время, не испытывая излишних ударов судьбы. Зачем повторять чужие ошибки?

Многие ответы на вопросы, которые мы обсуждаем в этой книге, давались раньше только просветленными мастерами в монастырях или в закрытых эзотерических обществах. Но мне кажется, пришло время, когда каждый может узнать эти Великие истины.

Я не ставлю перед собой задачу пропаганды какой-то определенной философской или духовной школы. Главное для меня – помочь читателю избавиться от несчастий, болезней и страданий, которых он может избежать, и начать жить Жизнью, наполненной всеувеличивающимся

счастьем. Именно такими мы были созданы Всевышним, но нам также было дано право свободного выбора. Много раз, выбирая то, что уводит нас от гармоничной и счастливой жизни, мы оказывались на таком низком уровне, что считали невозможным «нормальному» человеку быть всегда счастливым. Но с каждой главой этой книги, приближаясь все ближе к своему естественному состоянию, вы обнаружите, что до счастья всего несколько шагов.

Первый шаг

В цель можно попасть, только если вы ее видите

Несколько тысячелетий назад великий мудрец Патанджали сказал:

«Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь необычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твое сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновленном огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим, чем мог бы вообразить».

В древности мудрецы говорили, что жизнь человека начинается тогда, когда он задает себе вопрос: «Кто я?», «В чем мой смысл жизни?», «Зачем я живу?». До этого человек живет просто как рафинированное животное, заботясь только о еде, сне, совокуплении и защите.

Почти как в старом анекдоте:

— Доктор, доктор, я буду жить?

— А смысл?!

Поэтому первое, что мы должны сделать, это задать себе эти вопросы. И приложить максимум усилий, чтобы найти ответы на эти вопросы. Аюрведа утверждает, что здоровье состоит из четырех составляющих. И Всемирная организация здравоохранения практически буквально цитирует древнейший аюрведический трактат «Сушрута-Самхита»,

определяя здоровье, как полное физическое, эмоциональное, психологическое и духовное благополучие. Так вот, третий уровень познания называется Свастха (буквально «утвердившийся в себе») — интеллектуальный или психологический уровень. На этом уровне человек должен ответить на вышеперечисленные вопросы и получить на них ответы. Если он этого сделать не может — он не может быть здоровым, счастливым и успешным. **И этот уровень считается главным.**

Конечно, в первую очередь подразумевается, что человек должен понимать глубинные философские вопросы о мироздании, о Творце, о природе истинного Я, **об основных законах этого творения и иметь четкую осознанную цель жизни.**

«Мастер спросил ученика: «В чем состоит самая ужасная трагедия человеческой жизни?». «Наверное, в том, что человек не находит ответов на свои вопросы», — ответил ученик. «Нет, — ответил Мастер. — Трагедия заключается в том, что он не находит вопросов, на которые следует искать ответы».

Даже обычным людям, которые не интересуются глубинными философскими вопросами, а просто хотят быть здоровыми и материально успешными, необходимо иметь цель и ясно понимать, чего они конкретно хотят от жизни.

Точное определение предмета наших желаний (во всех сферах жизни) является главным условием для их исполнения.

Общепризнанно уже, что в основе всего лежат наши мысли — мы своими мыслями и желаниями творим реаль-

ность вокруг себя. Желания – это самая сильная энергия во вселенной.

«Когда человек целиком посвящает себя чему-то, то весь ход вселенной меняется, чтобы помочь ему».

Гёте

В нашем обществе, согласно статистике, чуть меньше трех процентов людей достигают во много раз больше, чем все остальные вместе взятые. И одно из основных качеств, которое отличает их от общей массы людей, – это наличие ясных целей и умение жить, планируя. Наглядно это показал научный эксперимент, начатый в 1953 году в Гарвардском университете (США). Ко всем выпускникам обратились с вопросом о том, есть ли у них цель в жизни и присуще ли им стремление к этой цели. И оказалось, что меньше трех процентов студентов ставят перед собой конкретные цели и имеют хоть какое-то представление о том, чего они хотят от жизни. В течение следующих 25 лет, наблюдая за их успехами, было обнаружено, что эти выпускники достигли значительно больше, чем все остальные во всех сферах жизни.

Это вполне объяснимо – ведь с чего начинается любое предприятие или стройка? С создания бизнес-плана или проекта. И чем больше времени было потрачено на это, чем тщательней была продумана каждая деталь, тем лучше будет результат. Кто захочет жить в доме, который был спроектирован наспех? Или ездить на машине, которую спроектировал невнимательный инженер? Но, к сожалению, к своей жизни мы относимся куда безответственной. Практически никто не знает, зачем он живет, что конкретно он хочет от жизни. И это я заявляю с полной ответствен-

ностью, проконсультировав тысячи людей, проведя множество семинаров, лекций и психотренингов в разных странах. Я был просто поражен тому, что вопросы на эту тему застают людей врасплох и даже если кто-то и отвечает сразу на них, то видно, что он говорит не продуманно и не от души. И, как правило, декларируемые цели очень приземленные или, если человек занимается какой-либо духовной практикой, то он провозглашает некогда заученные постулаты. **Лишь несколько человек сказали, что их цель — любовь.** Осознанная миссия жизни была только у нескольких очень успешных и гармоничных бизнесменов, которые четко знали, чего они хотят и каким образом они собираются этого достичь.

Я также столкнулся с другой крайностью. Иные, пройдя, очевидно, несколько семинаров в дистрибьюторских фирмах, имели жизненные планы на нескольких страницах, в которых было записано: купить несколько вилл в разных частях мира, вертолет, яхту и т.д. Все, что для этого нужно, это необходимость продать побольше товара некоей фирмы.

Хотим мы того или нет — законы этого мира таковы: если мы не напишем себе сценарий своей жизни, нам напишут его другие.

1.1. Цели — основной источник энергии

Мы берем грубую энергию из пищи, но тонкую — из своего энтузиазма, а энтузиазм возникает благодаря существованию великих целей. Человек, который живет, просто плывя по течению бесцельно, не может быть счастлив, потому что для счастливой жизни нам необходимо, чтобы в ней был смысл. Так как основная потребность души —

это необходимость в осмысленности жизни, а именно этим наделяют нас цели. Хелен Келер, инвалид слепая с детства, многого добилась в жизни. И на вопрос, как ей удается быть всегда такой счастливой вопреки ее инвалидности, отвечала:

«У множества людей совершенно неверные представления о счастье. Его нельзя достичь путем удовлетворения своих желаний — необходима преданность настоящей цели».

Этими словами она подтвердила древнюю мудрость:

«Постоянное ощущение счастья заключается в непрекращающихся усилиях для достижения своих целей и неуклонном продвижении вперед к цели жизни».

В нашей цивилизации принято считать, что основными условиями для счастья являются создание комфортных условий для тела. Но на самом деле нам нужно иметь то, что вызывало бы у нас энтузиазм. Необходимо иметь цель, ради которой стоило и хотелось бы подниматься по утрам. Кроме того — наличие цели способно сильно облегчить страдания. Пример тому — рожаящая женщина, сильно желающая ребенка, может не заметить боли, сопутствующей родам. С другой стороны, человека, занятого в бессмысленной деятельности, будет раздражать любой пустяк.

1.2. Цель жизни должна нас вдохновлять и быть великой

Для того чтобы цель жизни вдохновляла нас, она должна быть возвышенной, направленной на благо мира и несколько... недостижимой. Например, лучший и, в общем-то, единственно правильный вариант — это достиг-

нута Любви к Богу, Божественной Любви. Ее производными могут быть: достижение единения с Богом, избавление от эгоизма, распространение божественной Любви по всему миру, спасение человечества и т.д. Можно конкретизировать задачи, например: найти средство от неизлечимой болезни, возродить культуру своего народа и т.п.

Потому что, если мы ставим перед собой конечную жизненную цель невысокой, то подвергаем свою жизнь большой опасности, ибо в момент достижения этой временной цели подсознание говорит: «Все, ты достиг всего, чего хотел в этой жизни, тебе незачем жить», и человек впадает в тяжелую депрессию, заболевает или даже умирает. И постановка новой временной цели, как правило, не спасает. Ведь подсознательные установки за несколько дней не меняются. Например, человек дает себе установку: главное в жизни — это защитить докторскую диссертацию, заработать миллион, удачно выйти замуж, дать детям хорошее образование и т.д., но, достигнув этого, человек натывается на энергетическую стенку и теряет вкус к жизни. Яркий пример тому — люди, для которых достижения в карьере — главный смысл жизни, и, когда они теряют работу, то быстро угасают.

«Истинно разумные и склонные к философии люди должны стремиться к достижению той цели, которую нельзя достичь в этой вселенной, даже если обойти ее всю».

Шримад Бхагаватам, 1.5.18

1.3. Наша жизнь зависит от уровня и качества энергий, которыми мы живем

Выводы современных ученых:

1. Все вокруг, даже наша рука, – это вибрирующая энергия.

2. Существует закон притяжения: о чем мы думаем, то и притягиваем.

Очевидно, что уровень нашей жизни зависит от уровня энергий, на которых мы живем. В свою очередь, уровень этих энергий зависит от уровня целей. К примеру, человек живет, мечтая кому-то отомстить, что-то сделать плохое – значит, он берет энергию гнева, обиды, зависти, а эти энергии являются саморазрушительными по своей природе. По большому счету все желания, которые исходят от ложного эго, как бы благородно они ни звучали, ведут к деградации, несчастью и мраку, потому что эгоистичны по своей природе. **Синоним эгоизма – раковая клетка, которой наплевать на весь организм в целом, в угоду своим интересам.**

Это могут быть также желания что-то урвать, прославиться, достигнуть какого-либо положения или даже помочь кому-то, с надеждой что-то получить благодаря этой помощи.

С другой стороны, желания, идущие от души, – альтруистичны и бескорыстны по своей природе и дают нам огромное вдохновение и радость.

Например: сядьте и скажите себе: *«Я буду нести в этот мир свет и любовь, что бы ни случилось, какой тяжелый урок мне бы ни преподнесла судьба, как бы со мной ни поступили окружающие меня люди, я все равно останусь слугой Всевышнего и буду нести в этот мир свет и любовь».*

А спустя некоторое время дайте себе иную установку:

«Я буду жить в этом мире только для себя, ну может быть, для своей семьи и максимум для своей нации. Жизнь коротка, и я попробую максимально получить от нее чувственные наслаждения и престиж. И я достигну этого, что бы ни случилось, и буду жестоко мстить тем, кто помешает мне в этом».

Я думаю, вы без труда почувствуете разницу в психологическом состоянии. В первом случае у нормального человека появляется чувство радости и полета, во втором — возникает напряжение и скованность (тест рассчитан на людей, которые еще не успели деградировать ниже животного уровня). Согласно наблюдениям современных ученых, в первом случае в теле человека все органы начинают работать гармонично, а по наблюдениям очевидцев, даже просто нахождение рядом с людьми (и даже их могилами), которые живут или жили этим, дает ощущение блаженства и может излечить от тяжелой болезни.

Во втором случае: начинаются саморазрушающие биохимические процессы в организме. И нахождение рядом с такими людьми вызывает отрицательные эмоции, а на физическом уровне можно заболеть. Даже если эти люди улыбаются вам.

1.4. Качества нашего характера определяют нашу судьбу

Нельзя решить проблему с тем же сознанием, которое породило эту проблему.

Альберт Эйнштейн

И тут мы плавно перешли к теме, которая является основной в восточной психологии. О том, что качества нашего характера определяют нашу судьбу.

Тяжелый характер – тяжелая судьба.

Мы часто цитируем английскую старую поговорку: **«Мысль рождает действие, действие – привычку, привычка – характер, характер – судьбу»**. Но изначально в восточной психологии было сказано более полно: **«Причина успеха во всех сферах жизни – это правильные выстроенные отношения»**. Но причиной таких отношений является ваша культура. *Культура – это внешнее проявление вашего характера.*

Характер формируется из привычек;

- но ваши привычки – это следствие ваших поступков;
- поступки рождают мысли;
- ваши мысли рождаются от ваших желаний;
- а ваши желания неразрывно связаны с качествами.

То есть очевидно, завистливый, жадный, эгоистичный человек желает одного. Добрый – совсем другого. Поэтому очень важно осознать свои ценности.

Таким образом, сразу после того, как мы поняли и записали, чего мы желаем достичь, нужно понять, на основе каких внутренних ценностей мы хотим этого достичь. Другими словами, нужно понять свои ценности, свои идеалы и заодно проверить, живем ли мы в соответствии с ними.

Ниже я бы хотел подчеркнуть один очень важный философский момент, без осознания которого наша жизнь будет несчастной и иметь саморазрушающую тенденцию, даже если у нас будет детально прописанная красивыми словами цель жизни.

1.5. Великое дело всегда связано со смертью эго

Ставить перед собой в качестве цели прогресс неразумно, так как прогресс бесконечен. Цель может заключаться только в преобразовании чего-либо, а не в продолжении, усовершенствовании того, что и так уже существует. Например, врач, занимающийся наукой, должен в первую очередь думать о том, как избавить людей от болезней, а не классифицировать болезни или искать новые препараты, способные лишь временно облегчить страдания. Врач, который всю жизнь учится распознавать внешние проявления болезней, защищает диссертации и при этом не пытается избавиться от эгоизма, найти глубинную причину заболеваний, понять законы мироздания и то, для чего в этом мире существуют болезни, не способен избавить от страданий и вылечить. Пользы от такого медика будет для больных немного.

О том же говорят сухие данные статистики: тратятся огромные деньги на здравоохранение в западных странах, но количество болезней и больных людей увеличивается. Главный успех современной медицины — это развитие хирургии и победа над многими инфекционными заболеваниями. Но часто случается так, что хирургическое вмешательство оказывается не таким уж и нужным, а порой приводит к ухудшению состояния больного. (Как не вспомнить шутку из разряда «черного юмора»: операция прошла успешно, только пациент умер.)

Практически все антибиотики имеют сильные побочные эффекты (из той же серии шуток: температура-то упала, вот только печень отказала). Некоторые вирусы развили жизнестойкость к антибиотикам. Анализ фактов показывает, что инфекционные заболевания удалось взять под контроль не столько благодаря вмешательству меди-

цины, сколько благодаря экономическому развитию, которое улучшило условия жизни людей и уровень личной гигиены.

Согласно статистике и данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от медицины примерно на 10%, еще 15% от наследственности, а все остальное зависит от самого человека.

Но пока современные светила медицины не признают, что главная причина заболеваний – это характер, мировоззрение пациента, важность преобладания профилактики заболеваний, то, что качества личности врача играют не менее важную роль, чем его знания, современная медицина на новый уровень не поднимется.

Эгоистичного, завистливого, жадного, гневливого человека свободным назвать нельзя, в какой бы стране он ни жил. Он марионетка, раб низших энергий. И никакие более комфортабельные условия его целью быть не могут. Чем большего прогресса такой человек достигнет в экономике, образовании, культуре, религии и т.д., тем больше разрушений и несчастий он принесет в свою жизнь и, конечно же, в жизни окружающих его людей. Причем чем больше власти и славы он получит, тем больше страданий увидит мир. Целью такого человека должна быть свобода, то есть абсолютно иное состояние. А это достигается работой над качествами своего характера.

По большому счету свобода возможна, только если целью ставится единство со всем сущим. Это подлинный переход на качественно новый уровень бытия. Пока наше временное «я» стремится к вечной жизни, мы будем

терпеть поражение так же, как раковая клетка. Раковая клетка отличается от обычной завышенной оценкой своего ЭГО.

1.6. Ясно видеть и твердо идти

Воображение — это предстоящий показ событий жизни.

Альберт Эйнштейн

Большая сила в человеке — воображение его. Оно опасно, измышляя непреодолимое и вызывая страх. Оно спасительно, строя для человека светлую бесконечную улицу вечной жизни, жизни, лишенной тупика и собственного распада. Мы живы воображением, но мы и мертвы от него.

Владимир, Архиепископ Ташкентский и Среднеазиатский

А теперь нам нужно понять, каким образом мы хотим достичь намеченной цели и дальше периодически проверять себя: а что я делаю для этого?

То есть, если мы не хотим уподобляться кораблю, который просто кружит бесцельно в океане, периодически полностью меняя курс, то важно глубоко продумать миссию своей жизни, обязательно записать ее, понимать, как мы ее хотим достичь и, как минимум раз в неделю, проверять, насколько мы ее придерживаемся, и все ли мы делаем, чтобы ее достигнуть.

И еще очень важно иметь сформулированную и записанную миссию своей жизни и сформулированные цели в различных сферах вашей деятельности.

Многие скажут: мои цели у меня в голове. В любой момент я могу их вспомнить и сформулировать, зачем же мне их еще и записывать?

Но это не работает.

Ученые считают, что в мозгу человека за сутки проносятся более 50 тысяч мыслей. И когда мы записываем свои цели, мы выделяем из десятков тысяч несколько главных. Мы как бы ставим большой маяк, и ум устремляется к нему, концентрируется, прекращает свое бесцельное шатание и превращается в управляемый скоростной поезд. Более того, подсознание, получив четкую установку, начинает активно помогать нам.

Так же важно задать себе следующие вопросы и ответить на них:

- Каким образом я собираюсь этого достичь?
- Что я делаю для того, чтобы исполнить мою мечту?

Как-то в США, после лекции, ко мне подошла женщина, некогда уехавшая из СССР. Она рассказала, что после окончания школы она написала записку, в которой назвала пять своих желаний. Вскоре она об этом забыла. Прошло больше 15 лет. Она посещала родственников в Украине и в старых вещах нашла эту бумажку. И она с удивлением обнаружила, что все ее желания исполнились...

И таких историй я знаю великое множество.

Опыт показывает, что если человек видит ясно картину, конечную цель, чего он хочет достичь, то результат значительно лучше. Это может быть ясная картина, созданная в уме, или фотография над рабочим столом, если целью

является какая-нибудь материальная вещь. Поэтому в буддизме, например, считается, что **сильное, управляемое воображение** – это главное качество для достижения успеха в любой сфере и необходимое условие для достижения любой цели.

1.7. Гармоничная личность обладает целями на всех уровнях

Важно иметь цели на физическом, интеллектуальном, социальном и духовном уровнях.

К примеру, такими целями могут стать:

На физическом уровне – достижение физического здоровья, очищение организма от шлаков, развитие гибкости тела, избавление от какой-либо болезни, желание хорошо выглядеть, замедлить процесс старения.

На интеллектуальном уровне – развитие своих творческих способностей, развитие силы воли, получение научной степени, прочтение определенных книг, освоение нового материала, изучение языков и т.д. Этот уровень значительно выше первого, что очевидно даже с практической точки зрения. Те, кто занимается творческой деятельностью, более успешные, счастливые, и они физически здоровее и стареют намного медленнее. Доказано, что практически все болезни являются психосоматическими по своей природе.

Но, по большому счету, все цели этих двух уровней не могут быть конечной целью жизни, так как эти желания исходят из ложного эго, из концепции – я есть это тело.

А все, что исходит от ложного эго, приводит к деградации, разрушению и жизни, пропитанной страхом, жадностью, завистью.

С позиции восточной психологии — на интеллектуальном уровне должна стоять задача постановки правильной цели, если ее нет, то целью должно быть ее обретение. Разумный человек этим и отличается от других людей, что у него есть четкая цель, и понимание, зачем он живет и куда идет.

Цель жизни может быть поставлена только на духовном уровне. Но и тут кроется много опасностей. В современной культуре под духовными целями понимают соблюдение заповедей своей религии, изучение духовной литературы или даже посещение театра и выставок. Хотя многое из этого важно для духовного развития, но целью для души это быть не может, только средством.

Более того, все это относится к предыдущему уровню. Что может интересовать душу, полную вечности, знания и блаженства, частицу высшего Абсолюта в этом мире? Ничего. **Все, что ей нужно, — это безусловная любовь.**

Говорится, что как тело не может жить без дыхания, так Душа без любви. И мы приходим в этот мир только для того, чтобы очищать сознание и учиться накапливать любовь.

Любая конечная цель жизни, кроме божественной любви, как бы красиво она ни звучала — ведет к деградации души, следовательно, тонкого, состоящего из ума и разума, а затем и физического тела. Ибо **любовь** — это самая высшая духовная энергия, являющаяся базовой для всех

других энергий и единственная энергия, дающая блаженство и высшую гармонию. Чем меньше в человеке любви, тем менее он гармоничен, счастлив и здоров. И для души любая цель, кроме любви, противоестественно и деструктивна. А если личность деградирует на духовном уровне, то со временем разрушатся и другие уровни. Вы готовы променять богатства этого мира на любовь?

В какой-то степени духовная цель подразумевает — найти себя и реализоваться в социальном плане. Счастье в этом мире всегда связано с реализацией себя. Но, к сожалению, в нашем обществе принято заниматься тем видом деятельности, который приносит больше денег и более престижен, а не тем, что соответствует нашей психофизической природе, нашим талантам. И уж тем более редко кто думает: «А принесу ли я благо миру своей деятельностью».

Очень важно заниматься и изучать то, что нам нравится и соответствует нашей природе, пусть даже по несколько часов в неделю. И самое главное при этом — быть сконцентрированным на бескорыстном служении другим людям.

1.8. Путь состоит из многих шагов

Теперь нужно разбить главную цель жизни на промежуточные этапы, цели. В первую очередь мы должны написать свою цель жизни, свою миссию. Четко понять: чего мы хотим достигнуть в конце пути.

Мы должны ясно увидеть себя по прошествии, скажем, пяти лет. И написать план на эти пять лет, на год, на неделю. Исходя из нашей миссии. При этом мы должны напи-

сать роли, которые мы играем в этом воплощении и чего мы хотим достичь в каждой из этих ролей. Например: я — сын, отец, муж, работник такого-то предприятия, член такой-то религиозной организации и т.д. И в каждой роли очень желательно иметь героев, на которых мы хотели бы быть похожими. Более того, если мы хотим иметь дом, машину, мы должны ярко представлять их в уме или даже иметь их изображение.

В Лос-Анджелесе один успешный бизнесмен, который закончил множество дорогих курсов по менеджменту, рассказал мне, что его научили одному из важных правил для того, чтобы определить, насколько человек будет успешный и готов ли он для лидерства. Это правило простое: стоит спросить человека о том, каким он видит себя через пять лет, чего он хочет достигнуть. Неудачники обычно ничего не могут ответить на этот вопрос, в лучшем случае — как обстоятельства сложатся.

И представьте, что мы хотели бы, что о нас сказали бы на похоронах по каждой роли, как об отце, как о специалисте и т.д., и стремиться к этому.

Очень важно записать миссию, свои планы. Периодически к ним возвращаться и проверять, идем ли мы по пути, который сами выбрали.

Чувство, что мы идем по Пути, что наша жизнь не бессмысленна, дает ощущение счастья и психологической стабильности.

Работа с начертанной на бумаге миссией очень ускоряет утверждение нашей миссии и планов в подсознании, а именно подсознательные программы определяют ход нашей жизни.

**1.9. Нет человека – есть идеи, устремления.
Нет устремлений – нет человека, нет цельной
личности**

Таким образом, подведем итог нашей смиренной попытки рассмотреть вопрос о том, каков должен быть первый шаг на Пути.

Можно коротко ответить: с постановки и искреннего ответа на вопросы:

- А что я по-настоящему хочу достигнуть в этой жизни?
- Кто я?
- В чем мой смысл жизни?

И далее, определившись со своими ценностями и идеалами, распланировать свою жизнь. Если мы этого не сделаем, то это сделают другие люди и обстоятельства.

Если человек не помнит о смысле жизни, то он мертв, даже если он ведет активную жизнь... О таких говорят: умер в 20 лет, был похоронен в 75...

Важно помнить, что именно наши цели определяют наш уровень.

«Человек — это его помыслы».

Раввин Кук

Великий святой из Индии — Бхактивенода Тхакур писал: «Человек оценивается по его целям, чем выше цель — тем выше уровень человека. Высший уровень — это иметь цель достигнуть любви к Богу».

Издавна на Востоке говорили: **«Нет человека, есть идеи, устремления».**

Отсюда следует: нет устремлений — нет человека, нет цельной личности. Поэтому не стоит удивляться, что в нашем обществе, где более 97% людей даже не могут толком сформулировать свои цели, так редко можно найти состоявшуюся и по-настоящему счастливую личность.

Великий адмирал Ричард Бэрд сказал: «Без цели наши дни закончились бы так, как только могут закончиться бессмысленные дни — полным уничтожением».

Не бойтесь мечтать и ставить цели. Помните, что мы можем достигнуть только того, что мы по-настоящему хотим достичь, невозможно достигнуть того, на что не настроено наше подсознание.

Важно отбросить страхи и сомнения.

Один из основополагающих законов Мироздания можно сформулировать так: «Раз у тебя есть желание или мечта, значит, у тебя есть способность ее реализовать».

Другой не менее важный закон: «Все вначале творится в уме, в сознании и только потом на физическом уровне. Не пройдя первый уровень, невозможно что-то достичь в этом мире. Поэтому очень важно дать свободу своему воображению».

«Мы сейчас есть то, что мы желали раньше, и будущее определяется нашими желаниями сейчас», — утверждал просветленный Будда.

Также нужно помнить, что мы взаимосвязаны и зависим от желаний других.

1.10. Последнее слово всегда за... Богом

Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.

Матф. 7,7

Середина мая 2007 года, в Израиле необычайно жарко. Я, закончив писать, отправляюсь в бассейн. Плавание очень помогает отключиться от этого мира. Как правило, во время этих 50 минут, пока я проплываю свою норму — 2 км, ко мне часто приходят новые идеи. В этот раз я вспоминаю встречи, которые произошли со мной, пока я добирался до бассейна. Первая — это араб, уличный торговец, который на светофоре активно и агрессивно пытался продать мне бритвенные лезвия, и вторая — это русскоязычный охранник бассейна, который возмущался меняющимся климатом. «За 17 лет в Израиле такого не видел, то жара, то вдруг дожди, и это в мае?!» Несложно было отследить основные эмоции, которые от них исходили, — напряжение, раздражение. Это естественные эмоции для тех, кто привязан к результату, тяжело реагирует на различные, даже небольшие, неожиданные изменения. Обычно у таких людей рано появляются проблемы со здоровьем, и в социальной жизни они, как правило, неуспешны.

Я давно убедился на многочисленных примерах, как замечательно работают основные законы восточной психологии.

- Мы можем получить только то, к чему мы не привязаны.
- Чувство полета приносит счастье, здоровье и успех в жизнь. Чувство полета можно ощутить, когда мы не испытываем привязанность к чему или кому бы то ни было в этом мире.

Привязанность рождает напряжение, злость, а это приносит тяжесть в жизнь, закрывается интуиция. Трясущейся рукой в цель попасть практически невозможно... Привязанность рождается от желания получать больше, чем отдавать, оттого, что мы считаем, что какой-то объект в этом мире может нас сделать вечно счастливым, от эгоизма, от страха потери.

Поэтому важно:

- Четко ставить цели, но они должны быть направлены на благо всех живых существ.
- Все плоды посвящать Богу. Важно развить не привязанность к плодам своего труда. Если ваше устремление направленно на служение миру, для вас важнее сам процесс, чем цель, то ваша жизнь превращается в сплошной праздник. Приходит понимание, что жизнь это занимательная игра, что мы со-Творцы.

Первое, с чего следует начинать, — это привыкнуть, что после того как мы выразили свое желание, в уме или лучше на бумаге — закончить одной из следующих фраз:

«На все любовь Бога!»

«Я во всем полагаюсь на Божественную Волю».

«Да будет Воля Твоя, но не моя, ибо Ты лучше знаешь, что мне нужно».

Это рождает истинное смирение. А это замечательное качество является основой совершенства.

1. II. Факты для размышления

1. Сентябрь 2007 года. Я провожу семинары и консультации в Чикаго. Третий день нарастает неудовлетворение

— я не успеваю сделать множество мелких вещей, ответить на срочные письма, дочитать книгу... **Я знаю причину** — у меня нет плана на день. Как всегда главный аргумент — нет времени для планирования. Но поболтать лишние полчаса после обеда с друзьями или понежиться 20 минут в постели после пробуждения по утрам время нашлось. Я знаю, что подобные вещи происходят у многих людей. И это относится к планированию не только дня, но и недели, года и жизни в целом — у нас нет времени, «и так понятно, что нужно делать». И этим мы уподобляемся водителю, который, опаздывая на встречу, давит на газ. Но не имеет времени для того, чтобы остановиться и изучить карту, определить маршрут и, если нужно, позвонить и уточнить детали маршрута.

2. Буддистские мастера утверждают, что главная способность человека, которая необходима для духовного и материального прогресса, — это воображение, умение в деталях видеть желаемое будущее.

3. Если обобщить опыт современных мастеров, которые пишут о том, как достичь успеха в жизни, — Стивен Кави, Наполеон Хилл, Роберт Шарма и многие другие — то легко обнаружить, что в первую очередь советуется составить план, чего-то страстно захотеть, записать цели, четко вообразить окончательный результат, научиться планировать жизнь, не бояться мечтать. Без этого, они считают, невозможно ничего достичь.

**УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ,
ЧТО ЖИЗНЬ БЕЗ ЦЕЛИ УБИВАЕТ**

С 1994 по 2001 год группа специалистов медицинского факультета японского университета Тохоку во главе с профессором Итиро Цудзи вела наблюдение за группой из 43 тысяч физически здоровых мужчин и женщин в возрасте от 40 до 79 лет. В ходе периодически проводившихся опросов примерно 59% наблюдаемых заявляли, что имеют «ясную цель» и ведут насыщенную жизнь, 5% честно признавались, что цели в жизни не имеют, а остальные затруднялись ответить на этот вопрос.

За семь лет более трех тысяч наблюдаемых перешли в мир иной из-за болезней и в результате самоубийств. Несмотря на разброс результатов из-за различных факторов смерти, картина в целом получилась очень убедительной: доля умерших среди тех, кто не имел ясной цели в жизни и избегал напряженной деятельности, была примерно в 1,5 раза выше.

Второй шаг

Умение жить желаниями души — значит жить здоровыми, счастливыми и успешными

2.1. Чтобы слышать сердце, нужно прекратить быть рабами низменных энергий

Если вы не сумели найти ничего такого, за что стоило бы умереть — значит вы не умеете жить.

Д-р Мартин Лютер Кинг-младший

«Вы очень много пишете о том, что очень важно иметь желания и это сделает нас счастливыми. Но я имею множество желаний, и все равно я несчастливый человек, ведь большинство из них не исполняется, хотя даже если и исполняются какие-то желания, то это лишь ненадолго делает меня счастливым».

В первую очередь очень важно понять, что есть желания нашего истинного Я и есть желания надуманные. Наш ум охотно принимает все, что приятно чувствам, и отрицает все, что для них неприятно. Например, вы заходите в комнату и видите торт, органы обоняния и зрения его фиксируют и дают информацию мозгу: торт свежий и вкусный. Реакция, идущая от ума, однозначна — садись и кушай, и побольше, побольше. И его не интересует, что это вредно для здоровья, что сейчас нужно работать. И это касается всего того, с чем соприкасается ум, и что он считает, будет приятным для тела и чувств. Красивый дом, новая машина, еда, питье, модная одежда — принимаются

безоговорочно. Это уровень восприятия маленьких детей и животных. И возникает проблема, если взрослый человек живет на этом уровне. Ибо чувства невозможно удовлетворить, исполняя их прихоти, подобно тому, как невозможно потушить огонь, подбрасывая в него дрова.

Становясь рабами своих чувств, мы все больше деградируем, вначале духовно, а затем интеллектуально и физически.

Вы можете увидеть в нашей культуре, что с каждым десятилетием увеличивается материальное благосостояние, комфорт тела, но число счастливых людей неуклонно уменьшается. Наша жизнь становится все сложнее, а мышление все примитивней, хотя должно быть наоборот: **простая жизнь и возвышенное мышление.**

Но мы включаем себя в «собачьи бега», пытаемся заработать все больше и больше денег, чтобы исполнить все больше и больше прихотей взбесившегося рассудка. И где уж тут до возвышенного мышления, дай Бог вечером до телевизионного пульта добрести. По количеству съедаемой вредной пищи мы давно обогнали свиней, а уровень супружеских степени измен и разврата жизнь вот-вот достигнет печально известных Содомы и Гоморры. Но вспомните, когда вы в последний раз видели по-настоящему светящегося счастьем человека? Сразу так и не вспомним. Разве что, всплывут в памяти лица людей, только испытавших животное удовлетворение, наевшихся до отвала, выходящих из туалета, получивших известие о повышении зарплаты и т.д.

Но, увидев их чуть позже, вы уже не увидите эту радость, так как в этом мире все же больше беспокойств, проблем, да и просто страданий для нашего тела, ума и ложного эго. Американские психологи более пятнадцати лет назад провели интересный научный эксперимент, результаты которого не могут не заставить серьезно задуматься. В эксперименте принимали участие преуспевающие американцы, относящиеся к среднему классу, им дали что-то вроде шахматных часов. Они должны были нажимать на кнопку, чтобы засекать время, когда они чувствуют себя счастливыми. Эксперимент проводился на протяжении многих дней, и в нем было задействовано множество участников. В итоге выяснилось, что в среднем на счастье выпадало лишь несколько минут в день, хотя по уровню создания комфорта для тела американцы — одни из первых на земле.

— Как духовность может помочь мирскому человеку вроде меня? — спросил у Мастера бизнесмен.

— Она поможет тебе стать еще богаче, — ответил Мастер.

— Но каким образом?

— Научив меньше желать.

2.2. Стремление к счастью лишает человека счастья

Если только представить, что целью жизни является одно лишь счастье, — жизнь превратится в жестокую и бессмысленную вещь. Нужно понять то, о чем говорят вам мудрость человеческая, ваш разум и ваше сердце; смысл жизни в том, чтобы служить той силе, которая привела вас в сей мир. И тогда жизнь превратится в радость.

Лев Толстой

«Движущая сила развития современной цивилизации – наслаждение, но принцип наслаждения в конечном счете разрушает сам себя. Чем больше человек стремится к наслаждению, тем больше он отдаляется от цели быть счастливым. Это разрушительное стремление к наслаждению лежит в основе многих сексуальных неврозов (большинство мужчин обращается к психотерапевту по этому поводу)».

Виктор Франкл

В норме наслаждение никогда не является целью человеческих стремлений, оно является и должно оставаться побочным эффектом. Достижение цели создает причину для счастья.

Если есть причина для счастья, оно вытекает из него автоматически. Если человек в депрессии, значит, у него нет цели.

Незачем стремиться к счастью, незачем о нем беспокоиться, если у нас есть основания для него. Более того, стремиться к нему нельзя. В той мере, в какой человек делает счастье предметом своих устремлений, он неизбежно делает его объектом своего пристального внимания и тогда счастье ускользает.

При этом важно отличать преданность истинной цели от чрезмерного желания, сочетающегося с чрезмерным вниманием (на детях, здоровье, деньгах и т.д.), ибо в первом случае человек становится гармоничным уже в самом процессе, и счастье приходит к нему автоматически. Во втором – порождает невротическое поведение.

Человеком движут не счастье и наслаждение как таковые, а то, что их порождает — Бог, Божественная любовь, то есть смысл в Боге и Любви.

Если мы живем и просим что-то для других, то нам дается все. Если мы живем и просим только для себя, то у нас, начиная со счастья, все забирается.

1. Фрейдистский принцип удовольствия относится к ведущему принципу маленького ребенка.

2. Альфред Адлер продвинулся дальше — он уже видел ведущий принцип зрелой личности в достижениях в социальной сфере, точнее — в обретении власти и могущества. Это уровень подростка. Желание обретения власти создается потому, что человек хочет создать некое пространство, где можно чувствовать себя в безопасности. Что, в свою очередь, рождается из страха смерти, который, по мнению Адлера, является более сильным импульсом, чем желание наслаждаться.

3. Но Виктор Франкл дошел до сути — стремление к смыслу жизни является ведущим принципом зрелой личности. И только на этом уровне человек может быть счастливым, здоровым и по-настоящему успешным. Первые два принципа — они саморазрушительны по своей природе, так как они относятся к уму и ложному эго.

2.3. Причина наших страданий — это наши желания

Я не знаю, как сложится ваша судьба, но одно я знаю точно: только те из вас будут счастливы, кто станет искать и найдет возможность служить другим.

Альберт Швейцер

Ложное эго — это отождествление себя с тем, чем мы на самом деле не являемся, в первую очередь, с телом.

Непокоренный ум и раздутое эго — главные наши враги, которые превращают нашу жизнь в ад.

Главное чувство, которым живет ложное эго, — это страх, а главное желание — это потреблять, получать: признание, славу, положения, деньги, материальный комфорт.

Согласно восточной психологии, есть пять препятствий на пути к блаженству:

— *Невежество, то есть отождествление себя с телом, живя его интересами, забыв об истинной нашей сущности — душе.*

— *Самодовольство или гордыня, что считается основным грехом практически во всех религиях.*

— *Тяга к мирским утехам.*

— *Ненасытное стремление к богатству.*

— *Ненависть, гнев, когда не исполняются желания.*

Более того, восточная психология говорит: **наши желания — это причина наших будущих страданий.** Я не призываю совсем отказаться от желаний. Мы живем в этом мире, и нормально чего-то желать, иметь определенный уровень комфорта. Едва ли житель западных стран сможет жить полноценной жизнью, если его поселят в сельской местности где-нибудь в Бангладеш.

Особенно женщинам не рекомендован суровый аскетизм. Да и не в нем собственно смысл. Это нормально — пытаться удовлетворить свои основные, «базовые» потребности. Главное — это не жить желаниями и побуждениями своего ложного эго и ума. Они деструктивны по своей природе, потому что в их основе лежит дух стяжательства и эксплуатации. А это синдром раковой клетки.

Основное желание нашего истинного Я — это жить божественной любовью, бескорыстным служением.

Самой глубокой потребностью, человеческого сердца, является потребность жить ради чего-то более значительного, чем просто следовать эгоистичным позывам ума.

Также помимо этого есть еще одно важное желание — прожить своей судьбою, то есть в соответствии с нашим Высшим предназначением. Пройти путь, который уготован нам Всевышним, тут на Земле. Каждый раз, когда мы делаем что-то и при этом сердце «поет от радости» — это значит, что мы следуем своему пути. К сожалению, не всем хватает мужества идти по этому пути, навстречу своей мечте. Нам мешает страх неудач, мы боимся причинить боль и страдания близким, нам с детских лет внушают, что то, чего мы хотим, — невозможно. И вначале, когда мы отклонимся от своего пути, мы чувствуем острую боль в душе, но потом эта боль притупляется, и со временем мы ее можем перестать слышать вообще.

Поэтому когда я говорил о целях и желаниях, я подразумевал, что они должны идти от нашей души и воплощаться с помощью разума. И что они должны очищать сознание, быть жертвенными по своей природе. Отдать что-то для счастья других. Я против того, чтобы вдохновлять вас следовать капризам своего ума. В этом мире и без меня есть кому заниматься этим неблагодарным делом. Откройте любую газету, посмотрите телевизор, походите по улицам города, и море рекламы захлестнет вас. Купи это, приобрети то, забудь обо всем и наслаждай свои чувства, стань рабом своего ума, предай свое истинное «Я».

Но обладая даже небольшим разумом легко увидеть, что никто счастливым и умиротворенным не стал, следуя призывам рекламы и тех современных мыслителей, которые, сами являясь рабами своих низменных желаний, ведут

общество и отдельно взятых людей в пропасть. И еще вы увидите, что чем больше человек следует капризам ума, тем менее он счастлив и умиротворен, тем меньшего такой человек достигает во всех сферах жизни. Ибо счастья, здоровья и успеха можно достигнуть, только умея концентрироваться и имея умиротворенный ум.

Счастливой, гармоничной жизни могут достигнуть те люди, которые эффективно стремятся к достижению своей цели, но не стоит при этом жертвовать покоем своего ума.

Например — представьте, что вы едете на очень важную встречу с любимым человеком в другой город. Вы очень долго ждали, с радостью, этой встречи. И вот вам по дороге постоянно попадается красивая реклама: посетите это увеселительное заведение, посетите тот ресторан, с шикарными и очень дешевыми блюдами. Вы обо всем забываете и решаете посетить их. В результате вы пропускаете эту встречу. И ход вашей жизни меняется к худшему.

Или другой пример. У вас выдался свободный день, но вы ничего не планируете. Встаете, когда надоело уже лежать утром, смотрите телевизор, обсуждаете по телефону последние сплетни. И вроде только глаза утром открыли, а уже поздний вечер. Еще один бесполезно прожитый день, еще одна жизнь... Время, проводимое бесполезно, течет очень быстро. Но если вы распланируете этот день и будете придерживаться плана, игнорируя прихоти ума, — то такой день может пройти очень продуктивно, наполненно и интересно. Хватит времени и чтобы в интеллектуальном, и в физическом плане над собой поработать, и с детьми позаниматься, и близким помочь.

Этот пример представляется мне логичным и простым для восприятия.

2.4. Практические советы.

Общая методика достижения цели

Если ты хочешь Истину так сильно, как тонущий человек глоток воздуха, ты обретишь Ее в одно мгновение.

Упанишады

Необходимо развить желание достичь какой-либо цели. То есть мы должны чего-то страстно захотеть и от этого приходит вдохновение. Без этого первого шага мы ничего не достигнем. Помни, что Вселенная отвечает на все наши желания.

Один из моих учителей говорил: «Вы должны желать любви к Богу, если у вас этого желания нет, вы должны желать, чтобы это желание появилось, если нет этого желания, вы должны желать, чтобы у вас появилось желание желать, чтобы появилось желание достигнуть Божественной любви, если у вас нет желания».

Важно конкретизировать и записать цель, четко видеть результат, уметь отказываться от второстепенных целей и желаний, которые не связаны с главной целью.

Хорошо найти себе пример для подражания, того, кто достиг уже высшего уровня. Стоит прочитать об его опыте, постараться общаться с ним лично, либо через книги, статьи, выступления. О ком мы думаем, или как говорят на Востоке, на кого мы медитируем — тем мы и становимся. Поэтому настоятельно рекомендовано всегда думать о Боге, о святых или о великих возвышенных личностях. Если мы хотим достигнуть успеха в какой-либо сфере жизни, развить какие-либо качества характера, то мы должны

брать пример с того человека, который уже достиг высочайшего уровня в желаемом нами.

Нужно что-то делать или изучать то, что приближает нас к нашей цели.

Хотя бы час в день. Например, если мы хотим хорошо выглядеть, то каждый день мы должны что-то для этого делать: читать литературу по этой теме, делать физические упражнения, избавляться от вредных привычек.

Регулярно задавать себе неожиданные вопросы и хотя бы на один из них ежедневно отвечать. Это сразу нас поднимает с платформы ума, полусонных мечтаний на уровень разума.

«Чего я хочу достичь?» (в жизни, в ближайшие пять лет, в ближайший год, в этой поездке)

«Каким образом я этого хочу достичь?»

«Что я для этого делаю?»

2.5. Доверьтесь Высшей силе

Но вместе с тем важно понимать, что умение ставить четкие цели и быть решительным в их достижении должно сочетаться со способностью жить в гармонии со Вселенной, принимать то, что приходит само собой, довериться потоку жизни.

Эгоистичные люди очень часто бывают весьма целеустремленными. У многих даже есть весьма благие намерения — сделать весь мир лучше, прекратить войны. Мы знаем, что благими намерениями дорога в ад выложена. Но Вселенная совершенна. В заповедниках, куда современный

человек не сует свой нос, все протекает замечательным образом. Вы помните, чтобы солнце не взошло над горизонтом? Вы видели когда-нибудь зверя, который не смог создать семью, насекомых, умерших от голода?

Но из-за того, что люди не хотят признать себя частью природы и свое подчиненное положение в мире, у них так много самых различных проблем. Современные люди хотят подчинить себе природу, но вместо этого они все больше от нее зависят.

Мы — маленькая часть Единого целого. И тайна жизни заключается в том, что мы должны проявлять через себя волю Высшего начала.

У каждого из нас есть какое-то предназначение, заложенное Вселенной. Нужно понять его, а затем реализовать через свои поступки и деятельность.

Но об этом подробнее в следующей, третьей, главе.

2.6. Не создай себе кумира!

Только сильные личности могут уверенно сказать, что они живут своими желаниями. Большинство людей играет роли и живет идеями, навязанными им обществом, друзьями, культурой, СМИ, рекламой, часто даже не подозревая об этом.

«В ваших статьях я очень часто получаю не просто советы, а энергетическую поддержку, подтверждение своим внутренним ощущениям и представлениям о мире, жизни, Боге. Недавно вы опубликовали интервью с известной

звездой эстрады, чем крайне удивили меня. В ее ответах я не ощутила энергетики. Она говорит правильные вещи, правильными словами, но хочется в ответ сказать: «Не верю». Наверное, энергетика слова зависит от того, насколько сильно сам человек верит в то, что говорит или пишет. Слова этой актрисы воспринимаются как пионерская речевка — заученная и повторяемая от интервью к интервью.

Я не согласна с ее фразой: «Счастье — это та радость, которую мы получаем от жизни».

По моему убеждению, счастье — это радость, которую мы даем своим близким и окружающим, независимо от того, что мы получили от жизни. Для меня ценен человек, который умеет любить вне зависимости от обстоятельств. Человек, который умеет быть счастливым не только в радости и достатке. Человек, который самостоятелен сам по себе, для которого отсутствие успешной карьеры или счастливой семьи не станет препятствием на пути к безусловной любви. Ощущение Бога в себе, внутри себя, его ежеминутная помощь, поддержка и любовь, великодушные и справедливости и есть, наверное, счастье».

«Относительно интервью с А. По большому счету вы правы. Современные звезды не могут себе позволить говорить то, что думают. У большинства из них есть готовые штампы для интервью, разработанные их менеджером по рекламе. Они редко могут позволить себе даже с близкими людьми быть самими собой. На консультации очень сложно достучаться до их сердец через множество масок и ролей, которые они играют даже в обычной жизни. И еще я заметил, что внутри они часто глубоко несчастные люди, совершенно запутавшиеся. И очень жаль, что они для многих являются кумирами.

Искусство оказывает самое мощное воздействие на подсознание. Оно способно влиять на огромные массы людей. И изначально оно было предназначено для того, чтобы приблизить человека к Божественному, наполнить его сердце любовью, помогать развиваться духовно. Но целью современного искусства является получение максимальной прибыли, а не выражение полета души. Поэтому воздействие идет не на верхние энергетические центры, а на нижние. В первую очередь всячески разжигается половое влечение. Это на короткое время позволяет испытать эйфорию, но разрушающе действует на душу, интеллект и физическое тело.

И на фоне того, что происходит в мире шоу-бизнеса, встретить звезду, искренне интересующуюся духовной жизнью, обладающую глубокой внутренней силой, желающую сделать духовный прорыв в искусстве, — большая редкость.

Вы также правы относительно понимания слова радость. В переводе с древнеславянского это означает — давать, дарить Ра. Ра — это Солнце. То есть давать окружающим свет, но не получать».

2.7. О ком вы думаете — тем вы и становитесь

«Я привык входить в образ других людей, это позволяет понять их лучше, но очень часто после этого у меня начинает болеть голова и ощущается упадок сил. Что вы посоветуете?»

«Мы всегда должны ставить себя на место другого человека, чтобы лучше понять его».

Уже одно это правило поможет нам не обижаться на него. Да и как без этого реализовать главный принцип всех религий: «Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой»?

Но вживаться в образ другого человека может быть опасно. Попробую пояснить — тот человек, о котором вы думаете с любовью или ненавистью, — вы приобретаете его качества. Ибо на тонком плане у вас происходит сильный энергообмен, и вы просто помещаете тонкое тело человека, его фантом себе в ум. Если же вы осознанно вживаетесь, то вы просто на какое-то время совмещаете тонкое тело этого человека со своим и, конечно же, это оставляет след в вашем образе мыслей и характере, потому что вы берете часть «души» этого человека.

Но, к сожалению, не всегда эти личности святы. В основном телевидение несет разрушающую энергетику, и далеко не все показываемые личности заслуживают подражания. Вообще мое мнение относительно телевидения таково — если вы хотите жить полноценно счастливой и здоровой жизнью, тогда вы должны сильно сократить его просмотры или вообще отказаться от него. Это мнение, кстати, основывается на выводах многих научных исследований.

В восточной философии и психологии считается высшим совершенством всегда думать о Боге и никогда не забывать Его, размышления о святых и праведниках.

У человека, который начинает думать о Боге и святых, начинает светиться аура, успокаивается ум, и органы начинают работать гармонично.

Есть много-примеров, когда актер, играя роль святого, после съемок сильно менял характер, становился более духовным, более добрым, отказывался от плохих привычек. И наоборот...

Поэтому если вы вживаетесь в образ или просто много думаете о человеке с низкими моральными качествами, эгоистичном, находящимся на низком духовном уровне, то деградация сознания и следовательно болезни и несчастья по судьбе вам гарантированы. В наш век все привыкли обсуждать и создавать себе кумиров из известных артистов, спортсменов или политиков, но далеко не все из них обладают божественной природой. Интересно, что даже если вы много думаете о человеке, который принес вам горе или обидел вас, вы становитесь похожи на него и берете его качества. Заметьте, что человек, который много говорит и думает о своем обидчике, через какое-то время начинает поступать также. Особенно сильный энергообмен происходит у нас с людьми, к которым мы очень привязаны, кого мы делаем кумирами, и тех, кого мы ненавидим. Поэтому заповедь «Не создай себе кумира» очень важна. Все духовные школы от Бога не рекомендуют обожествлять кого-либо или что-либо в этом мире».

Третий шаг

Каждая жизнь — это особая миссия

3.1. Жизнь — это призвание, и очень важно его найти

Одного воображения недостаточно, оно должно сочетаться с умением рисковать. Мало толку в том, чтобы глазеть на ступени лестницы, мы должны подниматься по ней вверх.

Вацлав Гавел

Я помню, как много лет назад я консультировал одну женщину, которая пришла со множеством вопросов. Ее замучили проблемы с деньгами, со здоровьем и в личной жизни. Но в карте этого ничего не было видно. Я спросил ее, кем она работает.

Она ответила, что главным бухгалтером. Я был потрясен — «но это совсем вам не подходит, вы прирожденный педагог». На что она расплакалась, как маленькая девочка. Сквозь слезы она рассказала, как она любила и любит детей, что она собиралась учиться в педагогическом институте, но отец запретил ей даже думать об этом и со словами: «Ты мне потом спасибо скажешь» отправил ее учиться в торговый институт на экономиста.

Она рыдала и говорила, что ходит на работу, как на ка-торгу, но вынуждена это делать, так как работа позволяет ей поддерживать высокий социальный уровень и платить за кредиты.

Мы довольно долго с ней проговорили. Я объяснял ей, что деньги приходят по карме, что она на самом деле выбрала тупиковый путь, при котором даже то хорошее, что она заработала в прошлых воплощениях, она не может получить, что какой бы духовной практикой она ни занималась — особого прогресса не будет, а также то, что дается ниже.

На нее все это очень повлияло. В течение недели она оставила свою работу и стала работать на полублаготворительных началах с подростками, а также изучать психологию. Через несколько недель она позвонила, и очень тепло поблагодарила, и рассказала, что счастлива, как никогда. Вопросы с деньгами и со здоровьем отпали сами собой. Ее близкие вначале были против ее решения, но, видя какие изменения в ней произошли, полностью поддерживают ее.

Конечно, так кардинально менять свою жизнь смогут не все, да и не всем это нужно. Но задуматься о том — на своем ли месте, делает ли моя работа меня счастливым и «мое» ли это вообще, должны все, кто хочет быть счастливым, здоровым и по-настоящему успешным. Вначале стоит задуматься, а потом, если это нужно, начать что-то делать.

3.2. Как найти свое предназначение, свою миссию и жить в соответствии с ней?

Доблестью для человека является жизнь в соответствии с предначертанием. Все остальное — не что иное, как малозначительные дополнения.

Мишель де Монтень

Этот вопрос важен для каждого человека, так как состояние счастья мы можем испытать только в момент реализации себя, своего потенциала, своего таланта, через какую-либо деятельность. Это очень важная тема. И очень важной ее делает то, что если человек не реализовался социально, не занят в соответствии со своей природой, не приносит окружающим благо, то он не может быть счастлив и успешно развиваться духовно или физически. И, конечно же, ни о какой гармонии речи быть не может.

К сожалению, в нашей цивилизации примеров людей, живущих гармонично и занятых согласно своей природе, не так и много, так как у нас иные ценности.

А наша жизнь, как известно, зависит от тех ценностей, которых мы придерживаемся. Ибо наши идеалы служат основой для нашего поведения и образа жизни. Сложно сформулировать идеалы современной культуры, но, в общем, они таковы: заработай как можно больше денег любыми путями и удовлетвори свои чувства, достигни высокого поста, стань известным, ибо тогда тебя все будут уважать. Если это не получается, человек может уйти в какую-нибудь религию и стать фанатичным ее последователем или принять образ жизни хиппи и отрицать все. Но с таким настроем невозможно реализоваться, а тем более — выполнить свою миссию на земле. У каждого человека есть своя миссия.

Для миссии человек должен быть готов. В первую очередь нужно избавиться от страха, жадности и невежества, обладать огромным желанием принести благо всем живым существам и обладать духом жертвенности и служения.

По большому счету, мы всегда кому-то и чему-то служим, ибо это — природа души, без этого мы не можем жить. Вопрос — кому, как и в каком умонастроении мы служим. Мы можем служить своему ложному эго или мозгу. Но это все в конечном итоге не сделает ни нас, ни окружающих счастливыми. **Душа может быть счастлива только тогда, когда служит Богу и через это служение — всем живым существам.** В Аюрведе говорится, что мы не должны начинать никакой деятельности, если она не направлена на благо всех живых существ.

Видь Бога во всем и везде. Служи всем, видя в них Бога.

Шивананда Свами

И тогда, даже если человек не занят в грандиозных проектах, он будет одним своим присутствием на этой земле улучшать карму всего человечества.

Так что мы вновь и вновь возвращаемся к тому, что нужно работать над своими качествами характера, чему практически не учат в современной системе образования, где главное — это впихнуть ребенку побольше информации. А потом направить его туда, где можно заработать побольше денег и достигнуть высокого положения. Причем воспитанию моральных качеств не уделяется почти никакого внимания, главное — экзамены сдать. Но как может быть человек занят согласно своей природе, если он внутренне зависит от денег?

Самый простой тест, который поможет нам узнать, на своем ли мы месте или нет, — спросить себя: если бы у меня были деньги и я был обеспечен, занимался бы я той дея-

тельностью, которой я занимаюсь сейчас? Приношу ли я своей деятельностью кому-нибудь благо? Ответ «нет» должен заставить серьезно задуматься.

Существует три уровня развития человека в деятельности.

Первый – когда он получает наслаждение от работы в зависимости от того, сколько денег он зарабатывает.

Второй уровень – когда человек получает наслаждение в работе от того, что его признают и благодарят.

И третий уровень – когда человек получает наслаждение от самого процесса деятельности. И только на этом уровне можно говорить о творчестве, самореализации и о миссии.

Если вы обратите внимание, то все принесшие благо человечеству шедевры культуры, изобретения, да и просто хорошие товары были созданы именно такими людьми. Конечно, сейчас не каждый может резко изменить свою деятельность, но можно иметь хобби, которое вполне может вырасти в профессию.

3.3. Вопросы для самоанализа

1. Если бы я обрел финансовую независимость – продолжал бы я заниматься тем, что я делаю в настоящее время?

2. Нравится ли мне то, чем я занимаюсь, чувствую ли я как «поет душа» в процессе моей работы?

3. Приносит ли моя трудовая деятельность какую-то пользу миру? Становится ли кто-нибудь счастливей благодаря ей?

4. Если я завтра умру — станет ли света в мире меньше? Или мир облегченно вздохнет: «Еще одним паразитом, который жил только ради себя и, может быть, своих родственников, стало меньше»?

5. Сами ли мы выбрали свой род деятельности или сделали это под влиянием окружающих людей (родственников, друзей, общества в целом)?

6. Мы не случайно рождаемся в определенном месте, стране, семье. Наша миссия обычно связана с нашей нацией и семьей. Задумайтесь, что хорошее я могу сделать для своего народа и семьи, да и земли вообще. Какое предназначение моей семьи, моего народа?

7. Как много элементов творчества есть в моей работе?

Замечу, что последний вопрос подходит не только людям творческих профессий. Творить мы можем везде. Я знаю людей, которые работают на уборках, при этом поют и вкладывают душу, им платят больше, чем другим. Знаю одну сиделку, которая со всей душой относится к своим обязанностям. И хозяйка ей подарила новую машину. Но на их работе это особо не сказывается, для них это просто приятное дополнение к любимому делу.

С другой стороны есть те, кто работает в типично творческих сферах (артисты, писатели, дизайнеры). Но делают они свою работу только ради денег и славы, и если карма хорошая, то они могут много что достичь, особенно играя на низших энергиях людей. Но они только разрушают духовную жизнь людей и свою... Ухудшая себе карму

на много жизней вперед, а в этой жизни спасаются от ощущения пустоты и депрессий алкоголем, наркотиками, развратом.

3.4. Реальные истории

История первая

В 1997 году, в Индии, я услышал рассказ, который очень повлиял на меня. Один мальчик, сын сапожника, стыдился своего положения. Он много учился. После успешного окончания школы он уехал в Лондон учиться на адвоката.

Ему приходилось много учиться, тяжело работать. Благодаря этому он стал известным и богатым. Однажды он приехал в отпуск к родителям и в один из дней зашел в мастерскую к отцу. Ему захотелось поработать, помочь отцу, как он это делал в детстве. Он сел, стал забивать гвозди в подошву, латать дыры. Он делал это один день, другой. Кончился его отпуск, но он продолжал это делать. Он так и не вернулся в Лондон. Он сказал, что по-настоящему счастливым, занимающимся своим делом, он чувствует себя только в мастерской отца.

История вторая

Для меня лучшим примером является мой отец. Он после школы решил стать учителем физкультуры, в армии у него это желание усилилось и, окончив служить, он поступил в педагогический институт. Никто из родственников его не поддерживал, но его это особо не беспокоило. Пока старшие братья и сестра защищали диссертации, он был занят любимым делом. Ему много раз предлагали стать завучем, директором школы или занять другие административные посты в городе, но он всегда отказывал, говоря, что хочет быть просто учителем. И он со всей душой занимал-

ся любимым делом. В школе практически никто не пропускал уроков физкультуры, работало много спортивных секций, школа выигрывала практически все соревнования, вплоть до союзного уровня.

Отец изобрел различные нестандартные снаряды для занятий спортом, написал множество методичек. В школу постоянно направлялись для изучения опыта со всей страны преподаватели. Его пригласили преподавать в институте усовершенствования учителей. В его кабинете были сотни кубков, грамот и других наград. Его награждали два раза лично руководители государств. Он заслуженный и народный учитель России и Узбекистана. Но его это особо не трогало. Он очень любил людей, любил видеть, как они меняются, и помогать им.

Я помню, как в школе не знали, что делать с пятым классом «Г». Это был класс с самыми недисциплинированными и отстающими детьми, большинство которых было из неблагополучных семей. Мой отец стал их классным руководителем, и через год в этот класс можно было попасть только по блату. Он ходил с ними в походы, помогал делать домашние задания, учил помогать друг другу... Через два года этот класс стал лучшим. Практически все поступили в институты, и несколько человек стало известными спортсменами. Про этот и другие его классы много писали в газетах. Это было действительно чудо, ведь некоторых детей считали умственно отсталыми.

Я его спросил, как он начал работу с тем самым классом. Он рассказал, что на первое родительское собрание пришло всего три родителя, хотя в классе было 40 детей. Тогда он подготовил концерт, в котором участвовали все дети класса, кто-то пел, кто-то участвовал в акробатической пирамиде, кто-то участвовал в юмористической постановке. Все родители получили красивые приглашения на

родительское собрание. Конечно, все пришли посмотреть на своих детей. Концертная программа прошла прекрасно, многие родители плакали, никто не ожидал такого от своих чад. И в конце выступил мой отец и сказал: «Представьте, на что способны ваши дети, если они после небольшой подготовки такое делают. Но для того чтобы помочь им раскрыться, мне нужна ваша помощь, мы должны сотрудничать. Вы готовы?». Все, конечно, согласились, и больше никто не пропускал родительские собрания. Что интересно, многие родители сами изменились.

История третья

Когда я уже заканчивал писать эту книгу, мы приехали к друзьям моих друзей на отдаленный литовский хутор. Его хозяин был когда-то успешным бизнесменом, точнее он стал бизнесменом, чтобы осуществить свою мечту стать фермером. Когда он заработал достаточно денег, то бросил успешно развивающийся бизнес, хотя партнеры его просили остаться. Он много лет занимался духовной жизнью, серьезно изучал христианство, восточную философию, современных мастеров и имел свой взгляд на то, как распорядиться своей жизнью. Сейчас он владелец большого, постоянно расширяющегося хозяйства. У него замечательная жена и четверо детей, похожих на ангелов, не знающих, что такое пережить родителям... Вокруг красивейшая природа, и любовью и спокойствием, кажется, пропитано все вокруг. Конечно, это все требует большого труда, но вся семья с удовольствием занимается любимым делом. Хватает времени на все: и на работу, и на отдых, и на духовную жизнь.

И к своей мечте он шел очень продуманно, параллельно с зарабатыванием денег он изучал все, что касается фермерства, искал замечательную ферму, с расчетом, чтобы недалеко была хорошая школа для детей.

3.5. Что такое психофизическая природа?

Своей природе верен будь.

Шекспир

«Вы пишете, что мы рождаемся с определенной психофизической природой, которую в этой жизни практически невозможно изменить, да и не нужно — нужно просто действовать в соответствии с ней. Расскажите об этом подробнее: какие именно свойства человека относятся к его психофизической природе, то есть что нам изменить не дано и не нужно».

«Вы задаете очень глубокий вопрос относительно психофизической природы человека, на санскрите это называют «гуна-карма». В основе ее лежат подсознательные программы формировавшиеся огромное количество жизней, наработанные многократно повторяющимися мыслями и поступками. А подсознание — это примерно 95 процентов нашей личности. И именно подсознательные программы определяют ход и направление нашей жизни. Это то, что наработывается в течение многих жизней.

Уровень нашей гуна-кармы, состояние нашего подсознания во многом зависят от того, какое общение мы выбирали в этой и особенно в прошлых жизнях.

Каждый человек рождается в соответствии со своей кармой — в определенном месте, в определенной семье. И по моменту рождения уже видно, какое тело он получит и какую конституцию. Например, есть люди, которые рождаются изначально сильными, и им легче достичь успеха в спорте. А другие будут прилагать больше усилий, но результаты окажутся намного хуже. Это касается физичес-

кой конституции. Аналогию можно провести и в эмоциональной сфере. Рождается человек, и у него уже есть характер. Вы можете наблюдать это у детей. Они часто говорят и ведут себя так, что родители удивляются: у нас в семье такого не было! Сейчас все чаще рождаются дети, которые задают такие вопросы в два-три года, что непонятно, откуда они это взяли, как они вообще могут понимать подобные вещи. Но дело в том, что психологическая природа определяется нашим подсознанием, которое, в свою очередь, зависит от того, как мы думали и вели себя в прошлых жизнях.

Очень важно, чтобы каждый человек выбирал занятие в соответствии со своей природой.

Согласно Аюрведе, если человек не следует своему пути, у него начинает ухудшаться карма, что в первую очередь сказывается на здоровье и отношениях с другими людьми, начинают появляться различные проблемы. Но самое главное — он не может быть удовлетворен. И едва ли можно найти человека, который спокоен и счастлив, если он не занимается тем, что ему нравится и соответствует его природе.

Аюрведа утверждает, что чем дальше мы отходим от своей Дхармы, пути, который нам предназначен, тем больше у нас болезней и страданий.

Обратите, пожалуйста, внимание, болезни и проблемы начинают зарождаться не тогда, когда мы неправильно питаемся, обижаемся на кого-то, что тоже конечно важно, а когда отходим от своего Пути. То есть мы не можем быть счастливыми, здоровыми и успешными, если мы не заняты своим делом, тем, чем нам предназначено природой.

По большому счету, Аюрведа говорит, что здоровье — это состояние счастья. И если у человека нет постоянно увеличивающегося состояния счастья, значит, он не идет своим путем. Литературный перевод слова счастье подразумевает быть частью одного Единого Целого, частью Бога. И занимать место во Вселенной, которое нам предназначено.

У каждого человека своя психологическая основа: у одного сильно развита интуиция, у другого — логика, третий прекрасно общается с людьми, четвертому, наоборот, тяжело с окружающими, зато он, как рыба в воде, чувствует себя в области техники. В этих качествах частично проявляется психофизическая природа. Более того, у каждого человека есть талант. И мы счастливы, когда оказываемся способны развить этот талант и приносить благо миру. Хотел бы подчеркнуть: у каждого есть своя миссия, свое предназначение в этой жизни. И огромная проблема состоит в том, что большинство людей не живет в соответствии с этой миссией. В основном потому, что ими движут страх, жадность и невежество. Это главные враги человека на пути к жизненному успеху. **Считается, что человек не может успешно развиваться духовно, материально и физически, если он не реализовался социально, согласно своей природе.**

Для того чтобы достичь цели жизни, человек должен быть трудолюбивым. Трудолюбивый — не тот, кто работает с утра до ночи, а тот, кто любит то, что он делает. И чтобы подняться на этот уровень, человек, в частности, должен научиться не зависеть от денег. Но, к сожалению, основной настрой современного общества — заработать как можно больше денег любым путем. И чем больше че-

человек зарабатывает в этой жизни, тем более благополучным и успешным он считается. И, конечно же, пока существует такое умонастроение, не может быть речи о счастье, так как зависимость от денег порождает страх и жадность, которые затрудняют поиски именно своего предназначения, своей миссии и не позволяют добиться успеха. И наоборот, мы можем быть счастливы и получать полное удовлетворение от жизни, если видим, что наша деятельность приносит благо.

Что касается вас, то несколько необычно, когда человек старше семидесяти лет спрашивает про свою природу. Конечно же, лучше задавать такие вопросы в молодости, когда жизненный путь только выбирается, но вы своим примером лишний раз доказываете, что возраст человека определяется его настроением. И что никогда не поздно начать жить в соответствии со своим предназначением и таким образом стать по-настоящему успешным».

3.6. Понимание своего жизненного предназначения

Даже слабейший среди нас обладает даром, пусть на первый взгляд и кажущимся незначительным, – но этот дар уникален и при достойном применении его может послужить во славу всего рода человеческого.

Д. Раскин

«У меня к вам есть вопрос относительно моего жизненного предназначения. Мне не хочется жить просто ради денег и престижа. Ведь мы же не для этого сюда приходим. Но я не знаю, чем мне лучше заниматься, какова моя миссия, и это приводит меня в уныние. Моя жена меня не

понимает, считает, что раз есть работа со стабильной зарплатой, что еще нужно. Что вы можете посоветовать?»

Вы задаете очень хорошие вопросы. Действительно, очень важно быть занятым согласно своей природе. Дело в том, что мы есть вечная душа, но, воплощаясь в этом мире, мы получаем тонкое и грубое тела, которые формируются благодаря мыслям, желаниям и действиям, которые мы выбирали множество воплощений. И мы рождаемся с определенной психофизической природой, которую в этой жизни практически невозможно изменить, да и не нужно, нужно просто действовать в соответствии с ней. В Бхагавад-гите — древнейшем священном писании на земле, которое является основой практически для всех восточных философских и психологических школ, разбирается этот вопрос? «Что даст насилие над своей природой?» и приводится множество доводов и аргументов, смысл которых сводится к тому, чтобы показать, что ничего кроме несчастий и ухудшения своей кармы это не принесет.

Ведь каждый человек уникален, у него есть свои таланты, способности. И каждый из нас живя в этом мире должен действовать, невозможно жить в этом мире и не совершать каких-либо действий в уме, речью или телом. И каждое действие, которое мы выбираем, приносит свои последствия, карму. Но это отдельная тема. Мысль, которую важно вам усвоить в первую очередь, что все живое и неживое в этом мире, а согласно восточной психологии все, что нас окружает, — это живое, имеет определенную природу и предназначение. И если кто-то живет и действует не в соответствии со своей природой, то страдает он и его окружение. Невозможно достичь спокойствия ума и, сле-

довательно, развиваться духовно и материально, если личность не реализовалась социально. Также важно понять, что в данном вопросе отсутствует понимание лучше и хуже. Например, на вопрос, что лучше, легковая машина или грузовик, человек, которому нужно каждый день добираться на работу в центр города, ответит одно, другой человек, которому нужно перевозить тяжелые вещи в соседний город, ответит другое.

Следующее, что важно понять, — мы должны осознавать важность своей деятельности и чувствовать, что благодаря этой деятельности мы приносим благо окружающим людям и то, что мы живем в соответствии с нашей личной миссией. Ибо чем более бескорыстно мы живем, тем более мы счастливы.

Вроде бы это достаточно очевидные вещи, но почему же большинство людей в западном мире не заняты, в соответствии со своей природой и не то, что не реализуют свои таланты, они даже их не знают? Основные причины для этого — это наличие таких качеств, как страх, жадность, невежество и зависть. Ибо в таком случае человек становится рабом денег и вещей. И об этом говорит не только восточная психология, все чаще об этом пишут наши современники. Например, специалист с мировым именем в области психологии бизнеса Роберт Т. Кийосаки в своей очень известной книге «Богатый папа, бедный папа» отмечает: «Основная причина бедности или финансовых трудностей, — это страх и невежество... Страх и жадность могут завести вас в самую большую ловушку, если вы не поймете, как они управляют вашими мыслями. Жестоко не то, что я говорил. Провести свою жизнь в страхе, так и не осуществив ни одной мечты, вот что жестоко. Работать

в поте лица за деньги и думать, что они позволят купить вещи, которые сделают вас счастливыми, – вот что страшно. Жизнь, которой управляет величина заработной платы, – это не жизнь. Те, кто думает, что работа даст им чувство безопасности, сами себя обманывают».

Поэтому, как обычно восточная психология советует в первую очередь начинать с очищения сознания и работы над своим характером. Потому что только человек, лишенный таких качеств как жадность, зависть, гнев, алчность, невежество, болтливость и т.д., может жить полноценной жизнью, работать по призванию в радости и гармонии и приносить окружающим людям истинное благо.

Исходя из вышесказанного, мой вам совет: работать над собой. А также спросить себя, если бы у меня не было проблем с деньгами, какой бы вид деятельности я выбрал. Как правило, отвечая на этот вопрос, мы получаем ответ, чем нам заниматься. И если мы начинаем это делать, несмотря на сложности, то со временем приходят деньги, успех и, что самое главное, большое удовлетворение от жизни.

Вначале любимая деятельность может быть как хобби, но со временем становясь специалистом в хобби, вы можете принять ее как основную работу. И не стоит бояться уменьшения зарплаты. Деньги приходят по карме (судьбе), если человек тяжело работает на нелюбимой работе, не по призванию и получает денег больше, чем положено по карме, то у него «заберется» из других сфер жизни: здоровье, семья и т.д.

Это то, что я коротко, в общем, могу вам посоветовать относительно понимания жизненного предназначения. Что касается вас, то вам очень подходят такие виды дея-

тельности как финансовый аналитик, аудитор, специалист по налогам. Израиль вам с точки зрения социальной реализации не подходит. Лучшее место для этого — Россия.

Женщине, которая жаловалась, что богатство не принесло ей счастья, Мастер сказал:

— Ты рассуждаешь так, будто без роскоши и комфорта нет счастья, — сказал ей Мастер. — Чтобы быть по-настоящему счастливой, моя дорогая, тебе нужно лишь одно — чем-нибудь увлечься так, чтобы забыть себя.

3.7. Практические рекомендации

1. Сядьте ровно. Выпрямите позвоночник, отвлекитесь от всех мыслей. Представьте, что из вашего сердца исходит золотой поток Божественной любви (цвет может представляться разный, светло-фиолетовый, розовый). Этот поток проникает в каждую вашу клетку, выходит из вас и распространяется по всей Вселенной. И обратитесь к Всевышнему с просьбой — помочь вам найти место, которое вам предназначено во Вселенной, где вы будете прибывать в гармонии и самым лучшим образом впишетесь в систему мира.

С этой просьбой можно и нужно обращаться ко Всевышнему в молитвах.

2. Проанализируйте — знаете ли вы человека, который на протяжении долгого времени был счастлив, но при этом занимался делом, к которому он испытывает отвращение?

3. Если у вас нет времени заниматься любимым делом, внимательно проанализируйте, почему, и потом без сожаления удалите все препятствия.

4. Качество нашей жизни сводится к качеству нашего вклада в жизнь других живых существ.

Попробуйте вспомнить имена пяти нобелевских лауреатов, пяти самых известных людей XX века, пяти олимпийских чемпионов. Подавляющее большинство людей не может ответить даже на один из этих вопросов, но зато каждый человек может ответить на вопрос — кто внес вклад в их жизнь, кто помог в трудную минуту. Такова природа этого мира — знаменитостей забывают, порой на следующий день, но те, кто от души помог вам, тот, кто служит миру бескорыстно, остается в сердцах.

5. Для того чтобы реализовать себя в жизни, нужно не гоняться за успехом, а нужно найти смысл Бытия. Лучший вопрос, который мы можем задать себе: «Чем и где я могу быть полезен миру?».

6. Спросите себя: «В какой области я являюсь специалистом? Сколько времени я трачу на улучшение моих профессиональных навыков?»

Если меньше 40 минут в день, то это повод серьезно задуматься. Мастером своего дела можно стать, только постоянно совершенствуясь в своей специальности — читая, посещая специальные семинары и курсы. Тот, кто не становится хорошим специалистом, едва ли может состояться в социальном плане, даже если занят в соответствии со своим предназначением.

7. Полностью нужно избавиться от мыслей и слов: «Я помог тем-то такому-то человеку и таким образом я сделал добро этим людям».

Замените на слова: «Я благодарен Всевышнему за то, что он дал мне возможность послужить и помочь этим людям».

8. Как минимум, час в день уделяйте своей мечте. Например, если вы хотите написать книгу — пишите! Если вы хотите стать танцором — занимайтесь танцами, и так далее.

9. Задумайтесь о том, что:

— Больше всего люди умирают от сердечно-сосудистых заболеваний.

— В соответствии с американскими и российскими исследованиями, согласно статистике обращений в службу скорой медицинской помощи, большинство сердечных приступов случается в понедельник в 9 утра. В то время, когда люди должны идти на работу...

— Этих больных объединяет то, что они не любят свою деятельность, то, что у них сердце сжимается, когда они идут на работу. Врачей это очень удивило, все ожидали, что главная причина будет неправильное питание и малоподвижный образ жизни...

— Еще одна причина болезней сердца — неудовлетворение своими отношениями с близкими людьми. Но это другая тема.

— Согласно опросу, проведенному среди студентов-медиков, в одном из университетов США обнаружилось, что никто не выбрал эту деятельность, чтобы помогать людям. В основном были ответы: «Это семейная традиция», «это престижно», «хорошо оплачиваемая профессия»...

3.8. Темы для размышления

Вселенная не всегда дает то, что мы у нее просим, но она всегда дает то, в чем мы нуждаемся.

— Существует большая разница, а иногда прямая противоположность между выражениями: «делать деньги» и «делать жизнь».

— Все живое живет не само по себе и не для себя самого, только человек может выбрать разрушающий путь — жить сам по себе и для себя самого...

— Мы созданы по образу и подобию Творца, творя что-то, занимаясь творчеством, мы уподобляемся Творцу.

— Просто жить ради достижения результата — значит приносить опустошения и ухудшать карму.

— Когда мы занимаемся любимым делом, в соответствии со своей природой, реализуя свой потенциал, в наши жизни входит гармония и счастье, и результат становится не важным.

— Любое действие должно совершаться как жертвоприношение, иначе оно привязывает, оскверняет, приносит страдания.

— Когда человек занимается любимым делом, отдавая ему при этом все силы, он достигает глубокого удовлетворения.

— Приносить другим добро можно, только если чувствуешь себя счастливым и удовлетворенным.

— Секрет несчастий прост — заниматься не тем, что мы любим делать, а тем, что мы чувствуем себя обязанными делать.

— Наша жизнь слишком коротка, чтобы заниматься тем, что не соответствует нашей природе и особенно, если нам это не нравится.

— Любимое занятие не для того дается нам, чтобы сразу приносить деньги, оно предназначено принести в нашу жизнь гармонию, радость, и потом приходят деньги.

— Если есть цель, значит, есть желание и силы действовать. Нет цели, значит, нет желания и силы действовать.

— Ты настолько будешь счастлив в жизни, насколько будешь полезен миру.

— Сам по себе труд не может приносить страдания. Все беды и несчастия приносит привязанность и отождествление себя со своей деятельностью.

— Все, что делается под давлением и в надежде на результат, не является Дхармой (миссией, предназначением).

— Аюрведа, восточная психология и философия, устами просветленных мудрецов утверждает, что у человека есть четыре цели жизни, к которым, в зависимости от уровня, он стремится:

1. Дхарма (профессиональная деятельность, в соответствии со своей природой, со своими талантами и способностями).

2. Артха (материальное процветание).

3. Кама (исполнение желаний, чувственное наслаждение).

4. Мокша (освобождение, духовное просветление).

Так вот если человек не следуем первому пункту, то есть не живет в соответствии со своей Дхармой, то остальные пункты тогда достигнуть он не может.

3.9. Духовный взгляд

Основная радость жизни — отдать себя целиком той цели, которую вы признаете великой. Быть стихией, а не жалким эгоистическим сгустком болезней и скорбей, жалующихся на то, что мир не ставит перед собой задачу сделать вас счастливым.

Бернард Шоу

Аюрведа, да и вся восточная психология и философия, в первую очередь на основе Бхагавад-гиты, утверждают, что пока мы привязаны к плодам своего труда, пока мы действуем, исходя из эгоистичных побуждений, ради материального комфорта, престижа, желания выделиться — мы остаемся рабами, чей удел страдать.

Каббалисты утверждают — все, что мы делаем, должно делаться во имя Божие. И это будет самой большой честью и блаженством, которое способен испытать человек. Жизнь ради себя и для себя не принесет счастья и удовлетворения. Но если вы превратите себя в орудие Бога и сделаете выбор в его пользу — тогда вы испытаете рай на земле.

Пока мы не поймем, что жизнь — это особая миссия, мы будем влачить серое существование, состоящее из череды бессмысленных, никак не связанных с собой событий.

Если вы не знаете, каким образом события вашей жизни связаны с какой-то большой целью и служат чему-то большому, тогда жизнь лишается смысла.

Например, вы слушаете радио, которое сильно трещит, постоянно прерывается. Вы слышите и понимаете отдельные слова, но составить из них предложения, абзацы вы не можете. Конечно же, составить какой-то связанный рассказ из услышанного, понять его суть вы не сможете. Получится просто набор слов, без всякого смысла. Так и с жизнью. Вроде бегают человек, столько всего делает, а смерть приходит, и все таким неважным окажется, а что хотел человек сказать своей жизнью, так никто и не узнал, включая его самого. Детей вот вроде вырастил. Но у любой собаки дети есть, и в заслугу ей это особо никто не ставит.

3.9.1. Велик тот, кто служит

Кому служить?

Если вы посвящаете свою жизнь тому, чтобы заслужить чье-то одобрение, то вы никогда не станете равными им. Но если вы посвящаете жизнь Богу — то это делает вас богочеловеком. Это приносит понимание, что жизнь — это божественная миссия. У каждого она своя. В этом мире, где поклоняются всему внешнему, считается, что миссия Президента страны намного важнее и значительнее, чем роль продавца. Но с абсолютной точки зрения, если мы служим Богу и во имя Бога — то каждый человек важен.

Мы привыкли считать, что успех жизни — это достичь высокого поста, добиться признания общества, заработать много денег.

Но по-настоящему важны мотивы, качество поступков, то, вкладываем ли мы душу в свою деятельность. По большому счету, жизненный успех зависит от того, какой мы выбор сделаем — жить только ради себя, уподобиться тем самым раковой клетке, или понять, что мы все часть одного единого целого и мы можем быть счастливы, когда мы служим этому Единому.

Мы части целого, и у каждого из нас есть свое предназначение.

Понимание этого избавляет нас от зависти, от привычки сравнивать себя с другими. Мы однажды обсуждали эту тему с моим другом, очень духовно продвинутым бизнесменом. И он привел хороший пример. Он как-то оказался свидетелем того, что его знакомые, евреи по происхождению, обсуждают раввина. «Как легко ему деньги даются, хотя он не работает, в обычном понимании этого слова», — сказал один из них. И тогда он спросил их: «А кто из вас хотел бы оказаться на его месте? Иметь десятерых детей, по несколько часов в день изучать Тору, придерживаться строгих правил в питании и в повседневной жизни?». Никто не захотел.

Это очень хорошее упражнение для ума. Когда зависть начинает мешать нам, когда кажется, что кто-то живет лучше, спрашивать себя, а хотели бы занять его место?

Иметь такие же болезни, таких же родственников, такие же психологические проблемы? И самое главное — пройти такой же путь. Часто бывает, что для того, чтобы человеку занять какой-то ответственный пост, стать известным, очень богатым, потребовалось во многих жизнях проходить множество тяжелых уроков. И никто не знает, что случится с ним в будущем. Ведь кому много дано, с того и много спросится.

Когда человек занимает высокий пост, имеет широкие возможности, то и соблазнов куда больше. Более того, если человек занимает ответственный пост, и от него зависят судьбы многих людей, а он, вместо того чтобы служить им, заботиться об их духовной и материальной жизни, начинает их эксплуатировать и использовать. Такой человек заслуживает сострадания, потому что уже в этой жизни он лишается ощущения счастья, вкуса жизни. А то, что его ждет в ближайшие воплощения, не пожелаешь никому. По законам природы так устроено, что каждый правитель берет одну шестую часть кармы своих подчиненных, подданных. Причем если он служил и заботился о них, то одну шестую часть хорошей кармы, если нет, то одну шестую часть грехов.

3.9.2. Кто на земле был первым, на небесах будет последним

Христос говорил, что кто на земле был первым, на небесах будет последним.

В Талмуде есть рассказ о человеке, который подсмотрел, что происходит в загробном мире. И он увидел, что те, кто в земной жизни были известны и знамениты, там были на дне. И наоборот, простые люди занимали почетное место.

Есть хороший пример. Представьте актера, на которого все смотрят с восхищением и восторгом. Но занавес падает, театральная жизнь заканчивается, и, оказавшись в ином мире, он обнаруживает, что никто не обращает на него внимания. Наоборот, его садовник занимает видное место.

Конечно же, это несколько абстрактно и упрощенно, но это дает нам возможность понять, что все зависит от того, насколько работали мы ради Всевышнего или ради своего самолюбия.

Если победитель тот, кто добившись внешнего успеха ничему не научился, не стал чище и лучше, а наоборот, превратился в зазнавшуюся, гордую, жадную личность, то он проиграл. Как бы высоко на пьедестале он ни стоял.

С другой стороны, если проигравший примет свое поражение как высшую волю, не будет унывать, жалеть и гневаться, тогда он одержит истинную победу, победу над собой, что приносит духовный рост и счастье.

Если один человек становится выше другого, то это не делает ему чести, истинная честь в том, чтобы превзойти самого себя.

3.9.3. Важна не роль, а то, как ее играешь

Человек — это единственное существо на земле, способное на подлог. Собаке и в голову не придет, что она лошадь. Но человек склонен пытаться надевать на себя более «великие» или просто другие маски.

Важно понять, что все мы играем в одной постановке, где каждая роль очень важна.

И если изменить одну роль, то весь спектакль нужно будет менять. Важна не сама роль, а то, как мы ее играем.

В 2005 году в Лос-Анджелесе на огромном ведическом духовном фестивале организаторы решили сделать боль-

шую театральную постановку. На одну из второстепенных ролей они пригласили женщину, которая очень серьезно подошла к этой просьбе. Они долго репетировали. Хотя ее роль занимала всего несколько минут в спектакле. Именно ей рукоплескал зал, и многие говорили, что благодаря ей спектакль произвел на них большое впечатление. Как она сама потом призналась — она была успешна потому, что она сыграла роль, которая ей очень подходит по природе, если бы она сыграла роль королевы, то она не была бы успешна.

Так и в жизни. Наше предназначение сыграть хорошо ту роль, которая отведена нам на это воплощение. И от того, как мы ее сыграем, зависит, насколько счастливы и гармоничны мы будем в этой жизни и следующей.

Немецкий философ Ницше утверждал: *«Пока человек не почувствует, как в нем и через него действует нечто бесконечное и цельное, его жизнь лишена смысла».*

3.9.4. Ответ Мастера

Ниже я помещаю ответ одного из моих учителей, доктора медицины Давида Фроули.

«Большинство из нас на Западе живет в очень конкурентной среде, с быстрым ритмом жизни. Как возможно совмещать ориентацию на внутренний духовный рост с каждодневными обязательствами на работе?»

Мы должны понять, что невозможно обязательно иметь все. Вам нужно решить, что вы на самом деле хотите в жизни. Возможно, у вас не получится гнаться за многим в ма-

териальной сфере, ожидая при этом, что хорошая духовная жизнь придет к вам откуда-то сбоку, когда вам это будет удобно.

Установите ваши главные цели и направьте на них вашу основную энергию. Старайтесь следовать тому пути, который соответствует вашей Дхарме (вашему предназначению), и не причинять при этом зла другим. Будьте готовы жить просто, если это необходимо. Имейте веру в Высшие силы, которые о вас позаботятся, после того как вы выбрали ваш более высокий путь жизни. Ведическая астрология может помочь вам определить, какой вид работы вам необходимо делать.

Четвертый шаг

Как преодолеть апатию и где взять энергию

4.1. Возможно ли быть всегда счастливым?

«Мне очень хочется всегда быть счастливым. Возможно ли это? Как я ни пробовал разные диеты, энергии все равно не хватает. Стал заниматься йогой. Первые два месяца был взлет, но потом все вернулось — постоянный упадок сил и никакого желания продолжать занятия. По совету жены обошел целителей и экстрасенсов, но было либо хуже, либо лучше на короткое время. Как преодолеть апатию и где взять энергию?»

«Спасибо за ваши вопросы, которые актуальны для каждого человека. Ибо отсутствие энергии — это первый признак приближающихся несчастий и болезней.

В Аюрведе говорится, что если человек продвигается в духовной жизни, то это должно быть видно по двум признакам:

1. Человек с каждым днем становится все счастливей и счастливей.

2. Его отношения с другими людьми улучшаются.

Если этих признаков не наблюдается, то какой бы хорошей духовной или религиозной практикой человек ни занимался, значит, он деградирует.

Подлинное счастье приходит от отдачи, от жертвы, потому что мы можем ощутить любовь только во время отдачи. Эгоистичный, жадный, завистливый человек не может любить, и его едва ли кто полюбит и захочет с ним общаться. Следовательно, он не может быть счастливым. А отдавать мы можем много в том случае, если мы не зависим от этого мира. Чем меньше у нас привязанностей в этом мире, тем больше мы способны отдавать и, следовательно, тем больше мы можем любить.

Если готовность брать, получать больше, чем готовность отдавать, значит, вы зависите. Получающий зависит, отдающий не зависит.

Мне один учитель Каббалы сказал, что главная цель этого учения — сделать человека альтруистом и избавить его от эгоизма.

В Аюрведе, самой древней медицинской системе, которая поражает своей глубиной и мудростью, утверждается, что в корне всех болезней и страданий лежит корысть и зависть, так как эти качества увеличивают эгоизм, концентрацию на себе, жадность.

Что становится с органом или клеткой, которые не хотят работать на весь организм, а только получать и потреблять ресурсы организма? Такие органы становятся раковыми, и если организм от них не избавится, то он погибает. Так и вселенная в целом стремится избавиться от раковых клеток — эгоистичных людей или даже цивилизации в целом, в первую очередь, переставая давать им энергию.

Просветленные арии указывали в своих канонах, что цивилизации гибнут не в результате войн, стихийных бедствий, а из-за того, что каждый начинает думать только о себе, только о том, чтобы брать, а не давать, но **основной принцип гармонии – обмен энергиями**. Только он открывает сердца людей для любви и делает мир счастливым.

Древние целители-отшельники Вады говорили, что человек является клеточкой Вселенной и если он не живет с ней в гармонии, то он не будет счастлив. Современные авторитеты психологии и медицины подтверждают это.

Профессор Станислав Гроф: «Причиной всех кризисов на Земле является ненасытное стремление к преследованию линейных (эгоистичных) целей».

Питер Рассел: «Чтобы преодолеть глобальный кризис цивилизации, в основе которого лежит кризис сознания, нам необходимо освободиться от эгоцентричного, материалистического модуса сознания, порождающего все проблемы».

4.2. Духовный гомеостаз

Эгоизм, корысть опасны тем, что они разрушают гомеостаз. Парацельс определил гомеостаз как состояние полной гармонии между внутренним и внешним миром.

Для того чтобы присутствовал гомеостаз, живое существо должно выделять энергию. Если энергия не выделяется, то живое существо начинает зависеть от среды. Главный принцип независимости от мира — это выделение энергии живым существом.

Гомеостаз начинается на духовном плане и распространяется на физический и химический. Для того чтобы су-

ществовал гомеостаз духовный, мы не должны зависеть от мира. Ведь, чем сильнее я завишу от мира в любой сфере, тем быстрее меня уничтожат изменения этого мира.

Первобытный человек мог быстро умереть от засухи, перепада температур. Давно замечено, что первыми в критических ситуациях, например, в концлагерях, оставшись наедине с природой и т.д., погибают люди эгоистичные, агрессивные. На не привязанных ни к чему в этом мире йогов, кажется, ничего не действует. Они и на гвоздях могут спать, и снег вокруг них растапливается. В сталинские времена был указ расстреливать в первую очередь верующих людей и священнослужителей, так как они каким-то странным образом не то что не умирали в адских условиях концлагерей, а еще заботились о других узниках и до последних минут жизни излучали сияние и блаженство.

Таким образом, мы должны перестать быть потребителем, мы должны намного больше отдавать. Но если мы отдаем на физическом, эмоциональном и т.д. уровнях, мы сами должны где-то брать. А брать мы можем энергию только на божественном уровне, где она присутствует в неограниченном количестве.

Эта чистейшая Высшая духовная энергия проходит через нас, если мы не подавляем чувство любви, ощущаем, что чувство любви должно управлять нами, что мы вторичны, если мы можем сохранить это чувство, даже если теряем человеческое (деньги, престиж, любимого человека и т.д.). Через чувство безусловной любви к нам идет главная энергия, которая расходуется на все.

Еда дает нам энергию на внешнем плане, но забирает ее на внутреннем. Заметьте, люди, которые периодически

постятся, намного более энергичны, чем тот, кто много ест. Поэтому, когда мы заболеваем, мы прекращаем есть.

Весь этот мир с его постоянными стрессами, а также еда, недуховное общение, беспорядочный секс, беспокойства — забирают энергию, а пост, уединение дают энергию.

Самое большое получение энергий идет через непрерывное ощущение любви.

Одно из первых правил здоровья — это любить мир со всеми недостатками, себя (каким бы я ни был), свою судьбу во всех ситуациях, при любых жизненных ситуациях.

Как-то преподаватель Каббалы, комментируя заповедь «Не убий», пояснил, что заповеди трактуются на семи уровнях. На первом уровне эта заповедь подразумевает: **не убей человека, на самом высоком, седьмом, не убей любви в душе.** Ибо это главный грех — отказ от любви и отречение от единства с Богом.

Поэтому приложите все силы, чтобы избавиться от эгоизма и корысти. Поставьте перед собой цель жизни — обретение Божественной любви, ибо от цели мы берем энергию, а уже только само по себе сильное стремление к Божественной любви наполняет нас высшей энергией.

Обратите внимание, что наша цивилизация живет под девизом: «Потребляй, потребляй, потребляй!». При этом число счастливых и здоровых людей уменьшается с каждым днем. Проблемы на государственном и межгосударственном уровне растут с каждым днем. И не помогают ни новые лекарства, ни различные методики из серии «Как

стать счастливым и здоровым», ни множество общественных организаций. Число людей, болеющих «синдромом хронической усталости», увеличивается с каждым днем. А разве может быть иначе? Ведь просветленные мудрецы всех духовных школ, современные прогрессивные ученые утверждают: все, что идет от ложного эго, из корыстных побуждений, даже если внешне выглядит как благое дело, ведет к разрушению и страданиям. А все, что идет от души, то есть от чувства Безусловной Любви, ведет к блаженству, здоровью и полной гармонии личности и его окружения.

4.3. Случай из практики

В 2005 и 2006 годах я несколько раз консультировал одного интересного человека. Он больше десяти лет очень серьезно занимается духовными практиками, регулярно посещает святые места, строго следит за диетой, несколько лет ходит на занятия йоги к известному учителю. Но его давно никто не видел счастливым, и болезни с каждым годом становятся все серьезней. В личной жизни он неудачен.

На последнюю консультацию он пришел в состоянии депрессии, в которой пребывал, по его словам, уже несколько месяцев. Как всегда, он приготовился записывать мои рекомендации. По опыту я знал, что он будет стараться все исполнить. Я попросил его отложить блокнот и честно с открытым сердцем поучаствовать в дискуссии на тему: **«Эгоистичный человек может ли быть счастливым?»**

— Раши, я прочитал ваши статьи и те книги, которые вы посоветовали, я знаю, куда вы клоните, но мне сейчас не до философии. У меня есть подозрения на рак, и психоте-

рапевт настаивает на том, чтобы я начал принимать сильные антидепрессанты.

Я хотел бы получить...

— Получите, подождите. Все ваши вопросы начинаются словами: я бы хотел, как мне, мое желание. Все мысли и слова у вас крутятся вокруг «я» и «мое». Все, что вы делаете, — только ради себя, даже молитесь и святые места вы посещаете, чтобы вылечиться, найти хорошо оплачиваемую работу. А кому-то вообще вы радость приносите? Кого вы сделали счастливым?

— Но ведь я становлюсь чище во всех отношениях, и мир от этого выигрывает, — с гордостью парирует он.

— Не знаю как мир, но для ваших близких вы — большая головная боль. Кому вы сделали что-то хорошее за последние годы? Прекратите жить, концентрируясь на себе и только ради себя. Пойдите поубирайте за больными детьми в детдоме, найдите по соседству одинокого пожилого человека и возьмите над ним шефство, уберите мусор в общественном месте... Только никому про это не рассказывайте. Прекратите ходить с клинообразным выражением лица, как будто вам весь мир что-то должен. Научитесь слышать и понимать других людей. Ладно, хватит вам теории, идите и что-то начните делать физически.

Через несколько дней мне позвонила его мама и радостно, горячо поблагодарила за неожиданно посветлевшего сына. Через несколько месяцев я прилетел в его город для проведения семинаров. Он подошел ко мне перед семинаром светящийся, вручил подарки и тепло поблагодарил. И рассказал, что первый раз в жизни он испытал состоя-

ние духовного транса через час после консультации, когда доплатил в супермаркете за старушку, которой не хватало денег, и дал ей еще денег. После первого посещения детского дома, где он помыл этаж и провел урок йоги для детей, он проплакал несколько часов в состоянии духовного транса. На врачей и психотерапевта у него времени, да и нужды нет. На прошлой неделе пришли анализы, и оказалось, что та опухоль, которую подозревали в злокачественности, вообще исчезла.

Понимая и принимая это, начните жить, как будто вы есть Воплощение Безусловной любви. Упреки замените на благодарность. Вопросы ума: «Что я могу получить от этого человека, общества?» замените на «Что я могу дать окружающим? Как я могу принести в их жизни счастье? Как я могу наполнить их любовью?». Прекратите концентрироваться на себе и своих проблемах.

Помните утверждение суфистских мудрецов: «Ад — это то место, где рядом нет никого, кому бы мы могли помочь». И тогда вы ощутите, как огромная энергия течет через вас, наполняя вас и окружающих Блаженством и гармонией.

Вы заметите, что ваши визиты к врачам, психологам, экстрасенсам и целителям резко сокращаются. Наоборот, встречаясь с вами, они сами исцеляются, открывают новые способности и, самое главное, наполняются непонятной для многих из них энергией Божественной любви. Попробуйте, не пожалеете!

4.4. Когда мы получаем тонкую энергию

Тонкую энергию мы получаем, когда:

- голодаем,
 - выполняем дыхательные упражнения,
 - уединяемся,
 - даем обет молчания на какое-то время,
 - гуляем (или просто находимся) по берегу моря, по горам, созерцаем красивые пейзажи природы,
 - занимаемся бескорыстно творчеством,
 - восхваляем достойную личность за его возвышенные качества и поступки,
 - смеемся, радуемся, улыбаемся от души,
 - бескорыстно кому-то помогаем,
 - проявляем скромность,
 - молимся перед едой,
 - едим продукты, полные праной (жизненной энергией) — натуральные злаки, каши, топленое масло, мед, фрукты, овощи,
 - спим с девяти-десяти вечера до двух часов ночи (в другое время нервная система не отдыхает, сколько бы мы ни спали),
 - получаем сеанс хорошего массажа от гармоничной личности или делаем самомассаж,
 - обливаемся холодной водой, особенно по утрам, и наиболее сильный эффект, если мы при этом стоим босиком на земле,
 - жертвуем своим временем, деньгами,
 - принимаем несправедливость, в первую очередь потому, что видим за всем Божественную Волю.
- У каждого человека есть свое мнение, и большинство людей считают себя всегда правыми.

4.5. Когда мы теряем энергию

К потере энергии приводят:

- уныние, недовольство судьбой, сожаление о прошлом и страх, неприятие будущего,
- постановка и преследование эгоистичных целей,
- бесцельное существование,
- обиды,
- переедание,
- бесконтрольное блуждание ума, неумение сконцентрироваться,
- когда мы едим жареную или старую пищу, пищу, приготовленную человеком в гневе или испытывающим другие отрицательные эмоции, при использовании микроволновой печи, продукты, содержащие консерванты, химические добавки, выращенные в искусственных условиях, с использованием химических удобрений,
- поедание пищи, лишенной праны, такой как кофе, черный чай, белый сахар, белая мука, мясо, употребление алкоголя,
- еда в спешке и на ходу,
- курение,
- пустые разговоры, особенно, если мы при этом кого-то критикуем, осуждаем,
- неправильное дыхание, например, слишком частое и глубокое,
- нахождение под прямыми лучами солнца с 12 до 4 дня, особенно в пустыне,
- беспорядочные половые связи, секс без желания и особенно без любви к партнеру,
- излишний сон, сон после 7 утра, недостаток сна,
- напряжение ума и тела,
- алчность и жадность.

Восточная психология на 50% состоит из пранаямы — теории и практики определенных дыхательных техник, которые позволяют человеку быть всегда наполненным жизненной силой (праной). Как утверждают современные просветленные учителя йоги, набраться праны мы можем через:

1. Элемент Земли: питаться натуральной пищей, жить на природе, созерцать деревья, ходить босиком по земле. Недавно я общался с очень известным аюрведическим доктором, защитившим диссертацию по медицине. Он утверждал, что если человек начинает жить на природе, вдали от больших городов, которые вынуждают ездить в метро, ходить по асфальту, то у такого человека быстро восстанавливается иммунитет и он начинает жить здоровой жизнью.

2. Элемент Воды: пить воду из колодцев или ручьев. Плавать в реке или море. Избегать пить кофеинсодержащие напитки, алкоголь и соду.

3. Элемент Огня: нахождение на солнце и употребление пищи, содержащей солнечный свет, — фрукты, злаки и т.д.

4. Элемент Воздуха: это самый важный элемент получения праны, через вдыхание чистого воздуха, особенно в горах, в лесу и на берегу моря. Курение и нахождение в местах большого скопления людей лишает человека праны.

5. Элемент Эфира: культивируя позитивное мышление, доброту, хорошее настроение. И этот уровень считается базовым, потому что даже если человек живет на природе

и правильно питается, но при этом ходит раздраженный и злой, то наоборот излишек праны еще быстрее разрушит его. С другой стороны гармоничный человек, то есть добродушный, бесстрашный, может довольно долго протянуть в городе, если он вынужден там жить. Но даже такому человеку нужно следить за питанием и периодически «вырываться» на природу.

В городах источником праны являются церкви, храмы, монастыри.

4.6. Черный цвет поглощает свет, белый цвет его отражает

Вроде бы простая истина, которая давно всем известна, но если задуматься, то она имеет глубокое философское значение. Свет у всех ассоциируется с чем-то чистым, дающим энергию, счастье и здоровье. Например, солнце — без него жизнь бы либо прекратилась на земле, либо бы превратилась в ад. Во многих духовных и религиозных школах один из главных атрибутов Бога — это свет: в Каббале, Исламе, некоторых индуистских течениях и других направлениях. Люди, которые переживали клиническую смерть, говорили, что Высшая реальность — это свет, полный любви.

Но даже без различных философских рассуждений задумайтесь, пожалуйста, кого мы называем Солнышко? Человека, от которого идет много света и добра, кто не эгоистичен по своей природе. У святых даже невооруженным глазом многие видели нимб, сияние над головой.

Жадного, завистливого, эгоистичного по природе, никто никогда Светом или Солнцем не назовет. Скорее, он такой мрачный, чернее тучи.

С позиции здоровья, когда целитель от Бога видит ваше тонкое тело, то про пораженные или больные органы он говорит: у вас тут черное пятно, печень черная, что уже само подразумевает, что она больная. Все, наверно, слышали про существование черных дыр во Вселенной. Много, конечно, еще нужно исследовать, но один из показателей черной дыры очевиден — это какая-то энергетическая субстанция, которая все только поглощает, и из нее невозможно выбраться. Своего рода раковый орган, клетка на теле Вселенной. Что такое раковые клетки? Медицинские исследования показывают, что раковые клетки не приходят извне — это собственные клетки организма, которые до какой-то поры служили органам тела и выполняли задачу обеспечения жизнедеятельности организма. Но в определенный момент они меняют свое мировоззрение и поведение, начинают претворять в жизнь идею отказа от служения органам, активно размножаются, нарушают морфологические границы, устанавливают повсюду свои «опорные пункты» (метастазы) и поедают здоровые клетки.

Раковая опухоль очень быстро растет и нуждается в кислороде. Но дыхание — это совместный процесс, а раковые клетки функционируют по принципу грубого эгоизма, поэтому кислорода им не хватает. Тогда опухоль переходит к автономной, более примитивной форме дыхания — брожению. В этом случае каждая клетка может «бродить» и дышать самостоятельно, отдельно от организма. Все это заканчивается тем, что раковая опухоль уничтожает организм и в итоге погибает вместе с ним. Но вначале раковые клетки были очень успешны — они росли и размножались намного быстрее и лучше здоровых клеток.

Эгоизм и независимость — по большому счету, это путь «в никуда». Философия «мне наплевать на другие клетки», «я такой, какой я есть», «весь мир должен мне служить и доставлять удовольствие» — это мировоззрение раковой клетки.

Поэтому у нас каждую секунду есть выбор — светить миру, приносить своей жизнью благо и счастье окружающим, улыбаться, заботиться о других, служить бескорыстно, жертвовать, сдерживать низшие побуждения, видеть в каждом человеке Учителя, в каждой ситуации видеть Божественное провидение, которое создало эту ситуацию для того, чтобы нас чему-то научить, благодарить.

Либо предъявлять претензии, обижаться, жаловаться, завидовать, ходить с клинообразным выражением лица, погружаться в свои проблемы, в зарабатывание денег для того, чтобы потратить их на удовлетворение чувств, проявлять агрессию. В этом случае вне зависимости от того, сколько у человека денег, он будет несчастный и мрачный. И с каждым днем энергии будет все меньше и меньше. И для того, чтобы ее где-то взять, нужны будут искусственные стимуляторы: кофе, сигареты, алкоголь, ночные клубы, выяснение отношений с кем-то. Все это дает вначале подъем, но в итоге приводит к полному разрушению.

Простой регулярный вопрос себе: «Я свечу миру или поглощаю свет?» может быстро изменить ход наших мыслей и, следовательно, поступков. И быстро превратить нашу жизнь в красивое яркое сияние, полное любви. И тогда вопросы, где взять энергию, уже не возникают.

Пятый шаг

Понимание основного закона мироздания

Август 2006 года. Мы путешествуем по Аляске, удивительно красивой земле. Каждый день что-то новое: какие-то необычайно красивые ледники, водопады, поселения первопроходцев, золотоискателей, музеев первых русских переселенцев. Но все-таки в основном мне вспоминается не это. К нам на корабль пригласили очень известного в Америке гипнотизера. Он устроил настоящее шоу, в котором обычные люди делали все, что он просил, перевоплощались в различные образы и совершали такие вещи, которые, находясь в обычном сознании, никогда бы не сделали. И вот он дал команду: в комнате очень холодно. Многие из нас действительно посинели, покрылись гусиной кожей и стали одевать на себя все, что могли. И дальше произошло то, что очень меня удивило: самая больная и несчастная женщина пыталась у других утащить вещи, большинство заботилось только о себе. Но одна пожилая семейная пара, которая счастливо живет вместе около 30 лет и практически не болеет, в первую очередь заботилась друг о друге, а когда почувствовала, что рядом кто-то страдает, стала опекать и этих людей, делясь своим небольшим плодом. Когда их разгипнотизировали, то они не помнили ничего, что с ними произошло. Но я это запомнил и оставшиеся дни наблюдал за этими людьми и на их примере убеждался, что чем больше человек способен на жертву, тем более он гармоничен и счастлив.

5.1. Философские рассуждения на самой низкой точке Земли

Мир вовсе не логичен, не разумен. Борись с ним его же оружием: делая что-то доброе, делай это без особых причин.

Любавический Ребе. Из размышлений мудрого раввина

Если понять и воплотить в жизнь идею жертвенности, умения давать и получать, можно достичь высшей гармонии, избавиться от страданий и болезней и самое главное — достичь Божественной любви, что является подлинным смыслом жизни для всех живых существ.

Почему же этот вопрос такой серьезный? Дело в том, что основной закон мироздания — обмен энергиями. И самая главная энергия — это энергия Божественной любви — основа взаимосвязи во Вселенной. Эта энергия связывает Бога со всеми живыми существами. И когда она входит в сердце личности, если сердце свободно от гнева, жадности, вожделения, зависти, высокомерия и гордыни, то эта личность испытывает огромное блаженство Ананду.

Если личность делится любовью с окружающими, то блаженство увеличивается в сотни раз, все органы выздоравливают и вся жизнь превращается в праздник. То есть несложно увидеть простую истину: если ты отдаешь, если ты бескорыстен, то ты счастлив.

Главный фактор, блокирующий доступ к этому блаженству в нашей жизни, — эгоизм, то есть отождествление себя со своим телом и желание жить только для себя. Именно эгоизм является причиной зависимости от этого мира, что проявляется в виде привязанности к различным его аспектам: деньгам, семье, социальному статусу, каким-то

моральным, духовным или религиозным принципам. Это, в свою очередь, приводит к деформации характера, в котором все больше начинают проявляться такие черты, как жадность, страхи, гордыня и т. д., но самое страшное — все больше развивается потребительское отношение к жизни. И начинаются претензии и упреки: «За что, как ты, он, она, они посмели? Куда смотрит Бог? Почему так много несправедливости в мире? Например, мне и еще кому-то сплошные удары судьбы, а этим наглым негодяям деньги сами плывут в руки!». Или даже такое: «Я — само воплощение жертвенности, всем помогаю, а мне в ответ только в душу плюют».

Дело в том, что очень важно видеть, откуда идет желание помочь другим — от ложного эго или от души. Эгоистичному человеку, обуянному гордыней, тоже иногда очень даже нравится помогать. Ведь это укрепляет гордыню и усиливает эго. Но все, что идет от эго, ведет к разрушению. Каковы же основные критерии, которые помогают нам понять, от ложного эго или от души человек помогает ближнему своему? Если он делает это бескорыстно, ничего не ожидая взамен, никому не говоря о своих деяниях, если он получает наслаждение от самого процесса отдачи, но при этом понимает, что иногда любовь проявляется в умении отказать, быть строгим, — это идет от души.

Если же человек жертвует чем-то, временем, деньгами, вниманием, но делает это с неохотой или в расчете получить какую-то отдачу, славу, признание или даже любовь, при этом рассказывая всем о своих деяниях, то это, как вы понимаете, — от эго. И ни к чему хорошему это не приведет. Наоборот, вокруг такого человека появляются пара-

зиты из числа благодетельствованных друзей и родственников, у которых почему-то вместо благодарности растут обиды и претензии.

Некоторые современные психологи утверждают: хотите быть счастливыми и удовлетворенными — делайте что-то хорошее окружающим два раза в неделю незаметно и никому не говоря об этом. То, что можно делать хорошее больше двух раз в неделю просто так, этим психологам в голову прийти не может...

«Вот как тьма выходит из нас наружу:

Сначала она соглашается со всем добрым, что мы делаем. Когда нам приходит в голову задуматься, она говорит: «Да, поразмышлай. Именно так ты превратишься в великого мудреца!»

Когда мы собираемся совершить добрый поступок, она нашептывает: «Отлично, это очень выгодно. Тебе потом отплатят тем же».

Постепенно, малыми шажками она убеждает нас, что все доброе, совершаемое нами, нуждается в ее одобрении. Так мы попадаем в ее сети».

Любавический Ребе (Менахем-Мендл Шнеерсон)

В момент написания этих строк раздался стук в дверь (это происходило в кибуце на Мертвом море, в Израиле). За мной зашел мой друг, успешный бизнесмен из Литвы, чтобы пойти на завтрак. Мы обменялись любезностями, и я спросил, как он спал. На что он ответил, что где-то в полночь под его окном устроила вечеринку семья, из соседних номеров. Шумели дети, вовсю играла музыка, весело кричали взрослые, ни на кого не обращая внимания, и это продолжалось несколько часов. И он радостно заметил, что благодаря этому он получил много духовных реализаций. Я автоматически отметил про себя его высокий уровень:

никакой агрессии и претензий, наоборот, он думал о том, что Бог, посылающий этот урок, хотел ему что-то сказать, чему-то научить. И это единственная правильная позиция в мире: относиться ко всем жизненным обстоятельствам как к урокам, а ко всем людям — как к учителям. Ведь Бог не посылает нам никого, кроме ангелов.

В результате этих ночных событий он еще раз утвердился в мысли, что эгоистичные люди ущербны, они не могут поставить себя на место других и, следовательно, относиться к другим, как они хотели бы, чтобы относились к ним. А без этого человек не может добиться успеха нигде, тем более в бизнесе. Он сказал, что не могут быть по-настоящему успешны те, кто думает только о себе, так как они не могут строить искренних дружественных отношений, быть интуитивными и чувствительными, маркетологи из них также не ахти — они всех судят по себе, главный движущий мотив в их работе — страх и жадность.

Мы шли по чудесной тропинке, виднелось необычайно красивое в восходящих лучах солнца Мертвое море, справа — величественный каньон, где были найдены Кумранские рукописи — древнейшие христиано-иудейские священные писания на земле. Воздух после столь редкого в этих краях дождя казался райским напитком. От его слов сердце буквально пело, и вся атмосфера этому способствовала. Как хорошо, подумал я, иметь таких друзей, которые после подобных происшествий не ворчат, не обижаются на весь мир, а сохраняют любовь и спокойствие и, как следствие, получают глубочайшие духовные реализации.

Между тем он продолжал: «Ночью я вспоминал всех людей подобного плана, с кем я работал и кто работал у меня. И заметил, что эти люди, даже будучи хорошими спе-

циалистами, терпели крах через несколько лет. Те же, кто обладал Божественной природой, даже если сталкивались вначале с трудностями, в стратегическом плане всегда выигрывали, во всех отношениях». Я согласился. Те успешные люди, которых я консультировал, как правило, были внутренне сбалансированными и гармоничными людьми. И чем более гармоничны, тем они успешнее и здоровее.

То же самое было сказано в древних священных рукописях, написанных просветленными мудрецами во всех частях света.

Кумранские рукописи, которые были найдены недалеко от места нашего разговора, были написаны людьми, ведущими аскетический образ жизни, направленный на искоренение эгоизма.

Аюрведа, Богом данная медицина, говорит, что главная причина всех болезней – это корысть и зависть, источником которых является эгоизм. И уже отсюда следуют претензии, обиды, нежелание идти своим путем, следовать своей Дхарме.

- Древние арии указывали в своих канонах, что цивилизации гибнут не в результате войн, стихийных бедствий и т.д., а из-за того, что каждый начинает думать только о себе – как больше взять и меньше отдать. А основной принцип гармонии – обмен энергиями. Только он открывает сердца людей для любви и делает мир счастливым.

Гипербореяцы – цивилизация высокого уровня, остатки которой нашли в Заполярье, – утверждали: **«Человек как частица Вселенной, может быть счастлив, только когда у него открыто сердце, предназначение его в этом мире – рождать и дарить любовь! Только она помогает существовать в гармонии с другими видами жизни».**

Похожие вещи утверждали и вадьи, брахманы-отшельники, которые по круплицам собирали знания древних ариев, поражавших своей мудростью, долгожительством и отменным здоровьем. Главное в том, что они показали, что корень всех болезней и несчастий в закрытом сердце человека, а это разрушает гармонию и активизирует пороки: жадность, гордыню, зависть, злобу, ненависть.

Об этом говорится в Каббале, что главная наша цель — это избавиться от эгоизма. Другими словами об этом говорят иудейские и христианские пророки и святые.

Таким образом, мы подошли к тому, с чего начали: «Блаженной отдавать, чем брать»,

«Возвышенные души творят и дарят добро, падшие же его принимают».

Только правильно поняв эту истину и начав жить ею, можно вкусить истинное блаженство.

5.1.1. Личные реализации

1. Мы прошли таможню и сидим в зале отлета делийского аэропорта. До отлета больше часа, несмотря на позднее время в зале много народу и шумно. Мы только прилетели из Южной Индии. Мой друг остается с вещами, а я с женой иду побродить по сувенирным магазинам. По дороге вижу платный Интернет, захожу, проверяю свою почту. Одно из писем срочное — меня просят до утра откорректировать статью, которую я написал для одного журнала. Я погружаюсь в деятельность, забыв обо всем. Я заканчиваю незадолго до посадки, и счастливый возвращаюсь к нашему другу. Но нахожу его вовсе не счастливым, он не смог посетить ни магазины, ни туалет, сидел, как сторож. И мне становится очень стыдно... Так легко рассуждать о

бескорыстии, безусловной любви, опасности эгоизма, но так трудно реализовать это на практике: уметь ставить себя на место другого, перестать концентрироваться на себе. По иронии судьбы, это именно тот друг, с кем я философствовал на Мертвом море...

2. Мы в двух часах езды от Лос-Анджелеса, в удивительном месте, на вершине горы, где находится небольшая деревня поклонников различных видов медитаций. Все вокруг настраивает на умиротворение. Мои друзья пригласили меня приехать на несколько дней, чтобы я смог отдохнуть и настроиться перед консультациями и тренингом.

Это лучший подарок, который можно себе представить. Поговорка, что Бог создал деревню, а дьявол — город, тут осознается и принимается очень легко.

Атмосферу несколько портит подросток, сын одного из членов нашей небольшой компании. Психологически неустойчивый, очень эгоистичный, закатывающий истерики, если что-то идет не так, как он хотел бы, и особо не обращающий внимания на других. Мы пьем чай, он приходит и видит свое любимое печенье, начинает кричать от радости и бежит обнимать женщину, которая привезла ему это печенье. Его отец жалуется, что у сына приступы ненависти и претензий, а затем он — само воплощение нежности и любви. Я отмечаю в уме, что любовь и нежность у него только к тому, кто исполняет его желания. Но это не главная реализация. Больше всего меня удивило, что к другим похожим печеньям он даже не притрагивается. Над ним не те молитвы читали, может быть, добавили что-то неположенное. И вообще, мальчик довольно строго исполняет некоторые правила и регуляции.

И таких людей, я думаю, каждый знает или хотя бы видел. Когда такие дети вырастают, они могут стать даже большими духовными или религиозными лидерами. На них смотрят и умиляются, как они всему строго следуют. Но духовные течения, возглавляемые ими, как правило, приносят миру только проблемы, да и последователи этих культов сами со временем деградируют: физически, психически и духовно, даже зачастую уже в этой жизни.

То, что у нас внутри, то и снаружи.

Если внутри эгоизм, жадность, то есть холодность и жесткость, то такому человеку несложно быть и внешне строгим последователем какой-нибудь системы: коммунистической, фашисткой или даже религиозной. И последний вариант наиболее опасный, ибо в этом случае человек часто уверен, что он пойдет в рай, что вокруг полно несправедливости и людей, которые ниже его, как минимум, в духовном плане, или, что даже еще опасней, что можно применять насилие и убивать других ради идей или принципов.

В Америке на некоторых машинах есть наклейки: «Господи, избавь меня, пожалуйста, от твоих последователей».

Есть другая крайность характеров людей с похожими проблемами. Эгоизм – это еще значит отсутствие любви и, следовательно, много страхов. Поэтому часто такие люди выглядят очень добрыми, боящимися, не способными отказать или попросить, пытающимися догнать и причинить добро окружающим. У них часто бывает навязчивое желание кого-то спасти или помочь. Психологи давно

уже заметили, что если у вас есть навязчивое желание кому-то помочь — это значит больны вы и помощь нужна вам.

Все, что идет от ложного эго, имеет разрушительную тенденцию, даже помощь... Многим эгоистам нравится помогать другим, особенно давать советы, ведь это усиливает значимость человека. Если у кого-то что-то не получилось, они первые начинают причитать: «Но я же предупреждал тебя!»

Одним из показателей, что человек относится ко второй группе индивидуальностей, является то, что после очередной «помощи» человек жалуется, что его помощь никто не ценит и не благодарит или делает кому-то «добро», просто потому, что не может отказать или попросить помощи».

Еще такие люди, как «добрячки», так и «диктаторы», очень уверены в своей правоте, очень часто судят и осуждают других людей и мир в целом. Ведь они такие правильные: и принципам следуют, и «добро» причиняют.

Обычно, если у таких людей нет искренности и хорошего разума, то требуется много тяжелых воплощений с весьма болезненными уроками, чтобы они поняли, что все проблемы от эгоизма, который порождает страхи, уверенность в своей правоте, а также ментальные и физические заболевания. У каждого подобного человека есть свое мнение, и каждый считает себя правым.

5.2. Умение принимать дары

Несколько лет назад я прилетел в Казахстан проводить семинары. Меня встретили в замечательных традициях восточного гостеприимства — все лучшее гостю. Я чувствовал себя не очень комфортно и старался отказаться, где только можно. Видя это, мне один хороший психолог сказал: **«Ты говоришь о важности любви, умении отдавать, но если ты не можешь получать и не принимаешь любовь, то ты не сможешь и отдавать. Тебе будет просто нечего отдать».** Эти слова заставили меня задуматься и пересмотреть свои взгляды и поступки. Позже я много раз видел, как это работает: что люди, не умеющие принимать, не могут быть гармоничны, что отношения, построенные на отдаче только одного человека, успешными и счастливыми не назовешь.

Меня недавно познакомили с мужчиной, который в свои 40 лет был женат третий раз. Все женщины от него уходили, и это вопреки тому, что он был со всех сторон идеальным мужем — хорошо зарабатывал, все делал по дому сам, не позволял жене практически ничего делать, приносил по утрам кофе в постель. Но почему-то любовь у женщин быстро проходила и их сердца закрывались.

Дело в том, что сердца открываются в момент отдачи, в момент жертвы. И если мы не позволяем близким жертвовать, отдавать нам что-то, то их сердца по отношению к нам закрываются. И они, часто даже неосознанно, начинают нас ненавидеть, не уважать, а на внешнем уровне просто паразитировать и предъявлять претензии. Вы сомневаетесь?

Вспомните, пожалуйста, семьи, где родители жили ради детей, все делая для них, ничего не требуя взамен, и с другой стороны семьи, где у детей были обязанности по дому и они должны были что-то делать для семьи, помогать родителям. Особенно это проявлено в многодетных семьях.

Как вы думаете, в какой группе дети, вырастая, сдают родителей в дома престарелых или просто негативно относятся к ним, а в какой проявляют уважение и заботу?

Это же относится и к отношениям между мужчиной и женщиной.

Современные психологи заметили, что если человек вам что-либо пожертвовал, подарил, то его отношение к вам резко улучшается. Это активно используют различные благотворительные организации, которые по многу раз обращаются к тем, кто им хоть раз пожертвовал, так как они знают, что намного легче получить с небогатого человека, который уже хоть что-то давал, чем с богатого, но который ничего никогда им не давал.

Подобный прием используют авторы различных методик типа: «Как стать стервой», потому что они заметили, что мужчины часто уходят от золушек к стервам, которые могут «раскрутить мужчину по полной программе». Конечно, это другая крайность. И через какое-то время происходит откат. Когда человека просто используют, паразитируют на нем, то у него также закрывается сердце по отношению к паразиту.

В этих случаях отсутствует обмен энергиями.

Это также относится к различного рода услугам — хотите, чтобы вас, вашу работу, консультации, частные уро-

ки, какой-то ремонт не ценили, не уважали и не испытывали благодарность? — все просто — начинайте все делать бесплатно или по смешной цене, не позволяйте людям хоть как-то отблагодарить вас.

Задумайтесь: «за что?» любит мать недавно родившего ребенка? Он что, очень красивый? Не дает спать, кричит, мыть его нужно постоянно. Или часто слышишь: «ну что он (она) в ней (нем) нашел (нашла)? Она ему не пара, такая неприметная, необразованная. Просто этот ребенок, супруг, коллега «позволяют» бескорыстно за собой ухаживать и принимают служение, чем способствуют тому, что сердце отдающего открывается, со всеми вытекающими отсюда последствиями: у партнера появляется вкус к жизни, проходят болезни, появляется энергия.

5.3. Принимая что-то, мы делаем людей счастливыми

В разных традициях есть притчи и просто утверждения о том, что принимая жизнь, дары жизни, мы делаем Всевышнего счастливым, и наоборот, если мы не принимаем, считаем себя недостойными, это очень «огорчает» его.

Приводится такой пример, — один человек пришел в гости к другу и, увидев богато накрытый стол, жадно начал быстро есть, забыв обо всем. Но через какое-то время его охватывает чувство стыда, и он отодвигает тарелки и полностью перестает есть. Но он замечает, что это тоже не радует друга, который так много вложил энергии в приготовление и организацию обеда. Тогда он начинает кушать медленно, осознанно, пробуя каждое блюдо и искренне благодаря. И этим он приносит много радости принимающему. Эту аналогию переносят на Всевышнего, который

создал этот мир со многими дарами для нас и которому радостно видеть, как мы принимаем эти дары и живем счастливо. Если мы отказываемся принимать, то это «огорчает» Творца.

Нам всем нужен объект принятия нашей заботы и любви. Так устроен мир, что душа может быть счастлива, только любя и служа кому-то. Даже многие явные эгоисты, диктаторы заводят животных, чтобы хоть кому-то служить.

Если мы не позволяем людям что-то делать для нас хорошее, считаем, что недостойны, то этим нарушаем один из законов мироздания. А потом следует то, что у нас портятся отношения с этими людьми, у них появляется агрессия к нам, Всевышний посылает нам все меньше даров.

Вселенная не дает нам то, что мы не ценим, и то, что мы не хотим принимать, считаем, что мы не достойны даваемого.

5.4. Что такое рай?

Помню как я был удивлен описанием Вселенной просветленными древнеиндийскими мудрецами. Они утверждают, что есть высшие и низшие миры. Райские и адские. Состоящие, в свою очередь, из нескольких различных уровней.

Всего 14 уровней. Земля на седьмом, среднем уровне.

Так вот на каждом более высоком уровне — счастье в сто раз больше, чем на предыдущем. Но чтобы попасть на этот уровень, нужно стать в сто раз более бескорыстным...

И это касается как следующей жизни — хочешь родиться на высших планетах, в следующей жизни — стань более бескорыстным, так и настоящего момента — чем больше человек бескорыстен в этой жизни, в настоящий момент, тем более он счастлив.

По большому счету есть три уровня осознания счастья:

1. Я счастлив, когда все вокруг счастливы. Такой уровень сознания на высших, райских планетах, у ангелов и у не эгоистичных, гармоничных людей.

2. Я счастлив, когда мне хорошо, и мне, в общем-то, наплевать, что чувствуют другие люди. Это уровень средних планет. Ярко выражен в современной западной цивилизации.

3. Я счастлив, когда другим плохо. Это уровень адских планет. На земле наблюдается у завистливых, алчных, крайне эгоистичных тварей.

Иисус Христос говорил, что Царство Божие внутри нас. И мы можем создавать рай или ад себе везде, где бы мы ни находились. Жадный и завистливый человек в каком бы дворце ни жил, счастливым и здоровым не будет, он создаст ад, где бы он ни находился, и для себя, и для окружающих.

С другой стороны, Мать Тереза, Святой Франциск, Шивананда Свами, шесть Госвами Вриндавана и другие святые всегда сияли счастьем и не только были сами здоровы, но и излечивали всех просто своим присутствием.

Они переросли все эти идеи о взаимном обмене энергии, они просто полностью пожертвовали и доверили свою жизнь Богу. А это уже даже не рай... Это Царство Божие...

5.4.1. Притча

Один человек попросил Бога показать ему рай и ад.

Вначале он оказался в огромном зале, где посредине стоял огромный стол со множеством яств, за которым сидели люди со связанными, прямыми руками и они не могли положить пищу себе в рот, так как были неспособны согнуть руки в локтях. Они постоянно ругались и отталкивали друг друга от стола. Но даже когда им удавалось брать пищу, они не могли ее выпить или съесть. И это их злило еще больше. Вокруг валялась еда, и атмосфера была пропитана ненавистью.

Потом он попал в другой зал, с таким же столом. Но вокруг стола находились спокойные, умиротворенные люди, которые кормили друг друга со своих рук, говоря при этом добрые слова. Те, которых кормили, с любовью и благодарностью принимали подношения. Хотя руки у них были связаны точно так же. Все были сытые и довольные. Атмосфера была пропитана любовью и добротой.

Где был рай, а где ад, вы, я думаю, догадались.

5.5. Логическое обоснование важности Божественной Любви

Верь в великую силу любви!

С. Надсон

«Вы меня простите, но я думаю, что вам нужно писать менее сентиментально, вы так много говорите о безусловной, божественной любви, любви к Богу. О том, как важно ее добиться и что нужно сделать ее главной целью жизни.»

В наш насыщенный век, век технических достижений, мне кажется, это не так актуально. Более того, это воспринимается как банальность».

«Спасибо за вашу искренность! Что касается вашего замечания о Божественной Любви. Это большая трагедия современной технической цивилизации и каждого человека в отдельности, что большинство людей не только не стремится к Божественной Любви, но даже не знает, что это такое. И чем больше таких людей, тем больше проблем в обществе и у отдельной личности. Да, в современном обществе практически никто и нигде не стремится к Божественной Любви, Любви к Богу. В лучшем случае призывают к соблюдению моральных и религиозных догм. Но без Любви в душе, как правило, это растит религиозных фанатиков, фарисеев и гордых моралистов. И зачастую даже в тех религиозных институтах, где говорят о любви к Богу, делают это исходя из корыстных, потребительских побуждений: «Обратись к Богу, заслужи его любовь, и он исполнит все твои желания!», — нарушая тем самым главный принцип Божественной Любви — безусловность и бескорыстность.

Несложно заметить, что в мире две основные базовые эмоции, исходя из которых человек мыслит и совершает различные поступки. Это или страх, или безусловная Любовь.

Я понимаю, что высказанное звучит для вас как пустая банальность. Но давайте рассмотрим это со всех сторон, включая научные данные, а также с позиции здравого смысла.

5.5.1. Зрячий смысл и любовь

Итак, вообразите, что перед вами появился добрый волшебник и предлагает исполнить все ваши материальные желания. У вас будет большой дом, хорошо зарабатывающий муж, красивые, здоровые дети, вы станете высококлассным специалистом, которого очень ценят. Но взамен у вас забирается безусловная любовь из сердца и, следовательно, из всех сфер жизни, и ваша жизнь начинает напоминать жизнь робота. Дома царит холодно-вежливая атмосфера, все заняты собой, подарки если и дарятся, то из чувства долга или из корысти. На работе все испытывают отвращение к вам, начальник почитителен с вами, но только до того момента, пока вы приносите большую прибыль его фирме. Лучшая подруга дружит с вами только потому, что вы готовы ее слушать часами и помогаете ей материально. Вы уверены, что вы хотите такого развития событий? Я думаю, нетрудно понять, что это не добрый волшебник, а злой дьявол-искуситель, и никакой разумный человек на это не согласится.

5.5.2. Любовь и здоровье

Все целители и врачи от Бога утверждают, что болезни начинаются, когда уменьшается количество безусловной любви в душе.

В калифорнийском институте «HeartMath» проведены любопытные опыты, которые подтвердили: когда человек концентрирует внимание на области сердца и испытывает такие чувства, как любовь или симпатия, ритм биения его сердца увеличивается. После стабилизации ритма возникает поток биохимических реакций, а также всплеск в работе нервной и эндокринной систем, которые воздей-

ствуют на все структуры и органы тела. Снижается уровень гормона стресса кортизола, возрастает количество антител в системе защиты организма, замедляются процессы старения, улучшается кровообращение мозга и, естественно, общее самочувствие.

Оказывается, когда мы находимся в состоянии «спокойной любви», не ставящей никаких условий, наше сердце посылает в мозг особый код, который заставляет эти органы работать синхронно, в наиболее благоприятном режиме. Человек становится способен к творческим взлетам, может проявить свои максимальные возможности.

Злость или раздражение вызывают бурную обратную реакцию — эти эмоции приводят к расстройству механизмов защиты организма. В такой период повышается риск возникновения сердечных заболеваний, активизируются процессы старения.

5.5.3. Без любви невозможно преуспеть в бизнесе

Автор пяти мировых бестселлеров, бизнес-консультант крупнейших корпораций мира Роберт Шарма утверждает: «Бизнес чаще всего процветает там, где присутствует любовь. Успех приходит тогда, когда вы относитесь к потребителю с любовью. Признание приходит тогда, когда вы делаете свое дело с любовью. Лидерство на каком-либо рынке приходит тогда, когда вы продаете свои товары с любовью. Главное в бизнесе — любить людей, которые ведут дела вместе с вами, и ценить их гораздо больше того, на что они могли бы рассчитывать. Бизнес — это отношения. Люди охотно ведут дела с теми, кто им симпатичен. Чтобы люди протянули вам руку, вы должны коснуться их сердца» (из книги «Путь к величию»).

Кевин Робертс, исполнительный директор крупной корпорации, автор книги «Lovemarks. Бренды будущего»^{*} писал: «Все 35 лет, посвященные бизнесу, я доверял своим эмоциям. Я всегда полагал, что, затронув сферу эмоций, вы приобретете лучших сотрудников, лучших партнеров и наиболее преданных потребителей».

Невропатолог Дональд Кална:

«Существенное различие между эмоцией и рассудком в том, что эмоция приводит к действию, тогда как рассудок ведет нас к умозаключению».

«Замечено, что лучшие лидеры в бизнесе — это те, кто живет сердцем и слушает свою интуицию. Также люди выбирают какой-либо товар больше сердцем, чем умом».

5.5.4. Отношение психологии к любви

Что касается психологии — я являюсь представителем восточной психологии, которая исходит из того, что мы есть души, а не тела. Мы не можем жить счастливо без Божественной Любви, и мы приходим в этот мир только для того, чтобы очистить сознание и развить Божественную Любовь.

Чем больше мы в этом преуспеем, тем более мы станем счастливы и умиротворены. Все техники восточной психологии направлены в первую очередь на то, чтобы обрести подлинное знание и с помощью его добиться спокойствия ума, одухотворить разум, избавиться от ложного эго и начать жить истинным «Я», которое полно вечности, зна-

^{*} Lovemarks. Бренды будущего/ Кевен Робертс; пер. с англ. М. Анохиной. — М: Рипол-классик, 2005.

ния и блаженства и основой бытия которого является бескорыстная любовь.

В современной западной психологии и психотерапии нет таких понятий, как Бог, душа, любовь: ее основу составляет материалистическая концепция. Человек в их представлении — набор химических элементов со случайно развившимся сознанием и мышлением. З. Фрейд был уверен, что скоро химия заменит психотерапию. Если говорить прямо, то в современной западной психологии нет четкого определения личности, а вопрос о смысле жизни считается симптомом душевного расстройства. З. Фрейд говорил: «Если человек задумался о смысле жизни, значит, он серьезно болен».

Далеко не все «специалисты по душам» разделяли материалистическую концепцию. Платон, Августин, Спиноза и другие философы говорили о том, что человек есть душа и о важности любви к Богу. Например, Спиноза писал: «Поистине, природа души едина и ее вечное предназначение — бескорыстная и самодостаточная любовь».

Из современных психологов в первую очередь хочется сказать о профессоре Викторе Франкле, гениальном психотерапевте, основателе логотерапии, обладавшем высокими моральными качествами и сильным характером. Отказавшись эмигрировать и оставить близких нацистам, он прошел четыре концлагеря, но чудом выжил. Будучи в концлагере, он доказал, что человек есть душа, не зависящая от внешних обстоятельств, и что главная движущая сила — это бескорыстная любовь. От него шел настолько мощный поток энергии и любви, что даже охранники и палачи стали его уважать. Позднее он писал: «Первый раз в жизни я вдруг понял истину, воспетую столькими поэтами, провоз-

глашенную в качестве высшей мудрости столькими мыслителями. Эта истина в том, что любовь является последней и высшей целью, к которой может стремиться человек. Тогда я осознал и значение величайшей тайны, которую всегда стремилась донести поэзия: спасение человека через любовь и в любви».

Всемирно известный швейцарский психотерапевт, профессор, доктор Макс Люшер сказал: «Мой накопленный опыт, а это десятилетия теоретических и практических исследований, подтвердил то, во что я всегда верил: истинным смыслом всех целесообразных действий является гармония». А гармонией он называл любовь и высшее проявление гармонии видел в первой заповеди Евангелия от Марка — полюбите Бога.

Абрахам Маслоу, гениальный мыслитель, занимавшийся вопросами аномальной психологии и основатель гуманистической психологии, считал любовь фундаментальным понятием и писал: «К сожалению, в большинстве учебников по психологии даже не упоминается слово любовь».

Смайли Блантон в своей книге «Любить или погибнуть» писал: «Более сорока лет я вел прием и выслушивал людей всех возрастов и социальных положений, которые доверяли мне свои страхи и надежды... Теперь, по прошествии долгих лет, я отчетливо осознал одну истину: существует всеобщая потребность в любви, люди не могут жить без любви, они должны получить ее или погибнуть».

5.5.5. Религии и любовь

С философской точки зрения Бог — это Любовь и мы его частички — вечные души, и чем больше в нас безусловной любви, тем ближе мы к Богу и тем мы счастливее. Ибо душа не может жить без любви, любовь — это дыха-

ние души, подобно тому, как наше тело не может жить без дыхания, и настоящее блаженство мы можем ощутить, только когда мы любим и любимы.

Это утверждают все религии. В иудаизме — это подтвердил всей своей жизнью рабби Акива — великий тана (мудрец), систематизатор Галахи, законоучитель, духовный вождь еврейского восстания, который смог построить свою жизнь силой любви к Всевышнему.

Многие мудрецы сравнивали его даже с пророком Моисеем, считая его вклад в духовную культуру еврейского народа не менее значительным. Рабби Акива был и остается примером для многих евреев, которые достигли совершенства, пойдя на мученическую смерть, но не отказавшись от преданности единому Богу и Священным Писаниям. И когда их сжигали в синагогах живьем вместе со свитком Торы, перед ними был пример подвига Рабби Акивы, который, никого не проклиная, смиренно принял свою мученическую смерть. Казнь была очень жестокой: крючьями из него вырывали живое мясо. Он, увидев первые лучи солнца, начал читать полностью Крийт-Шма шель Шахарит, как положено еврею, когда наступает рассвет. Ученики, стоявшие вокруг, сказали ему: «Рабейну, ты не обязан, на тебя это уже не распространяется». На что Рабби Акива им ответил: «Всю жизнь я не знал, когда смогу выполнить то, что сказано именно в Крийт-Шма: «Возлюби Всевышнего всем сердцем, всей душой своей и всем, всем, всем». «Всем сердцем», — говорят мудрецы, так как в сердце находится кровь входящая и обогащенная кислородом, и кровь выходящая, бедная кислородом: два полусердца, с точки зрения мудрецов, символизируют хорошее и плохое, то, что приносит пользу, и то, что вредно. «Всем сердцем» — это обоими намерениями своими. «Всей ду-

шой» — даже если у тебя забирают жизнь. И сейчас, когда у меня есть эта возможность, вы хотите меня остановить?» — сказал Рабби Акива.

В христианстве основную идею Божественной любви озвучил Иисус. Когда к нему подошел фарисей и спросил: «Ты даешь много наставлений и новых заповедей, но какая — главная?» На что Иисус, не задумываясь, ответил: «Главная заповедь — это возлюби Господа Бога всем сердцем, всем разумением, а ближнего, как самого себя».

В буддизме, из-за множества школ и отсутствия понятий «Бог» и «душа», нет подобных четких утверждений. Но однозначно признается, что Будда был олицетворением безусловной любви и сострадания. Он учил, что без очищения своего существования, развития сострадания, полного контроля ума, ахимсы (ненасилия), избавления от эгоизма, человек не может достигнуть совершенства. А совершенство — это бескорыстная любовь. Любовь — это основополагающая истина, которую должен культивировать каждый. Блаженство любви слаще нектара. Будда распространял именно весть любви. Он чувствовал эту любовь и наслаждался ею и в конце жизни он слился с нею. Это то, что говорят про Будду просветленные мудрецы.

Когда Будде пришло время покинуть физическое тело, у него была мелкая монетка, которую он бережно хранил. Императоры строили великолепные монастыри для него, жертвовали большие суммы денег. Но особой радости Будде это не приносило. Однажды к нему пришла нищая старушка и подарила ему эту монету от всего сердца. Он взял у нее монету обеими руками и хранил, как сокровище. Этим он хотел подчеркнуть, что имеет значение не то, сколько вы отдаете, ибо любовь и смирение делают благотворительность драгоценной. Какой прок в литрах ослиного молока? Чайная ложка коровьего молока намного

полезней. Даже мелкая монета становится священной, если ее отдать с чистым сердцем. Важен не размах, а любовь и доброта.

Что касается ислама, то я, к сожалению, не знаком с этой религией глубоко, но знаю, что в Коране сказано: «Те, кто верят, обладают великой любовью к Богу». Пророк Мухаммед говорил: «Обладающий сильной любовью к Богу беспорочен в любви и хранит свою влюбленность в тайне от других, он, несомненно, умрет святым».

Более глубоко я знаком с суфизмом (движение отрешенных мудрецов, которых считают мистическим направлением в исламе). Суфизм — это путь к Богу через любовь. Суфии считают, что основой сотворенного мира является любовь. Любое движение, активность и свет во Вселенной берут начало в лучах любви, истинное совершенство сущего необходимо искать в любви. Суфии утверждают, что любовь — это совокупность всего совершенного в сущности человека, и эта совокупность может быть только атрибутом Абсолюта, и считают, что любовь есть сущность Абсолютного Единства.

В завершение нельзя не сказать о Ведах, этой божественной инструкции, данной человечеству многие тысячелетия назад, касающейся всех сфер жизни, и объясняющей, как достичь успеха во всех сферах жизни. Истинным успехом, истинным совершенством считается обретение любви и преданности Богу. Квинтэссенцией Вед считается Бхагавад-Гита, а Шримад-Бхагаватам — «зрелым плодом древа ведической мудрости». Они особо проникнуты любовью и преданностью. Каждый их стих подчеркивает особое значение любви. Например: «Ни религиозная деятельность, выполняемая честно и с милосердием, ни знания, доставшиеся великими епитимьями, не могут полностью очистить сознание личности, если они лишены любовного служения Богу» (Ш.Б.11.14.23).

5. 5. 6. Астрология и любовь

Теперь от религии давайте перейдем к астрологии. Я действительно много лет изучаю и преподаю эту замечательную науку. Предметом моего изучения является древнеиндийская астрология, которая хоть и является источником современной западной астрологии, теперь в корне отличается от нее тем, что, будучи составной частью Вед, главной своей целью ставит помочь человеку обрести гармонию с собой и окружающим миром, очистить сознание, избавиться от всех форм эгоизма. И самое главное — познать Бога, что, в конечном счете, возможно только через любовь.

Древнеиндийская астрология утверждает, что каждый человек — это маленькая вселенная, что если что-то происходит на одном уровне — это отражается на другом. Центральное положение в Ведах занимает утверждение, что макрокосмос пребывает в нашем сознании, которое, в свою очередь, не имеет временных и пространственных пределов. Мы представляем собой целую вселенную, которая есть откровение нашего собственного глубочайшего Я. Наше бытие есть любовь, свет и блаженство.

И хотя ведическая астрология очень успешно решает практические вопросы (совместимость в браке, предсказание событий, психологический разбор личности, определение кармических задач, нейтрализация неблагоприятных моментов в гороскопе и т.д.), главная и конечная ее цель — это показать человеку, что ничего не случайно, что за всем стоит Бог, что все планеты движутся благодаря Его энергии любви и чем меньше любви у человека, тем более негармонично влияние планет на него, которые, как и все в этой вселенной, пытаются помочь человеку полюбить Бога, приблизиться к Богу.

Но давайте закончим на том, с чего мы начали, на позиции здравого смысла: посмотрите вокруг внимательно. Разве не видно, что от людей, чье сознание пропитано ненавистью, завистью, жадностью, эгоизмом и т.д., исходит энергия разрушения, разрушения себя и окружающих? Неужели вы не замечали, что просто немного побыв рядом с добрым и безусловно любящим человеком, вы получаете огромный заряд положительной энергии и можете вылечиться от тяжелой болезни?

Архиепископ Десмонд Туту очень хорошо сказал: «Нет ситуации, которую нельзя изменить. Нет личности, которая была бы безнадежной. Нет обстоятельств, которые нельзя изменить человеку и его природной способности к проявлению глубочайшей любви».

В соответствии с вашей картой, вы достаточно разумны и духовно продвинуты и легко сможете понять истину, что «Безусловная Любовь — это Жизнь, а все остальное, в лучшем случае, блеклое существование, наполненное множеством различных страхов»... А это первый и самый важный шаг на пути к совершенству.

(Глава 5. 5. приводится с небольшими изменениями из моей книги «Судьба и я».)

Шестой шаг

Как жить безгрешной жизнью

6.1. Три главных источника греха

Ученик, который постоянно всех критиковал, мастер сказал:

— Если ищешь совершенства, стремись изменить себя, а не других. Проще самому надеть сандалии, чем покрывать ковром всю землю.

«Я работаю над собой, пытаюсь избавиться от одной болезни, прекратив грешить определенным образом, болезнь уходит, но появляется другая болезнь, я обнаруживаю в себе еще что-то негативное и создается впечатление, что нет конца болезням и грехам, и как мы ни стараемся, только убеждаемся больше, что мы слабы. Какой выход вы видите?»

Действительно, для нас стало привычным жить с болезнями. Найдя лекарство от одного заболевания, врачи обнаруживают, что появилось несколько новых, или вирусы научились жить и с этим лекарством. Современная медицина пытается классифицировать каждую болезнь и выпустить какое-то специальное лекарство от этой болезни. Но главная причина всех заболеваний, а их уже сейчас насчитывается десятки тысяч, не убирается. Так же как попытка жить безгрешно. Просто пытаясь искоренить один грех за другим, только убеждаешь себя, что ты слаб, и само понимание греха очень разное в каждой культуре и религии.

Более того, кроме десяти основных заповедей, есть еще сотни других, данных Учителями и священниками в своих наставлениях, и нарушение этих заповедей ведет к греху. Некоторые религиозные течения утверждают, что человек уже рождается во грехе, и только став членами их религиозной организации, может избавиться от всех грехов. Но если вы будете искренны, то увидите, что у всех болезней есть одна глубинная причина. Есть только один грех — это отречение от единства с Богом и прекращение жить безусловной любовью. Об этом говорят все просвещенные мастера.

И чем больше мы отходим от Бога, от чувства безусловной любви, тем более дисгармонично мы живем, тем больше ошибок мы совершаем.

В Бхагават-Гите, квинтэссенции всей восточной мудрости, говорится, что есть три источника греха, то есть три причины, закрывающие нам сердце:

1. *Вожделение*
2. *Гнев*
3. *Жадность*

Первый источник греха

Первое — **все начинается с жадности, желания потреблять больше, чем отдавать.** И мы живем в обществе, культуре потребителей, где все пропитано идеей: чем больше ты приобретешь, тем больше ты будешь счастлив, и, по большому счету, неважно, каким путем ты достигаешь комфорта для тела. И это несмотря на очевидный факт, что жадные, алчные люди не могут быть счастливы, а уж тем более успешны в личных отношениях, ибо главное правило, делающее любые отношения успешными, — это отдавать больше, чем получать.

Белорусские психологи разработали тест из 60 вопросов, главная цель которого — определить, насколько чело-

век жаден. Так вот те, кто ответил утвердительно более чем на сорок вопросов, — все были тяжелобольными, несчастными людьми.

Только важно помнить, что отдача должна быть от сердца, т.е. бескорыстной, ничего не ожидая взамен, и мы не должны делать из тех, кому мы что-то делаем хорошее, паразитов.

Один из показателей, что человек проходит этот уровень — это то, что он жертвует регулярно как минимум 10% дохода на благотворительные цели, не считая помощи родственникам и друзьям, которым мы и так обязаны помогать. Ни в том, ни в другом случае об этой помощи никому не говоря. Жадные люди всегда оправдываются, мол, «пока» не могу, как только заработаю миллион... Обычно смерть или разорение приходит быстрее... А гордые эгоисты, даже если жертвуют, но главное их условие — чтобы про это знало как можно больше народу.

Второй источник греха

Второй источник греха — это гнев, раздражительность, осуждение, упреки.

Японская притча: «Однажды известный воин-самурай, победивший во многих сражениях, пришел к мудрецу и попросил показать ему, великому воину, дорогу в рай. На что мудрец рассмеялся ему в лицо: «Какой ты великий? Ты трус». Воин, не задумываясь, выхватил меч и замахнулся на мудреца. На что мудрец спокойно отреагировал: «Это дорога в ад». В последнюю секунду воин остановился и вложил меч в ножны. Мудрец отреагировал тем же голосом: «А это дорога в рай».

В Бхагавад-Гите говорится, что, созерцая объекты чувств, возникает привязанность, и когда привязанность разрушается, то возникает гнев.

Например, вы увидели рекламу какой-то машины, сделав большое усилие, приобрели ее, и кто-то крадет эту машину или портит ее, или даже просто критикует ее. Чем больше у вас гнева и ярости к этому человеку, тем больше вы закрыты по этому пункту.

И это касается не только материальных вещей. Привязанным можно быть к определенному мировоззрению, принципам, поведению, моральным нормам, образу жизни и т.д.

Например, человек опаздывает или говорит в манере, которая нам не нравится, или одевается, как нам не нравится, если мы при этом гневаемся, раздражаемся, то это показывает, что сердце закрыто и что мы являемся потребителями.

Часто мы думаем — этот человек должен вести себя таким образом, я хочу, чтобы он был таким-то, хочу, чтобы он ко мне хорошо относился. И если этого не происходит, то мы обижаемся, раздражаемся, осуждаем. В современной цивилизации большинство людей закрыто по этому пункту. Многие современные общественные, религиозные и духовные лидеры зачастую не скрывают своего гнева и раздражения. А это один из показателей, что они служат своему эго, а не Истине, какими бы красивыми идеалами они ни прикрывались при этом.

Гнев допустим, если он осознан и одевается как маска. Например, вы руководитель и иногда должны строго отчитывать подчиненных, тут гнев и определенный уровень жесткости вполне приемлем. Неприемлем только тогда, когда мы попадаем под его власть. Например, вы отчитываете строго подчиненных и в это время раздается звонок, вы хватаете трубку и в таком же тоне, как вы только что отчитывали, вы отвечаете: «Что? Кто это? Позвоните позже, не до вас». Это значит, что вы — раб низших эмоций и

ваше сердце закрыто. Если же вы отвечаете на звонок адекватно ситуации, одев другую, соответствующую ситуации маску, а после разговора по телефону снова осознанно преображаетесь, для продолжения «педагогической» работы — это значит, вы властвуете над своими эмоциями, а не они над вами и достойны уважения.

Раздражение, даже если оно не показано внешне, очень быстро закрывает сердечную чакру и разрушает нервную систему. Мне однажды очень опытный водитель объяснил, как определить хорошего водителя — он всегда очень спокойно принимает любое развитие событий на дороге. Новичок же или просто плохой водитель постоянно возмущается за рулем, все у него виноваты вокруг. И каким-то непонятным образом он притягивает к себе различные проблемы на дорогах.

И эту аналогию можно провести к каждому из нас. Мы находимся в этом теле, как в машине, и, идя по дороге жизни, мы выбираем, как реагировать на происходящее с нами по пути, на отношение к нам других людей, и если мы выбираем агрессию, гнев, раздражительность — то наша жизнь наполняется проблемами, несчастьями и очень страдает здоровье. Очевидно, что обидчивый, раздражительный, наполненный гневом человек любить не может.

Важно понять, что:

- в этом мире все может произойти в любую секунду,
- в этом мире все может измениться в любую секунду.

И это может произойти помимо нашей воли, потому что помимо нашей воли, есть Высшая Воля, которую мы своим ограниченным сознанием понять не можем. И очень опасно пытаться Ее подчинить нам. Раздражение, обиды, презрение — это показатель того, что мы не принимаем Высшую Волю.

И по первым двум уровням довольно легко проверить себя — сколько мы бескорыстно готовы отдать, не ожидая ничего взамен и никому не говоря о том добре, что мы делаем? Что от нас чаще исходит — упреки или благодарность? Как часто мы чувствуем раздражение, недовольство по отношению к кому-либо или к чему-либо и т.д.

Простой тест увидеть, насколько человек примитивен, — нужно обратить внимание на то, как часто человек раздражается.

Китайская мудрость утверждает: «Объект твоей неприязни, ненависти или раздражения будет следовать за тобой, пока ты не научишься его любить или хотя бы не станешь нейтральным. Чтобы не испачкаться в грязи — грубой или тонкой, нужно прекратить презирать или критиковать ее».

Третий источник греха

Третий уровень более сложный для понимания и самый сложный для преодоления — это **вожделение**. В Ведах говорится, что в духовном мире душа живет любовью к Богу, попадая в материальный мир, это чувство трансформируется в вожделение, сексуальные привязанности. Секс — это самое большое материальное наслаждение, поэтому впасть в зависимость от него, начать преклоняться основам человеческого счастья, сексу, человеческой любви — совсем не сложно. А если человек привязан к этому, то он будет привязан ко всему остальному.

Все религии ограничивают сексуальную свободу, и многие современные исследователи говорят, что большинство преступлений и психологических проблем происходит на сексуальной почве. В современной же цивилизации всячески раздувается половое влечение и потом предлагается заниматься развратом, ни о чем не задумываясь, макси-

мум, о чем нужно подумать, — это о том, чтобы вовремя натянуть презерватив.

Восточная психология не против секса как такового — нет. Она говорит, что секс должен быть с любимым человеком. Его интенсивность — в соответствии с врожденным уровнем страсти. И правильный секс — он приближает, возвышает до Божественного уровня. Но это отдельная тема. В общем, нужно понять, что Бога нужно любить больше, чем самого близкого человека. Нужно ощутить вторичность человеческого счастья, каким бы красивым оно ни казалось. Но осознать, что мое истинное Я — это одно, а человеческая любовь, чувства, страсти — земное, очень трудно.

Для того чтобы ощутить Божественное, нужно отказаться на какое-то время от этих моментов. Нужно уметь периодически отстраняться от своей жизни, от всех проблем, связанных с выживанием, работой, защитой и т.д. И, что еще сложнее, — от человеческой любви, от проблем в личных отношениях, детей, семьи. Научиться жить в настоящем, не сожалеть о прошлом и не погружаться в мечты о будущем. Если это получится хоть на несколько секунд, то появится энергия, чтобы ощутить свое Божественное Я. А это даст огромный поток чистой энергии, помогающей справиться с любой болезнью и проблемой и наполняющей большими творческими способностями.

Это три главных источника греха, которые не позволяют нам жить в единении с Богом, в состоянии постоянно увеличивающегося счастья и любви. Большинству людей вообще это состояние кажется невозможным, более того, нас вообще не учили разнице между Божественной Любовью и привязанностью, умению любить Бога и вообще весь этот мир (как проявление Бога) полностью.

6.2. Как увидеть отличие между любовью и привязанностью?

Все стремятся избавиться от одиночества, которое причиняет боль, и найти счастье в личных отношениях. Но если мы вкладываем свою привязанность в отдельных людей, это становится причиной одиночества и страданий. Мы привыкли относить себя к какой-то группе или объединяться с каким-то человеком, а других считать врагами.

Вождеделение — это состояние нужды, потребность в любви, состояние внутренней пустоты, которую мы пытаемся заполнить снаружи. Любовь же — это состояние полноты. Это состояние огромной внутренней силы, полного удовлетворения и изобилия, выходящее за рамки наших отношений с каким бы то ни было человеком. Самый главный вопрос, который мы должны задавать себе: «Как дарить любовь?», вместо вопроса: «Где я могу найти любовь?» Ведь очевидно, что если мы стремимся дарить любовь, она обязательно к нам придет, потому что в таком состоянии мы воспринимаем любовь как нечто, изначально нам присущее. И соответственно, наоборот, если мы ищем любовь вовне, то она будет бегать от нас, т.к. мы воспринимаем ее как нечто нам не принадлежащее. Мы ищем любовь вовне, в первую очередь сексуальных партнеров. Но это также и несексуальная любовь к родным, друзьям. Мы хотим, а иногда даже требуем, чтобы любили нас, вместо того, чтобы стремиться дарить миру бескорыстную и безличную любовь.

Наши личные отношения приносят нам столько проблем только потому, что нам недостает истинной Бескорыстной Любви. Мы ищем в отношениях с ближними то чувство, которое могут принести только отношения с Богом.

Многие сейчас пытаются найти вечную бессмертную любовь, но отношения между людьми временны. Обрести бессмертие они могут лишь в том случае, если увидят в другом человеке проявление Божественного, видя его как часть Бога. Не признавая Бога, который есть во всем и в каждом, мы не можем найти удовлетворение ни в одной связи. Мы рождаемся и умираем в одиночестве, и слиться с другим человеком физически или духовно можем лишь на краткие мгновения судьбы. По-настоящему мы никогда не остаемся одни. Наше истинное Я включает в себя сознание всей Вселенной — нужно лишь обратить свой взор внутрь и найти его. Истинные связи формируются тогда, когда мы видим Божественное начало в других людях и во всем сущем. Для этого нужно выйти за пределы всех тел и форм и установить связь с Богом.

Но мы, привязавшись к кому-то, портим и себе, и ему жизнь. Привязанность — это когда мы вцепились в кого-то и не даем ни ему, ни себе двигаться естественным образом.

Примерно так отвечают на подобный вопрос просветленные мастера и, в частности, мой основной учитель в Аюрведе — доктор Давид Фроули.

«Отчего светильник погас? — Я закрыл его плащом от ветра. Отчего цветок увял? — Я жадно прижал его к груди. Отчего ручей обмелел? — Я запрудил его, чтобы он служил мне. Отчего струна на арфе порвалась? — Я попытался извлечь из нее звук, превышающий ее силу».

Интересно, что само слово «счастье» означает быть частью Бога, что дает огромное блаженство, а под привязанностью понимается что-то болезненное, и синонимом этого слова является несчастная любовь.

6.3. Есть только один грех

Таким образом, мы вернулись к тому, с чего начали: есть только один грех и один источник всех болезней и несчастий — это отречение от единства с Богом и прекращение жить безусловной любовью. И легкий тест к этому — если мы можем любить и сострадать тому, кто нам не нравится, это значит, мы любим Бога. И чем меньше у нас зависимости от мира, тем больше мы способны отдавать, и значит, тем больше мы способны любить. А если вы живете любовью, — то все вокруг вас получают огромное благо, даже если иногда вы делаете что-то, расходящееся с принципами и моралью окружающих вас людей.

Великий суфистский поэт Омар Хайям писал: «Есть много вер, и все несхожи. Что значит ересь, грех, ислам? Любовь к тебе я выбрал, Боже. Все прочее — ничтожный хлам».

Поймите это, примите это, начните жить в соответствии с этим — и вопросы с грехами, несчастьями и болезнями отпадут произвольно. Ибо это и есть высшее совершенство жизни.

6.4. У агрессии много форм

У агрессии много форм: обиды, недовольства, претензии, гнев, страхи и т.д. По большому счету, если человек живет и действует, не основываясь на безусловной любви, то он живет каким-либо видом агрессии. А чем больше агрессии, тем больше человек живет в дисгармонии со вселенной, тем больше он напоминает раковую клетку и следовательно, тем сильнее противодействие со стороны Вселенной в отношении этого человека или даже государства, цивилизации в целом.

Сейчас множество людей чем-то недовольны, видят источник проблем в других людях, в случайно создавшихся ситуациях и т.д., и постоянно критикуют кого-либо или что-либо, чем еще более ухудшают себе судьбу. И чем больше у таких людей в мыслях и речи «эмоционального накала», тем больше присутствует энергия саморазрушения. Но разве наличие таких людей дает нам право нести в этот мир агрессию?

С другой стороны, чем более духовно развит человек, тем больше благодарности от него исходит. Ибо он понимает, что своим внутренним настроением создает различные ситуации и притягивает определенных людей. Он понимает, что все, что происходит с ним, в этом мире предназначено только для его Высшего Блага — очищение сознания и развития любви к Богу. Да и вообще один из показателей духовно продвинутой личности — от него не исходят претензии, критика, а только благодарность и всепрощение.

Бывает так, что человек слышит, что у него много агрессии в душе, но не услышит рекомендаций. А наоборот, предъявляет претензии: «А что другие лучше?».

С такими людьми сложно находиться рядом. Это все последствия того, что в их ауре много агрессии. Очень сложно взаимодействовать с таким человеком долго, как бы он внешне прекрасно ни выглядел и как бы широко он ни улыбался...

6.5. Практические рекомендации, как избавиться от негативных чувств и вредных привычек

«Мой организм о чем-то говорит, но я его не всегда понимаю. Нужно ли стремиться его понять? Как избавиться от вредных привычек и эмоций, особенно от гнева?»

«Очень импонирует, что вы прислушиваетесь к тому, что говорит тело. Это очень важно. В современной культуре естественной стала жизнь с не выключающимися радио, телевизором, с постоянными разговорами... Остаться наедине с собой, в тишине, кажется многим чем-то ужасным, а о том, чтобы прислушиваться к своему телу или отслеживать свои эмоции, и речи быть не может.

Хотя все больше людей понимают, что суетливый, лихорадочный темп жизни не заложен в расчеты природы.

А ведь просто сконцентрировавшись на работе какого-либо органа, можно изменить его состояние, если при этом мы просто наблюдаем за его работой. Или, **начав осознавать свои эмоции и настроение, мы можем полностью избавиться от негативных чувств, вредных привычек.**

Осознанная эмоция исчезает.

Например, вы выходите на сцену перед большой аудиторией. Вы взволнованны, вам страшно. Просто начните описывать свою реальность — «Я боюсь, мне грустно». И вы увидите, как эти чувства быстро уйдут, более того, своей искренностью вы заработаете признательность аудитории.

Осознанность подразумевает, что вы живете здесь и сейчас, другими словами — в реальности. По большому счету, все проблемы начинаются тогда, когда мы либо погружаемся в воспоминания и сожаления о прошлом, либо начинаем бояться будущего. Все это приводит к тому, что мы начинаем жить невнимательно, утрачиваем контроль над энергией внимания.

Но чтобы вам был более понятен общий механизм действия, я попробую разобрать это на примере гнева — одной из самых разрушительных эмоций. Основная концепция современной западной психологии — самонаблюдение. Например, при гневe вы начинаете размышлять

о гневе, его причине, анализируете его и таким образом фокусируете свое внимание на чувстве, а не на самом себе. Это мыслительный процесс, который приводит к тому, что вы понимаете: гнев — это плохо для вас. Но если вы решите для себя: «Я никогда не буду сердиться!» — и попытаетесь с помощью силы воли сдержать гнев, но при этом не происходит глубинных внутренних изменений, то вы просто загоняете эмоцию внутрь, где она действует незаметно, но тем не менее более разрушительно. Восточная же психология говорит: «Просто осознай, нет смысла анализировать и думать о гневе». Прекрати задумываться об источнике чувства, ведь это уже в прошлом. Не следует давать обет: «Я никогда не буду делать этого!» — это обещание уносит нас в будущее. Осознание же оставляет вас с ощущением гнева здесь и сейчас. Вы не собираетесь бороться с гневом или размышлять о нем. Вы заинтересованы только в том, чтобы смотреть на него непосредственно, прямо. Это и есть осознанность. И сила этого метода заключается в том, что, когда вы смотрите на гнев, он исчезает! И это ключ к решению. Если мы осознаем гнев в самом начале, тогда он нас не осквернит и не оставит никакого следа. Но это может получиться не сразу. Вы можете поймать себя на том, что вы уже давно на кого-то кричите. Перейдите к позиции внутреннего наблюдателя, начните просто, без всяких суждений и оценок, наблюдать за своими ощущениями (руки трясутся, лицо напряжено, дыхание поверхностно). Постарайтесь увидеть себя со стороны. И вы ощутите, как гнев уходит. Через какое-то время вы научитесь замечать гнев, когда он только зарождается. И так во всем. Например, начните курить осознанно — и скоро вы отбросите это, как что-то ненужное. Медленно доставайте пачку и вытаскивайте сигарету, понюхайте ее запах, не торопясь прикурите, затянитесь,

осознанно почувствовав вкус, полностью погрузитесь в этот процесс. И максимум через несколько недель вы навсегда расстанетесь с этой привычкой...

Таким образом, очевидно, что осознанная жизнь — это путь к успеху. Важно развить навык — осознавать свои чувства, особенно при их малой интенсивности. Для этого нужно направить фокус внимания на свое душевное состояние, а не на внешние события. И вместе с тем не стоит впадать в другую крайность и чересчур внимательно концентрироваться на теле. Это может усилить телесную концепцию: «Я есть это тело», что, в свою очередь, является источником всех наших несчастий и болезней.

6.6. Несколько советов, которые стоит осмыслить

— Стать творцом своей судьбы, значит, стать хозяином своих чувств, мыслей и слов.

— Свобода — это способность управлять своей жизнью, что значит жить по законам Творца.

— Вседозволенность быстро приводит к деградации.

— Всякое ощущение, которое мы воспринимаем лично, которое пробуждает в нас приязнь или неприязнь, становится основой для эмоции — страха или желания, привязанности или ненависти.

— Заинтересованность и концентрация ума — источник энергии, но для этого нужно жить в настоящем.

— Страх — это всегда обращение к тому, что может случиться, а не то, что происходит сейчас.

Седьмой шаг

*Как выжить в трудных условиях и при этом
стать еще более счастливым и мудрым*

7.1. Ответ Духовному Воину

*Друг мой, брат мой усталый,
страдающий брат!
Кто б ты ни был, будь крепок душой...*

С. Надсон

«Вопрос прозаический: молодой человек, не отличавшийся серьезными успехами в спорте и предпочитавший пивному бару службы в церкви, но тем не менее соблюдающий посты, читающий духовную литературу и осмысливающий концепции «непротивления злу насилием», попадает в доблестную армию. В ту воинскую часть, где процветают дедовщина, насилие, издевательства пьяных офицеров, прапорщик с красной рожей... ну и так далее...

Как быть? Как выжить?»

Сначала принять искреннее сочувствие. Это действительно очень сложно — жить в такой обстановке.

Первое, о чем важно помнить, — Бог испытаний не по силам не дает. Человек способен очень быстро развиваться только в трудных, критических ситуациях. Важно не обозлиться, не начать унывать и не предъявлять претензий судьбе и окружающим. Каждая ситуация создается только с одной целью — приблизить нас к Богу и развить Божественную Любовь. Вокруг нас только учителя, с абсолютной точки зрения тут нет родителей, детей, соседей,

командиров — все, с кем мы встречаемся в жизни, являются нашими учителями. Бог нам посылает только ангелов.

В ситуации, о которой мы говорим, действительно сложно оставаться человеком и быть счастливым трудно. Но возможно. Это зависит от того, какой выбор мы делаем. Вы можете удивиться: что я могу выбирать? Но даже парализованный человек может выбирать, как отреагировать на ситуацию, а именно этот выбор определяет нашу жизнь.

Это очень хорошо описал и доказал профессор Виктор Франкл, который прошел самые страшные концлагеря. Военная часть по сравнению с ними выглядит санаторием, а офицеры — добрыми феями. Советую почитать его труды, особенно те, где он пишет о независимости внутреннего состояния от внешних обстоятельств. Я читал про одного священника, который сидел на Колыме в лагере. После 16-часового рабочего дня он ухаживал за больными, делился с ними пайкой, всем говорил только добрые слова, т.е. всячески поддерживал всех, не деля людей на отъявленных убийц, политзаключенных, надзирателей. Многие из них становились верующими людьми, так как от него исходило блаженство и огромная любовь. И таких примеров можно привести множество. Вообще в таких ситуациях первыми погибают озлобленные люди.

Все это лишь доказывает древний принцип восточной философии: чем больше мы сконцентрированы на себе, чем сильнее наше эго, тем более мы несчастливы; и наоборот — чем больше Божественной Любви у нас в душе, тем больше мы погружаемся в блаженство.

Да, нам очень трудно. Но разве сложно найти тех, кому еще хуже, и начать помогать им словом и делом? Разве нельзя вместо уныния, обид, презрения и т.д. выбирать видеть во всем Божественную волю и излучать юмор, оптимизм, проявлять по отношению к другим всепрощение,

сострадание и т.д.? То есть нам нужно стать Солнцем, которое светит всем, независимо ни от чего, и тогда атмосфера вокруг нас полностью поменяется.

Истинное блаженство приходит, когда мы отдаем. Так устроено мироздание, и никакие обстоятельства не могут нас лишить этого. Всегда можно найти тех, кому еще сложнее. И если мы не можем помочь материально, мы всегда можем послать заряд любви, сказать доброе слово, поделиться накопленными знаниями и т.д. Если мы начнем следовать этому, то в короткий срок увидим, как это работает замечательным образом. И тогда мы начнем получать вопросы не от депрессивного солдата, а от блаженного духовного воина, который посвятил свою жизнь служению Богу. И понимает, что успех в этом служении определяется не тем, сколько раз он был на службе в церкви, не количеством прочитанной духовной литературы (что тоже, конечно, важно), а тем, как многим живым существам он помог стать счастливыми и самое главное — сколько безусловной любви он принес в этот мир.

Успеха вам!

7.2. Философия Духовного Воина

1. Чем больше у человека агрессии внутри, тем больше он притягивает к себе унижений, издевательств и насилия, если он в подчиненном положении. Если он становится хоть небольшим начальником, то он начинает активно унижать и издеваться над подчиненными.

2. Уровень агрессии зависит от того, как много привязанностей человек имеет в этом мире. Насколько человек привязан к временным вещам, идеалам, в общем к этому миру, можно видеть по тому, сколько у него страхов, зависти, обид, уныния, осуждения...

3. Поэтому лучшая защита — это добродушие. Особенно в момент унижения. Если же в момент унижения увеличивается ненависть, обида, страх, то это притянет новые болевые ситуации и в какой-то момент возникнет желание всех, а порой и себя, уничтожить.

4. На внешнем уровне важно что-то предпринимать — обращаться в правоохранительные, общественные организации, писать статьи. Тем более вы будете гармоничны, тем больше успешно вы сможете защититься на внешнем уровне.

5. Армия — это не детская балетная школа. Ее функция — это защита. Поэтому без жесткости трудно представить ее успешное функционирование. Но в армии можно научиться многим важным для мужчины качествам: смелости, решительности, умению преодолевать трудности, соблюдать режим дня, умению оставаться человеком во всех ситуациях (особенно актуально для некоторых частей российской армии) и другим. Мудрый всегда и везде может чему-то научиться.

7.3. Реальная история

Год назад я проводил семинары на одном черноморском фестивале. Там меня познакомили с солдатом, про которого я уже слышал. Он до армии старался и учился жить духовной жизнью, читал много философских книг, изучал Аюрведу и благодаря этому стал достаточно гармоничным человеком. Перед призывом он помолился и сказал — куда Бог пошлет, туда и пойду. Он попал служить в обычную российскую часть, через несколько месяцев его стали уважать все вокруг за его добрый нрав. И даже командиры стали прислушиваться к его философским взглядам на мир. Вскоре его перевели служить в штаб и дали отдельную ком-

нату, командир части при этом сказал перед строем, что таких людей нужно беречь. Чем искренне удивил всех, так как до этого никто его духовным и заботливым не считал.

И я знаю не один похожий пример.

Восьмой шаг

Понимание предназначения болезней и пути избавления от них

Хотим мы того или нет, но болезни, страдания, физическая и психологическая боль — это естественный атрибут существования души в материальном мире. Рождается человек с болью и, как правило, умирает с болью. Да и на протяжении жизни мы сталкиваемся с этим практически ежедневно. Как только душа покрывается тонким и грубым материальными телами, сразу начинаются страдания, и чем больше отождествление себя с материей, тем сильнее страдания.

Но, зная определенные законы Вселенной, можно резко уменьшить болезни и страдания. Более того, когда мы знаем, за что мы страдаем или ради чего, боль значительно ослабевает. Например, рожаящая женщина, которая любит и хочет иметь детей, может и не заметить боли, сопутствующей родам, и, конечно же, эта боль не изменит ее решения иметь еще несколько детей.

В этой главе, на примере конкретного человека, мы попытались рассмотреть суть проблемы.

8.1. Болезнь — это урок

«У меня серьезное заболевание желудка. Я не могу употреблять в пищу множество продуктов и не хожу в гости, так как не хочу показывать, что больна. Мне очень тяжело, и я не знаю, что делать. Врачи не могут помочь, только назначают дорогие лекарства и постоянно что-

то проверяют. Я не знаю, где мне лечиться — в Америке или в Израиле. Я не знаю, почему я вам пишу, ведь вы же не врач. Но мне больно, и уже не верится, что врачи найдут нужное лекарство.

Зачем эта и вообще болезни? Что лично мне нужно понять в связи с постоянной физической болью?»

В первую очередь хотелось бы сказать о том, что я искренне сострадаю вам. Тяжелая болезнь — это всегда трудный и во многом неприятный урок. И вместе с тем мне хотелось бы вам объяснить что-то важное, что может вам действительно помочь, особенно если вы прислушаетесь и начнете этому следовать.

Вам нужно уяснить, что болезнь — это урок. Вселенная хочет дать понять, что у нас есть какие-то негармоничные мысли и привычки, которые нарушают баланс в организме и наш баланс по отношению к природе в общем. Если мы воспринимаем мир как сугубо материальный объект, тогда мы смотрим на болезни, неприятности по судьбе, обиды и т.д. однозначно — как на что-то плохое. Следовательно, это должно быть уничтожено: микроб, который вызывает болезнь, человек, который обидел, причинил вам неприятности — если не физически, то морально, эмоционально. Но если это не получается, мы начинаем обижаться на весь мир и полностью погружаемся в себя, выдавая миру многозначительное презрительное молчание. Увы, при подобном умонастроении проблемы на физическом уровне могут на какое-то время отступить, но, так как на глубинном уровне они остаются, рано или поздно они возникнут вновь. Только следующий удар, следующий урок будет еще более болезненным и тяжелым.

Современная медицина может помочь на самом грубом, материальном уровне. Настоящие целители, которых единицы, могут помочь на тонком уровне, и, следовательно,

их помощь может быть более эффективной. Но если при этом человек не работает над собой, над своим мировоззрением и характером, а продолжает жить, ведомый своими чувствами и эмоциями и удовлетворяя свое ложное эго, то эта помощь через какое-то время превратится в проклятие — в виде еще более тяжелой болезни, еще большей потери чего-то. Аюрведическому врачу запрещалось помогать пациенту, если тот не готов при этом работать над собой. «Нельзя помогать человеку больше, чем он сам готов помочь себе».

Но современная цивилизация, справедливо названная «обществом потребления», эти ценности отвергает и предпочитает вкладывать миллиарды в производство новых химических препаратов, новых приборов. Открыв любую газету, вы можете увидеть десятки объявлений гадалок, магов, целителей и т.д., каждый из которых утверждает, что он потомственный и способен вылечить от любой болезни, а если вы купите у него заряженный амулет, то забудете вообще о проблемах. И принцип этих двух групп: «От тебя ничего не зависит, приди к нам, предайся нам, заплати нам, и мы тебя вылечим». И некоторые действительно вначале помогают. Но если вы посмотрите на картину в целом, то увидите, что на смену «побежденным» болезням приходят новые, еще более тяжелые и неизлечимые, химические препараты становятся все вредней и имеют все больше побочных эффектов, хотя помогают все меньше.

Не успев «снять» одно проклятие, порчу, сглаз за круглую сумму, как появляются новые...

Целители, сделав состояние, уходят на «заслуженный» отдых. Я буквально несколько дней назад консультировал в Канаде женщину, которая много лет проработала в Израиле экстрасенсом-целителем. Очень богатая женщина, но с массой различных проблем и болезней.

Но, к сожалению, даже понимая все это, многие люди не хотят ничего менять. Ибо им легче выложить последние деньги за лечение, чем простить соседа, не говоря уже о глубинных, серьезных изменениях мировоззрения и характера.

Но пока мы не примем ответственность за свою жизнь, не осознаем, что все, что происходит с нами, – это следствие наших мыслей, поступков, привычек и отображение нашего характера и мировоззрения, никаких серьезных изменений в лучшую сторону в жизни быть не может.

К сожалению, в этом мире есть определенные законы, не принимая которые мы обрекаем себя на череду тяжелых воплощений, длящихся до той поры, пока мы не осознаем, что дьявольская концепция, плотно засевшая в умах современных людей, ошибочна и очень опасна. Она заключается в том, что утверждает: мы есть набор химических элементов с непонятно как развившимся сознанием, и главная цель – это как можно больше урвать от жизни чувственных наслаждений. Что можно стать счастливым, потребляя и эксплуатируя других людей и природу в целом. Во всех моих бедах и болезнях виноваты все вокруг, но только не я.

И многие если и обращаются к какой-то религии или идут в секту, то только для того, чтобы задавить непонятно откуда берущуюся депрессию и выпросить у Бога новых материальных благ, исцеления от болезней и продолжать наслаждаться свои неутомонные чувства и ум.

Но истинная реальность другая – мы есть вечные души, которые никогда не будут удовлетворены ничем материальным. Ибо природа души – это любить и служить бескорыстно миру и, таким образом, Богу. Мы не можем жить без любви. Чем больше мы отдаем любви, тем больше мы получаем ее назад. И это называется Анандой – блажен-

ством. Мы есть клетки одного единого Целого. Понимая это и живя таким образом, мы находимся в полной гармонии со вселенной, которая щедро одаривает нас различными дарами.

Если у человека, воплощающегося в этом мире в различных телах, все сильнее развиваются эгоцентризм и чувство отдаленности от других живых существ, это приводит к тому, что все больше его мысли и поступки основываются на зависти, жадности, агрессии и вожделении. Тем самым он становится все более дисгармоничным, корыстным и завистливым, все более напоминает раковую клетку на теле вселенной. И у вселенной включаются защитные механизмы по спасению себя и этой заблудшей души, а иногда и цивилизации в целом.

Начинается все с обид, если человек их внутренне не принимает, то даются предательства, если и это человек не проходит, то дальше идут болезни и удары судьбы. И чем больше эгоизма, тем сильнее удары...

Поэтому если есть хоть один человек, которого мы не можем простить, значит, скоро начнутся следующие ступени...

Я слышал утверждение одного известного аюрведического врача, что если есть хоть один человек, которого вы не можете простить, вы не можете быть здоровым.

Я надеюсь, что я не утомил вас философией. Но вам очень важно понять, что болезнь — это следствие неправильного мировоззрения и поведения. Ибо это единственный путь к излечению, особенно в вашем случае.

Вы пишете, что я не врач. И в современном смысле этого слова это так. Но моя натальная карта говорит, что мое предназначение в этой жизни — учить и лечить. Слово «доктор» происходит от слова «доктрина», то есть идея. Ведь именно какой идеи придерживается человек, такие у

него и будут болезни (или не будут) и такая будет судьба. И доктор — это тот, кто дает правильную доктрину, правильное мировоззрение пациенту.

Есть мнение, что слово «врач» происходит от древнерусского слова «врать», которое в те годы означало «говорить». Раньше в развитых цивилизациях врачи просто говорили, что нужно изменить в поведении, образе жизни, питании и, самое главное — в характере, и человек, если следовал этим рекомендациям, выздоравливал.

Теперь — что касается вас. Помимо понимания и принятия вышеуказанных принципов вам нужно, в первую очередь, прекратить давать жесткую оценку кому бы то ни было и чему бы то ни было. И не только на словах, но и в мыслях. Примите этот очевидный факт — каждый идет своим путем. Если нам кажется, что человек ошибается, то мы можем объяснить ему свое видение ситуации и вдохновить его на изменение чего-то, но и то при условии, что он хочет и готов нас слушать.

Даже Бог не судит человека, пока он не умрет. Поэтому научитесь принимать все с любовью. И ваше тело вновь будет принимать пищу безболезненно.

Боль — это всегда некоторая форма неприятия и неосознанного сопротивления ситуации, в которой вы находитесь. Чем больше боли, тем больше неприятия.

Вторая ваша кармическая задача — научиться терпению и избавиться от уныния. В Аюрведе говорится, что Дхарья — терпение — одно из основных средств лечения тонкого тела. В этом мире есть три фактора, приносящих страдания в первую очередь — Адхиатмика (санскрит) — наш собственный ум (горе от ума) и физическое тело, второе — это Абхидайвика — различные природные катаклизмы, климат (стихийные бедствия, засухи) и третье Абхибаутика — другие живые существа — комары, змеи, собаки и т.д.,

но самое главное — люди, потому что злой человек считается опасней любого дикого зверя. И Аюрведа говорит, что нам нужно с любовью и терпением относиться ко всему и ко всем. Это дает покой уму, нас перестают беспокоить гнев, страхи и беспокойства. И пока вы не научитесь вышеописанным качествам, никакой современный врач не поможет вам кардинально ни в Израиле, ни в США, в лучшем случае — лечение будет приносить временное облегчение.

У меня было множество людей, которые, поняв свои внутренние проблемы и получив наставления, как изменяться, за несколько недель избавились от тяжелых заболеваний и обрели гармонию. Пополните этот список и наполните тем самым свою жизнь здоровьем и счастьем!

8.2. Шесть стадий болезни

Вопрос, который мы должны задавать, когда заболели или попали в беду: «Для чего мне это? Что вселенная хочет донести, чему научить?»

Вместо обычного вопроса, возникающего у современных людей: «За что мне это (такому хорошему)?». Причем часто этот вопрос задается с таким эмоциональным возмущением, как будто человек уверен, что, как минимум, последние 10 жизней он жил, служа примером даже для святых...

Корень всех болезней лежит в психологической сфере. В Аштанга-Хридая Самхите (один из основных трактатов Аюрведы) говорится о шести стадиях болезни. Это:

1. Психическая (неправильное мировоззрение, начинают преобладать качества (гуны) страсти и невежества, дисгармоничные мысли).

2. Эфирная (разбалансировка информационных и энергетических каналов).

3. Нейроэндокринная (выход дош из равновесия). (Доша в Аюрведе, биологическое начало.)

4. Токсичная (накопление в организме продуктов неполного метаболизма, шлаков).

5. Проявленная (появление клинических симптомов болезни).

6. Терминальная (гибель пораженного органа).

При этом известно, что первые две стадии болезни легкоизлечимы, 3 и 4 — поддающиеся воздействию, 5 — трудноизлечимая, 6 — недоступна для терапии.

Современная медицина, как правило, начинает работать на 5-м уровне.

Я, помню, был поражен, узнав, что в Древней Индии, а позднее — Китае, было из ряда вон выходящее событие, если вдруг кто-то заболел в деревне или в городе. Это был большой позор для врача, как он мог такое допустить?! Обязанностью врача тогда было регулярно обходить своих пациентов и просто... говорить с ними. Обсуждать философские темы о смысле жизни, о высшей гармонии, о божественной любви, о временности всего в этом мире и т.д., а также давать советы относительно образа жизни, как сбалансировать питание в соответствии с индивидуальной конституцией тела, как улучшить общение и т.д.

8.3. Причины заболеваний

Причины возникновения любых болезней и страданий можно свести к трем основным:

1. Непонимание цели, смысла и предназначения своей жизни (Дхармы).

2. Непонимание и несоблюдение законов Вселенной. В Аюрведе это называют Прагья-Апарадха, что переводится примерно как преступление против собственной, естественной мудрости или нехватка мудрости.

3. Наличие в подсознании и сознании пагубных мыслей, чувств и эмоций. Такие как зависть, жадность, агрессия, гордыня, уныние и т.д. В Аюрведе это называют «извращения ума».

8.4. Основные постулаты современной медицины

1. Человек существует отдельно от окружающей среды. Со времен Декарта и Ньютона материализм стал доминировать. Согласно современным представлениям о мире, мы живем в существующей независимо от нас Вселенной. Даже вопреки тому, что классические постулаты физики и химии, когда-то положившие начало развитию научной медицины, были полностью сметены работами Эйнштейна и его современников, современная медицина продолжает настойчиво хранить верность взглядам Ньютона и Декарта. Более того, идея о том, что мир состоит из предметов, независимых от человеческого сознания, противоречит и теориям квантовой механики, и наблюдаемым фактам.

2. Сохранение здоровья это борьба врачей (!) за здоровье пациента. В современной медицине тратится более 99% средств и времени на излечение имеющийся болезни и менее 1% на профилактику...

3. Чтобы врач мог помочь больному, ему нужно: поставить диагноз, то есть квалифицировать болезнь, а затем назначить средства борьбы. Как правило, это какие-либо химические препараты.

4. Болезни — это враги, которые мешают нам наслаждаться. Необходимо постоянно изобретать что-то для победы над ними, необходим постоянный прогресс. Прогресс в медицине определяется созданием более совершенных средств борьбы с заболеваниями; в первую очередь это химические лекарства, различные приборы и т.д.

8.5. Основные постулаты на пути излечения

1. Наше отношение со Вселенной такое же, как клетки и организма. Мы живем неизолированно от окружающего нас мира, а являемся его частью.

2. Человеческий организм — это система, где все взаимосвязано, это саморегулирующаяся система. Лечить нужно не внешнее проявление дисбаланса в организме — болезнь, путем приема многочисленных лекарств, которые в свою очередь подавляют способность организма к саморегуляции (иммунитет). Наоборот, необходимо усиливать способность организма к саморегуляции. Так как заболевание — это нарушение целостности организма, то и при устранении этого отдельного нарушения необходимо использовать системный подход. Древнеяпонский врач Кан Фунаяма говорил: «Если вы не считаете, что человек — это неделимое целое, вам закрыт путь к успеху».

3. Здоровье — это равновесие между нашим способом существования и окружающим миром. Это гармония с самим собой и с окружающей средой. Здоровье зависит от равновесия между противоположенными силами организма; кислотой и щелочью, теплом и холодом, поглощением и выделением и т.д. (Баланс дош.) Основной закон жизни — поддержание гомеостаза, или динамического равновесия. Каждый орган стремится к гомеостазу. Здоровый организм — это тот, в котором существует гомеостаз.

4. Заболевание — это признак нарушения равновесия. Мы должны быть внимательны к сигналам своего тела. Болезнь — внешнее отражение наших мыслей и поведения. Есть только два вида заболеваний, которые мы приносим из прошлой жизни в виде кармы — генетические (кармические) заболевания или некоторые виды травм. Все остальное, что мы получаем, мы заслужили в своей текущей жизни. Болезнь — это сигнал вашего подсознательного разума о том, что что-то вы делаете не так, о том, что ваше поведение и ваши реакции на события вредны для вас, это защита вас от какого-то вашего разрушительного поведения. Вселенная нам говорит, что мы отклоняемся от своего Пути. Хотя иногда болезнь является частью Пути.

5. Мы можем влиять на наши мысли, эмоции и поведение. И таким образом мы влияем на наше тонкое и физическое тела, а также оказываем влияние на окружающий мир.

6. Мы сами нарушаем равновесие и создаем болезни нашими действиями, мыслями и эмоциями, в основе которых лежит неправильное мировоззрение.

8. Заболевание восстанавливает нарушенное нами равновесие. Заболевание — это проявление целительных сил природы. Аюрведа, чтобы избежать заболеваний, советует умеренность во всем — в меру работать, в меру отдыхать. Необходимо следить за питанием. Делать физические упражнения, дышать чистым воздухом, очень важен полноценный сон.

9. Организм сам стремится восстановить нарушенное равновесие. Выздоровление является естественным процессом. В некоторых случаях нам может понадобиться внешняя помощь, если мы слишком сильно вышли из равновесия.

10. Задача доктора — помочь действию целительных сил природы в восстановлении равновесия. Задача доктора — научить человека быть здоровым.

11. Следует понять, почему болезнь пришла к нам, о какой дисгармонии в организме она говорит? Чем вызван этот дисбаланс? Питанием? Мыслями? Поведением? Распорядком?

Чтобы действительно изменить свое самочувствие, начать реально меняться во всех отношениях — необходимо принять ответственность за свою жизнь и за свои болезни. Это означает, что никого нельзя обвинять в своей болезни, ни врачей, ни близких. Также опасно и себя обвинять. Также следует отказаться от претензий к кому бы то ни было.

12. Высшее проявление гармонии — это любовь к Богу. Всемирно известный профессор д-р Макс Люшер писал: «Мой накопленный опыт, а это десятилетия теоретических и практических исследований, подтвердил то, во что я всегда верил: истинным смыслом всех целесообразных действий является гармония». А высшее проявление гармонии он видел в первой заповеди Евангелия от Марка — полюбить Бога. Так считали все просветленные целители и мудрецы всех времен и народов.

Конечно, при этом мы не должны быть фанатичны, и отказываться от реальных достижений современной медицины, особенно от помощи зубных врачей, хирургов, от врачебной помощи при лечении инфекционных заболеваний. Но потребительский дух и жажда наживы потихоньку сводит на нет достижения и в этой области.

Важно помнить, что мы гармоничным образом жизни можем свести до минимума посещение современных врачей, принятие химических препаратов, пребывание в больницах.

8.6. Факты для размышления

1. Согласно многолетним исследованиям американского Национального института здоровья, в 75% из изучавшихся случаев здоровье людей напрямую зависело от наличия или отсутствия веры в Бога.

2. Реальное снижение уровня смертности наблюдалось только в 1976 году в Лос-Анджелесе и в 1973 году в Израиле, когда врачи объявили забастовку.

3. Анализ фактов показывает, что инфекционные заболевания удалось взять под контроль не столько благодаря вмешательству медицины, сколько благодаря экономическому развитию, которое улучшило условия жизни людей и уровень личной гигиены.

4. Согласно мировой статистике и данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от медицины примерно на 10%, еще 15% — от наследственности, а все остальное зависит от самого человека.

Девятый шаг

Жизнь начинается, когда побежден страх смерти

Не наго

Бояться смерти ни в семнадцать лет,

Ни в семьдесят...

А. Тарковский

9.1. Несколько слов от себя

Эта глава затрагивает всех людей. Едва ли можно встретить человека, у которого не случилось тяжелых, трагических событий: тяжелая болезнь, смерть близких, материальные потери и т.д. По большому счету, человек рождается каждый день для новой жизни и умирает каждый вечер. Философский перевод слова смерть — означает потерю, конец чего-то «отжившего». Например, мы можем сказать: «Их отношения умерли», «он умер для меня», подразумевая, что какие-то отношения, какой-то период жизни закончился для нас.

И в зависимости от того, как человек это переносит, зависят его нынешние и следующие жизни. Как правило, тут два варианта: либо человек мудреет, поднимается на новый духовный уровень (за одного битого двух небитых дают), либо не принимает ситуацию, наполняется унынием, пессимизмом, претензиями и т.д. В таком случае быстро деградирует на всех уровнях: физическом, ментальном и духовном. («Трагедия сломила его...») Именно в таких критических случаях вопрос ставится ребром: резкий прогресс или деградация.

Правда, понимание слова «трагедия» очень зависит от уровня духовного развития, от степени эгоистичности человека. Для кого-то огромной трагедией может быть потеря небольшой суммы денег. У другого случается сердечный приступ из-за неприятных слов в его адрес. Кому-то может показаться, что мир разваливается оттого, что догмы и идеалы, на основе которых человек строил свою жизнь, оказались полной ерундой, и т.д.

В зависимости от того, насколько сильно человек отождествляет себя со своим телом, с этим бренным материальным миром, насколько много он имеет привязанностей, настолько он будет страдать от различного рода «трагедий». По большому счету, жизнь такого человека — одна большая трагедия.

Важно помнить, что «Бог испытаний не по силам не дает». Просто нужно быть готовым к ним и знать пути преодоления испытаний.

Успех часто портит человека, а трудности — это лучший учитель.

Я сам прошел ряд тяжелых испытаний. Все эти события очень повлияли на меня, на мой личностный рост, на мое мировоззрение и поведение.

9.2. Кто сказал, что смерти нужно бояться?

«На наш рог обрушиваются один удар судьбы за другим. Вдовство — это стало привычным явлением. Я много лет не могла родить, родила с большим трудом. Но сразу после родов умер глава семьи. За что нам это, что нам нужно понять? Я в стрессе, а ведь мне нужно ребенка поднимать».

В первую очередь, примите, пожалуйста, искренние соболезнования. Как бы философски мы ни понимали и

ни принимали жизнь, потеря близких людей является одним из наиболее суровых уроков судьбы. Я сознательно не стал отвечать вам сразу, ибо непосредственно после трагедии человеку, как правило, нужна эмоциональная поддержка, а не наставления, какими бы умными они ни были.

То, что вы в стрессе, — это нормально. Стресс оправдан в первое время после неожиданного несчастья, так как благодаря стрессу изменяются биохимические процессы в организме, ум начинает работать более четко (или наоборот, вообще отключается, если человек полностью захлестнут горем), организм использует все резервы. Известно много случаев, когда люди творили чудеса в таком состоянии: поднимали огромный вес, перелезали через высокий забор и т.д. Но если стресс принимает затяжной характер, то это может разрушить любое здоровье, любую судьбу.

И основная причина стресса — это страх или непосредственно переживание потери, потери денег, положения, здоровья, краха идеалов и т.д. Но самый большой страх — это страх смерти, ибо смерть приносит потерю всего.

Согласно исследованию современных психологов, страх смерти — один из основных страхов современных людей. Страх собственной смерти в первую очередь, а также смерти близких людей.

Мы много раз разбирали, что страх — это главный враг любви, что по-настоящему духовный человек бесстрашен, так как понимает, что он есть вечная душа, а не временное материальное тело, и все, что относится к этому телу, все отношения, да и вообще в целом весь этот мир временен, и нет смысла привязываться к чему бы то ни было и к кому бы то ни было в этом мире, мире, в котором все постоянно меняется. Также он понимает, что главное — это внутреннее спокойствие и житие безусловной любовью, ибо лю-

бовь — это блаженство. А лишить нас этого блаженства и спокойствия может только ложное эго, которое всегда боится, привязывается, завидует, предъявляет претензии, приносит напряжение и алчность в нашу жизнь и т.д.

Давайте попробуем разобрать страх смерти. На эту тему в нашем обществе наложено табу. Но этим мы напоминаем страуса, который пытается убежать от проблемы, просто спрятав голову в песок. И тем самым мы только усиливаем проблему. Гораздо полезней осознавать, что смерть также естественна, как и рождение, что каждый из нас умрет в положенный час — это может быть через несколько минут, может быть через несколько десятков лет. И приняв этот факт, мы прекратим калечить свою психику, загоняя этот страх в подсознание, и наше поведение изменится к лучшему.

В одном известном американском университете был проведен эксперимент. Студентам сказали: «Представьте, что вы через полгода умрете». Поведение этой группы сильно изменилось, эти студенты стали более вежливые, искренние, добрые. Многие в дальнейшем очень тепло отзывались об этом эксперименте, говоря, что благодаря ему они задумались о Высших ценностях, стали более счастливыми и многого добились в жизни. Еще Будда говорил: «Те, кто по-настоящему осознали, что мы все скоро погибнем, сразу прекращают ссоры». Правда, в наш прагматичный век многие пытаются эксплуатировать и это. Во многих современных сектах, запутывая постоянно отодвигающимся концом света, увеличивают количество прихожан и собирают большие пожертвования.

В Махабхарате (древнеиндийский эпос) есть интересная притча о том, как оди́н великий праведный царь пришел к ручью и увидел там мертвых своих братьев и вдруг услышал голос с небес, сказавший ему, что если ты сейчас

не ответишь на вопрос: «Что самое удивительное в этом мире?», — то умрешь и ты. На что царь не задумываясь ответил: «Самое удивительное в этом мире то, что мы можем каждый день видеть смерть, могут умереть все наши близкие, но тем не менее мы будем думать, что мы никогда не умрем, и именно это я считаю самым удивительным на свете, что люди думают и ведут себя так, как будто никогда не умрут». На что Божественный голос сказал: «Ты действительно мудрый и ответил правильно».

Но почему люди отказываются верить, что они умрут? Дело в том, что в глубине души мы знаем, что мы вечны, что мы не имеем ничего общего с этим временным иллюзорным миром. Душа буквально кричит: «Прекрати отождествлять себя с этим мешком мышц и костей, прекрати жить по волчьим законам этого мира, прекрати на каждом шагу отрекаться от любви, ибо только любовь и служение Богу может принести то блаженство, к которому ты так стремишься».

Но мы, живя уже много жизней в этом мире, — все больше отождествляем себя с очередным телом, все больше погружаемся в суету этого мира, все больше запутываемся, и наше сознание все больше оскверняется жадностью, гневом, вожделением, завистью. И вместо осознания: «Я есть вечный дух, частица Бога», у нас начинает доминировать концепция «Я есть это тело, часть этого бренного мира». И вместе с этим приходит желание все сделать «вечным» вокруг нас.

«Поклянись мне в вечной любви». «Я хочу заработать денег, чтобы никогда (вечно) не нуждаться» и т.д. Ибо мы отказываемся принять эту очевидную истину: в этом мире все временно: тела, дома, отношения, цивилизация, климат, моральные и религиозные догмы и т.д. Наше сознание все больше покрывается невежеством и пропитыва-

ется страхом, этим страшным врагом любви. Мы начинаем постоянно бояться потерь, которые в этом мире увы... совсем не редкость, а естественный и необходимый атрибут. Более того, очень часто все устраивается Вселенной так, чтобы мы при жизни потеряли то, к чему мы привязаны больше всего, из чего (кого) мы сделали кумира. Проблемы, по большому счету, начинаются тогда, когда мы начинаем считать, что счастье находится вне нас: в каком-то человеке, в работе, доме, и когда с этим объектом что-то случается — то нам кажется, что нас лишают счастья. Например, женщина считает, что ее счастье — это ее муж. Она может даже называть его: «Мое счастье». И если этот мужчина принимает решение уйти из семьи, то она начинает причитать: «Куда ты уходишь, мое счастье?»

Я осознанно вхожу в такую глубокую философию. По большому счету, пока человек не осознает их, не поймет законы этого мира, он не сможет правильно пройти никакую тяжелую ситуацию. Максимум, что возможно, — это с помощью психологических техник, активной занятости, алкоголя «притупить» эту боль, отстраниться, забыть про нее. Но если вы не прошли, не приняли, не осознали эту ситуацию на глубинном уровне, если у вас остались претензии, обиды, например, «За что, Ты мне, Боже, это послал?», то весь негатив уходит на подсознательный уровень. И человек может неожиданно постареть, заболеть тяжелой болезнью или притянуть новое тяжелое заболевание.

Если же человек правильно проходит тяжелые удары судьбы, которые, на самом деле, он сам притянул своими мыслями и поведением, которые являются для него лучшими уроками, то тогда человек становится мудрым, поднимается на более высокий уровень, он становится более умиротворенным и любящим, его судьба резко меняется.

На внешнем уровне человек может какое-то время плакать, находиться в печали. Но это нормально, ведь мы живые люди и у нас есть чувства, и подавление чувств и эмоций очень опасно. Правильное прохождение ситуации заключается в том, что человек осознает выше данные истины и поэтому видит реальную картину мира и как следствие принимает любую ситуацию, как милость Всевышнего, не предъявляет претензий, не становится унылым (уныние, кстати, один из основных грехов в христианстве).

В рассматриваемом случае очень важно это понять, ибо у женщин в таком роду идет обожествление жизни, огромный страх смерти, обожествление и привязанность к тому, кто ее поддерживает (муж, отец), и полное отсутствие любви в душе, а вместо любви — сильная привязанность, которая на тонком плане убивает также, как и сильная ненависть. Поэтому у вас в роду мужчины не доживают до 45 лет, а у вас были серьезные проблемы с деторождением. Судьба вашего ребенка также очень зависит от того, как вы сможете решить эту кармическую задачу.

Поэтому, вместо того чтобы скорбеть, впадать в уныние и плакать, начинайте работать над собой. Кстати унынием и скорбью вы посылаете душам умерших людей большой заряд отрицательной энергии, чем причиняете им много страданий».

9.3. Практические рекомендации тому, кто пережил или переживает сильный стресс

1. Быть постоянно чем-то занятым, ни на минуту не оставаться наедине со своими мыслями.

2. Заставлять себя ходить ровно (не сутулиться) и чаще улыбаться или, по крайней мере, избегать унылого выражения лица.

3. Никогда в речи не употреблять слов, наполненных пессимизмом, страхом, жалостью, наоборот нужно повторять духовные аффирмации (на Все Любовь Бога; Все проходит и это пройдет), молитвы, мантры или хотя бы напевать любимые мелодии.

4. Чаще бывать на природе, на свежем воздухе. Особенно в солнечные дни.

5. Различные физические упражнения (особенно плавание, бег, коньки, быстрая ходьба), йога необходимы и полезны как никогда.

6. Научитесь видеть Бога за всем, что происходит в вашей жизни и доверять Ему и самому процессу жизни. Этому очень способствует искренняя молитва. Чаще философски размышляйте о временности всего в этом мире. Читайте больше исторической литературы при этом. Она помогает ощутить временность всего происходящего, как бы много люди или цивилизация ни достигали, как интересно бы они ни жили, и им когда-то пришлось умереть, исчезнуть с лица земли.

7. Прочитайте научную литературу, подтверждающую переселение души, — о клинической смерти, о гипнотической регрессии, сеансах медиумов, воспоминание детей прошлых жизней.

8. Вспомните, как много людей в мире страдают или пострадали в войне, стихийных бедствиях, потеряв все и всех. Это поможет понять, насколько относительно наше горе.

9. Задумайтесь, поразмышляйте, а будут приятны тем, кто ушел в мир иной, ваши стенания и причитания? Представьте, вы уехали в другую страну учиться, например, но постоянно получаете послания, говорящие, что ваши близкие находятся в тяжелой депрессии от разлуки с вами. Как вы будете себя чувствовать?

9.4. Душа не умирает. Мы вечны

«Последние два с половиной года у меня был очень непростой период в жизни, много перемен, а совсем недавно я пережила большое горе — смерть мамы, которая была самым близким и самым родным для меня человеком. В чем заключается моя кармическая задача? Я знаю, что все в руках Божьих, и любую судьбу, уготованную мне, я постараюсь принять с любовью и пониманием, но я начинаю все с чистого листа, и хотелось бы его не запятнать».

«У вас идет большой период изменений, и он будет идти до октября. Этот период коснется практически всех сфер жизни. И самое главное — изменения будут происходить на психологическом и духовном уровне, а это основа для всех изменений. И то, что у нас внутри, то мы получаем и во внешней жизни. Хотя, по большому счету, эти перемены, в конечном счете, очень благоприятны для вас, само время перемен всегда трудно. Но только благодаря трудностям мы и растем. Насколько человек не боится трудностей и может их проходить, в конечном счете, и зависит успех в жизни.

Я хотел бы коснуться темы смерти, темы потери близкого человека. Вам в этом важно разобраться, ибо пока вы внутри не примите смерть матери, не отпустите ее, жизнь у вас может не наладиться. Вам важно уяснить следующее, довольно глубокие философские истины. Мы есть вечная душа, которая периодически воплощается, согласно своей карме и желанию в определенной семье, нации и стране. Думая и поступая определенным образом, душа создает себе карму. Карма — это последствия этих мыслей и действий, которая приходит к нам в результате определенных последствий, приятных или нет, зависит от наших изна-

чальных действий. Под словом карма часто подразумевают судьбу. Таким образом душа переходит из одного тела в другое, в соответствии с кармическими реакциями. Бывает, что она рождается в благополучной богатой семье и имеет здоровое красивое тело, а бывает наоборот. Таким образом душа оказывается на гребне материальной энергии и наслаждается материей, но после оказывается внизу и страдает. Весь материальный мир живет ритмами, тут ничего нет постоянного. Но страдания в этом мире преобладают. Ибо даже если человек достиг максимально высокого положения, когда-то он его потеряет, более того, в этом мире ему придется соприкоснуться со старостью, болезнями, смертью и в итоге еще раз родиться. Так же страдания приносят другие живые существа, стихийные бедствия и собственный ум и физическое тело. Чем больше человек эгоистичен, тем он больше страдает. И цель всей этой божественной драмы — помочь душе очистить свое сознание, восстановить свои отношения с Богом, основанные на безусловной любви и духе служения.

Великий Мастер восточной психологии Свами Вишну-Девананда писал: «Великие философы, пророки и религиозные лидеры согласны, что ясное понимание связи человека с Богом и вселенной есть единственный путь избежать страха смерти и в духовном смысле слова — избежать самой смерти. Когда человек реализует, что бессмертная душа идентична с Верховной душой или Богом, что тогда смерть и где страх? Одной из главных тем Веданты является стремление к единению индивидуальной души со Вселенской или Богом. Когда такое единение достигается, то никакого страха или смерти не может остаться».

9.5. Слезы – это проявление жалости к себе

Таким образом, очевидно, что душа не умирает, когда разрушается тело. Но почему мы плачем на похоронах? Нам жаль самих себя... Слезы — это проявление жалости к себе. Мы причитаем: «На кого ты меня оставил?». Ну, во-первых, никто никого не оставил. Вот лежит тело. Правда, душа уже оставила его, когда душа оставляет тело, оно начинает разлагаться... И чем больше мы были привязаны к этой личности, тем громче мы плачем. Вообще, это естественно — скорбеть при разлуке. Но глубокие депрессии, потеря смысла жизни, агрессия и претензии к Богу и людям — это очень опасные эмоции, способные разрушить нас и задержать движение дальше той души, которая оставила тело.

К сожалению, нас не учили с детства, как стать целостной личностью, как быть счастливым и успешным независимо от внешних обстоятельств.

И уж тем более нас не учили истинным глубоким духовным знаниям. В лучшем случае нас обучали правилам мирской морали и выполнению каких-либо религиозных ритуалов. И мы выросли, привыкнув искать счастья везде и в каждом, но только не внутри себя, мы привыкли стремиться к построению своей жизни так, чтобы урывать как можно больше от мира.

И на вопрос «Где ваше счастье?» мы уверенно отвечаем — в работе, в родственниках, в еде, в соблюдении религиозных ритуалов и т.д. и т.п. Но когда что-то случается с источником нашего счастья, нам кажется, что мир рушится.

И очевидно, что смерть мы не принимаем вообще. Правильное же прохождение смерти близких выражается в том, что мы полностью принимаем это, как выс-

шую Волю, выполняем все религиозные обряды ради этой личности, посещая кладбище, серьезно задумываясь над тем моментом, что и нам рано или поздно придется пройти собственный обряд похорон. Если мы это по-настоящему осознаем, то наша жизнь резко изменится к лучшему.

Понять это является одной из ваших кармических задач.

9.6. Лучший подарок для... умерших

1. Лучшая помощь и поддержка нашим родственникам — это наш духовный рост. Энергетически мы остаемся связаны с теми, кто раньше ушел. Чем сильнее привязанность, тем сильнее связь. Они могут от нас получать поддержку и даже карма у них может измениться в лучшую сторону, если мы живем гармонично. В Ведах говорится, что у человека, который достиг просветления, живет Божественной любовью, семь поколений до него и после него получают освобождение.

Если же мы вместо того, чтобы жить любовью, выбираем путь греха, живем унынием, гневом, завистью, то мы доставляем много страданий и боли нашим уже умершим родственникам, у них даже может ухудшиться положение после оставления тела или судьба в следующих жизнях.

Говорится, что карму мы можем изменить только пока мы находимся в физическом теле, как только мы его оставляем, мы можем только пожинать плоды того, что заслужили.

И в этом случае души очень зависят от родственников и близких, которые остались на земле. Потому что только они

могут исправить, улучшить их положение после оставления физического тела.

Во всех продвинутых цивилизациях раньше было понимание, что важно иметь духовно продвинутых детей, особенно сыновей. Потому, что они после их смерти могли провести очистительные обряды и избавить их от плохой кармы.

2. Во многих культурах, даже современных, есть знание того, что скорбь и горе доставляет много боли умершим, поэтому похороны проходят в карнавальном настроении — все радуются, веселятся. Может быть, не всегда и не всем это подходит, но в этом что-то есть.

У нас всегда есть выбор: делать из своей жизни комедию или трагедию.

Однажды старого монаха спросили, как ему удастся быть таким счастливым и радостным всегда?

На что он ответил: «Я знаю, что мы сами делаем из своей жизни рай или ад, быть счастливым или несчастным. Каждое утро я подхожу к зеркалу и спрашиваю себя — куда я сегодня пойду: в рай или ад?

Каким я сегодня буду ходить: радостным и жизнерадостным или угрюмым и недовольным? Каждое утро я выбираю пойти в рай».

9.7. Смерть становится проклятием только в случае самоубийства

Смерть приносит, безусловно, только трагичные последствия — это в случае самоубийства. Даже простое размышление об этом или, не дай Бог, планирование этого преступления против Вселенной — очень разрушительно действует на психику и ухудшает карму. Тот, кто это совершил, становится духовным преступником. Представь-

те, что воин посреди тяжелой битвы все бросает, аргументируя это усталостью, страхом, ленью, и дезертирует. В любом обществе такой человек заслуживает наказания и осуждения.

Так и человек, совершивший самоубийство, обрекает себя на долгое время на тяжелейшие формы существования и становится проклятием для близких. Например, человек должен прожить по судьбе 78 лет, но он совершает самоубийство в 30 лет. Так вот, оставшиеся 48 лет он будет скитаться в тонком теле злого неудовлетворенного приведения и приносить несчастья тем, к кому он был привязан при жизни. И несколько следующих воплощений он проведет в адских формах жизни.

9.8. Некоторые методы нейтрализации самоубийства

Если у вас кто-то из близких наказал вас таким образом, то вам очень важно серьезно заниматься духовной жизнью с религиозным оттенком — регулярно посещать святые места, храмы. Дома должны находиться Священные писания (Библия, Коран, Тора, Бхагават-Гита) и религиозные атрибуты, картины. Желательно, чтобы как можно чаще горела свечка, пелись молитвы, мантры. Желательно всегда носить какой-нибудь религиозный атрибут — молитвенник, крестик, молитвенные четки, бусы из Туласи.

Нужно очень искренне попросить перед Богом прощения за такого человека. И что-то от его имени жертвовать, в день его рождения, в день самоубийства лучше всего; на постройку храмов, на распространение истинных знаний.

Тело этого человека желательно кремировать, а все вещи выбросить или тоже сжечь. Крайне желательно пе-

реехать с той квартиры, где жил несчастный, особенно если в ней случилась эта ошибка...

9.9. Великое понимание

Притча

Женщина пришла к Будде. У нее умер ребенок, она стояла и плакала. Муж ее умер давно. Ребенок был ее единственной радостью, ее любовью и жизнью. Будда мягко улыбнулся и сказал ей:

— Пойди в город и спроси немного горчичных зерен в доме, где никто не умирал. Потом придешь ко мне, я тебе помогу.

Женщина ушла. Она заходила в каждый дом. И куда бы она ни приходила, ей говорили: «Мы можем дать тебе сколько угодно горчичных зерен, но в нашем доме умирали многие».

Таким образом она ходила весь день. Ее предупреждали, что таких домов нет, но она надеялась.

К вечеру великое понимание пришло к ней. Она поняла, что смерть — это часть жизни, это не что-то личное. С этим пониманием она пришла к Будде.

Он спросил:

— Где те горчичные зерна?

Она улыбнулась и сказала:

— Посвяти меня, я бы хотела познать то, что никогда не умирает.

Десятый шаг

Речь как основа и показатель совершенства

В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог...

И Слово стало плотью...

Евангелие от Иоанна, 1:1; 1:14

10.1. Как вы говорите, так вы и живете

В буддистской психологии говорится, что основным источником потери энергии является речь. Христианская религия учит: «Неважно, что входит в рот человека, главное — что выходит». Некоторые используют это выражение для того, чтобы оправдать свой стиль питания, который во многом напоминает стиль питания свиньи — «ешь, что хочется и что видится». Игнорирую при этом вторую часть высказывания. Многие подвижники и святые уходили в уединенные места, чтобы ничего их не побуждало участвовать в пустых разговорах. В Ведах пустые разговоры называют «праджалпой». И именно она является одним из главных препятствий на пути духовного и материального прогресса. Первую оценку человеку мы даем по тому, как он говорит. Речь определяет человека.

Практически любой человек, который интересуется йогой, восточной психологией и философией, знает имя мудреца Патанджали и его монументальный труд по йоге — «Йога-сутры». Но мало кто знает, что, в первую очередь, он написал не менее выдающиеся работы, посвященные речи и медицине: «Патанджала-бхашья» и «Чарака»

соответственно. «Патанджала-бхашья», будучи комментариями к грамматике Панини, учит, как правильно говорить и как правильно построить свою речь. Существует тесная связь между умом и речью, умом и телом, умом и душой. Здоровое тело, здоровый ум и здоровая речь творят гармоничную личность. Современные исследования показали, что ошибки в речи не случайны. Они имеют глубокую связь с ментальным развитием. Заикание и запинания в речи появляются тогда, когда есть серьезное эмоциональное нарушение. Практически все болезни являются психосоматическими по своей природе.

Каждый человек, стремящийся к совершенству, должен стать: во-первых, – врачом, лечащим свое тело; во-вторых, – специалистом по грамматике, следящим за своей речью; в-третьих, – философом, очищающим свое сознание и постигающим Абсолютную истину.

В жизни такого человека не может быть места для физических недомоганий, безразличия к самопознанию и для беспорядочной речи. Именно такого человека мудрец Патанджали называл йогом. И каким бы видом йоги, каким бы видом духовной практики человек ни занимался, все вышесказанное применимо к нему в полной мере.

10.2. *От речи зависят здоровье и материальное благополучие*

И это относится не только к духовным людям, но и к тем, кто хочет преуспеть материально. Умение говорить и слушать очень серьезно изучают во всех бизнес-школах. Даже в криминальном мире, чтобы подняться в бандитской иерархии, нужно уметь контролировать язык. Там очень реализованно цитируют высказывание Будды о том, что слово может убить человека. Три минуты гнева могут уничтожить десятилетнюю дружбу. Слова сильно определяют

нашу карму. Можно десять лет заниматься духовным развитием, благотворительной деятельностью, но, оскорбив великую личность, можно все потерять на всех уровнях и деградировать в низшие формы жизни. Откуда это берется? От оскорблений.

Ведическая астрология говорит, что теневая планета Кету отвечает за оскорбления. Кету — это такая планета, которая быстро дает реакции, часто мгновенно. Кету также дает освобождение. Но в отрицательном аспекте Она наказывает за оскорбления и непочтительную речь, быстро лишая человека всего, чего он достиг в духовном и материальном плане. В Ведической цивилизации каждого человека учили очень внимательно следить за своей речью. Пока человек не заговорил, его тяжело узнать. Дурака от мудреца можно отличить, когда он заговорит. Речь обладает очень сильной энергией. Специалисты, обладающие тонким видением, говорят, что люди, которые общаются матом, грубо и оскорбительно говорят, в определенном месте тонкого тела тут же получают черное пятно, которое через год-два может перерасти в раковую опухоль.

10.3. Речь — это проявление жизненной силы

Самое главное, для чего нам предназначен язык — это чтение молитв, мантр и обсуждение тем, приближающих к Божественному. Можно также по мере необходимости обсуждать практические дела, общаться с близкими. Но главное — не переусердствовать. В Аюрведе говорится, что речь — это проявление праны. Прана — это жизненная сила, Вселенская энергия. Чем больше праны, тем более здоров, успешен, харизматичен и гармоничен человек. Так вот, в первую очередь прана расходуется, когда человек говорит. Особенно, когда кого-то критикует, осуждает,

предъявляет претензии, матерится. По статистике, 90% всех ссор происходит из-за того, что мы говорим о ком-то плохо.

Наиболее успешны те люди, которые приятно говорят и умеют контролировать свою речь. В Бхагават-Гите говорится, что аскеза речи заключается в умении говорить правду приятными словами. Люди, которые грубо разговаривают, занимают во всех иерархиях последние места. Это касается и стран в целом. Обратите внимание, что страны с высокой культурой речи более успешны — Япония, Германия, да и вообще все государства, входящие в большую восьмерку. Хотя там сейчас происходит культурное вырождение, включающее в себя и деградацию культуры речи. И это сказывается и на экономике, и на духовной жизни в целом. На Востоке человек, который элементарно не может контролировать свою речь, считается очень примитивным, хотя он может быть профессором на Западе.

Ученику не терпелось рассказать Мастеру сплетни, услышанные на базаре.

— Подожди, — остановил его Мастер. — Правдива ли эта история?

— Думаю, нет.

— Принесет ли она кому-нибудь пользу?

— Да нет.

— Она смешная?

— Нет.

— Тогда зачем мне ее слушать?

10.4. Карма определяется нашей речью

Важно помнить, что если мы кого-то критикуем, то берем на себя негативную карму и плохие качества харак-

тера этого человека. Так действует закон кармы. И также мы берем качества той личности, которую восхваляем. Поэтому Веды призывают всегда говорить о Боге и о святых и восхвалять их. Это самый легкий путь для того, чтобы обрести божественные качества. То есть, если вы хотите обрести какие-то качества, вам достаточно почитать о каком-нибудь святом, который ими обладает, либо с кем-то обсудить его качества. Давно замечено, что мы приобретаем качества того человека, о котором думаем и, следовательно, говорим. Поэтому даже западные психологи советуют думать и говорить об успешных и гармоничных людях. Но чем больше в нас эгоизма и зависти, тем тяжелее нам говорить о ком-то хорошо. Мы должны учиться никого не критиковать. У меня был один пациент, у которого по гороскопу с определенного года должна была быть серьезная болезнь, но у него все было нормально. Я спросил его, что он начал делать в этот год. Он ответил мне, что дал обет, что никого не будет критиковать. И сказал, что реально заметил, что его жизнь улучшилась, его духовная практика вышла на новый уровень.

Тот, кто нас критикует, отдает нам свою положительную карму и забирает нашу плохую. Мудрецы всегда считали, что это хорошо, когда нас критикуют. Как работает речь с нашей кармой? В «Махабхарате» говорится, что если вы что-то наметили, что-то хотите сделать, никому об этом не говорите. Как только вы об этом сказали, на 80% уменьшается вероятность, что это произойдет, особенно если вы поделились с завистливым, жадным человеком. Почему люди, говорящие мало и продуманно, достигают больше? Они не теряют энергию. Другое простое правило, связанное с речью, — если мы сделали кому-то что-то хорошее и похвастались этим перед другими, то в этот момент мы теряем положительную карму и все свои плоды благочестия,

которые заработали этим поступком. Хвастуны мало чего достигают. Поэтому мы не должны никогда хвастаться своими достижениями, так как в этот момент мы теряем все плоды, которые до этого заработали.

«...Пусть левая рука твоя не знает, что делает правая».
(Евангелие от Матфея, 6:3)

10.4.1. Мысли определяют речь

Реальная история: Ученик подходит к мастеру и спрашивает:

— Вы советуете жить с открытым разумом. Но тогда весь ум может улететь, так?

— Ты просто рот закрой. И все будет хорошо.

Мысли определяют речь, поэтому важно не думать плохо ни о ком.

Чем больше у нас хаотичных мыслей в голове, тем больше они проявляются на языке и тем более беспорядочной будет речь. Тот, кто ясно мыслит, тот ясно говорит.

Есть еще один уровень — научиться принимать критику. Одно из качеств ума — то, что он способен оправдать себя в любом положении. Чем ниже уровень человека, тем больше оправданий вы от него слышите. Даже совершив самое гнусное преступление, такой человек, не краснея, оправдывает себя. Я проводил семинары в тюрьмах, в том числе для особо опасных преступников, меня очень удивляло, что практически никто себя не считал виноватым.

Один из главных показателей человека, который находится на высоком уровне развития, определяется тем, что он спокойно выслушивает критику в свой адрес.

10.4.2. Правила разумной речи

В пещере медитируют три йога. Вдруг они слышат какой-то звук, издаваемый животным. Один йог говорит:

— Это был козел.

Проходит год. Другой йог отвечает:

— Нет, это была корова.

Проходит еще год. Третий йог говорит:

— Если вы не прекратите спор, я вас покину.

Первое правило разумной речи — перед тем как что-то сказать резко, досчитайте до десяти. Это может показаться глупым. Первое время мы вряд ли сможем досчитать до трех. Но с другой стороны, если вы ответите после небольшой паузы, то ваш ответ будет намного разумней, потому что первое, что приходит в голову, когда нас критикуют, ругают, — это желание оправдаться и ответить резко в ответ. Поэтому научитесь 5 — 10 секунд думать перед тем, как отвечать. Помимо всего прочего — это собьет ненужный накал эмоций. Человек, который занимается самореализацией, очень мало и продуманно говорит. Я читал в жизнеописаниях некоторых великих людей, что они никогда не отвечали сразу на обвинения и вообще старались ничего не говорить в гневе. Они откладывали разговор на другой день или вообще до того момента, пока не успокоятся страсти. Ибо они знали — пока гнев и раздражение влияют на их речь, последствия будут печальные, а порой просто разрушительными.

Второе правило разумной речи — не нужно впадать в крайности. Бог проявляется в мелочах, а Сатана — в крайностях. Не следует давать обет — «Буду нем, как рыба». Особенно, если по вашей природе вы яркий экстраверт, вам это может только навредить. Если ваша психофизическая природа в том, что вы должны много говорить, тогда

говорите так, чтобы вы и окружающие получали от этого благо. Поэтому будьте открыты и доброжелательны, и главное — живите осознанно.

Важно помнить, что наш уровень определяется по мелким, незначительным поступкам — как мыотреагировали на грубость в магазине, какие эмоции начинают нас переполнять, когда нас «незаслуженно» критикуют, и т.д.

10.5. Три уровня речи

Человеку на высоком духовном уровне, в благодати, которому что-то про кого-то говорят плохое, или он что-то оскверняющее увидел или услышал, может даже физически стать плохо. У него может возникнуть ощущение, что его физически грязью облили. Такой человек всегда говорит правду приятными словами.

Осознанно говорит каждое слово, и каждое слово приносит гармонию в этот мир.

В речи много безобидного юмора, часто над собой.

Такие люди практически всегда здоровы и счастливы. Только может вначале сложно сдержаться от глупых высказываний или оттого, чтобы быть втянутыми в бестолковый разговор.

Люди в страсти очень чувствительны к критике в свой адрес, они с большим удовольствием могут часами говорить о темах, связанных с сексом, деньгами, экономическим процветанием, политикой, обсуждением покупок, рассказывать о себе хорошем, язвительно обсуждать кого-то и т.д. Говорят они обычно быстро.

Юмор, обычно пошлый, связан с сексом.

Обычно в начале разговора они чувствуют большое удовлетворение и подъем, но после таких разговоров — опустошение и омерзение. И чем выше уровень сознания,

тем сильнее это чувство. Такой стиль речи ведет к деградации на всех уровнях.

Те, кто в невежестве, отличаются тем, что их речь полна оскорблениями, претензиями, осуждениями, угрозами, нецензурными словами и т.д. Все слова пропитаны гневом и ненавистью. Когда такой человек открывает рот, создается ощущение, что комнату наполняет неприятный запах. Поэтому, если такому человеку говорить что-то хорошее о ком-то, он может заболеть. Такие люди, как правило, сами осознанно или неосознанно провоцируют других, пытаясь вызвать у них энергию гнева, раздражения, обиды, зависти, т.к. на эту волну они настроены и питаются этими низшими разрушительными эмоциями.

Юмор у них «черный», полный издевательств и радости чужому горю.

Они в иллюзии от начала до конца. Таких Вселенная лечит тяжелыми ударами судьбы и болезнями. У них быстро развиваются психические заболевания. С ними нельзя даже рядом находиться, а уж тем более общаться.

Обычно редко встречается человек, который постоянно находится только на одном уровне. Чаще встречаются смешанные типы, или тип человека может довольно быстро меняться.

Это очень зависит от:

1. Общества, которое мы выбираем — на работе, отдыхе. Например, начав общаться со страстным человеком, мы через несколько минут можем обнаружить, что активно втянуты в обсуждение политиков. Хотя еще 10 минут назад нам не было до них дела.

2. Места. Например в казино, ночных клубах, около пивных ларьков, притоне наркоманов обсуждение духовных тем трудно представить. Если место пропитано страстью и невежеством, то и звучащая там речь будет соответствующей.

3. Времени. Например, с 21.00 до 02.00 часов — время невежества, поэтому именно в это время хочется пойти в невежественное место, посмотреть невежественный фильм, поговорить на невежественные, в лучшем случае, — на страстные темы. Утро вечера мудренее — это народная мудрость. Давно замечено, что то, о чем ты говорил вечером, и особенно, если принимал какие-то решения, то утром жалеешь или, как минимум, видишь в другом свете. Поэтому следование простому правилу — никогда не принимать решения вечером и вообще как можно меньше говорить в это время — сделает нашу жизнь значительно счастливей и избавит от многих проблем и несчастий. Не случайно, что в природе все спит в это время. Вы когда-нибудь слышали пение птиц в это время?

В конце недели можно провести тест — какая доминировала речь на протяжении недели. Если в благости, то легко будет заметить, как гармония и счастье входят в нашу жизнь. Если страсти и особенно невежества, то естественным результатом будут болезни, депрессии и несчастия.

10.6. Благодарность — это первый шаг к гармонии и любви

Что сказать мне о жизни?

Что оказалась глинной.

Только с горем я чувствую солидарность.

Но пока мне рот не забили глиной,

Из него раздаваться будет лишь благодарность.

И. Бродский

Важное правило — избавиться от претензий. Первый шаг к любви — это благодарность. В этом мире мало кого благодарит. В основном, все высказывают претен-

зии — либо в скрытой, либо в явной форме. Но важно помнить: если мы кого-то не благодарим, значит, начинаем критиковать, предъявлять претензии, не всегда даже осознавая это. Служение — это не только какая-то физическая помощь: в первую очередь, это означает — помочь человеку развить сознание Бога, подарить свою любовь, приблизить человека к Божественному. Все, что мы делаем без любви, несет только несчастья и разрушения, как бы благородно внешне это ни выглядело.

Учителя учат, что каждую секунду мы либо приближаемся к Богу, либо удаляемся от Него. Каждая ситуация — это урок. И нужно благодарить Бога за каждую посланную нам ситуацию. Всевышний — Всеблагий, и каждую секунду Он желает нам только добра. Каждая секунда направлена на наше обучение. Как только у нас появляются претензии, наш сердечный центр блокируется. Самые частые претензии — на судьбу, на окружающих, недовольство собой и миром. Претензии проявляются не только в словах, но, в первую очередь, в мыслях, тоне, стиле общения и отношении к жизни.

Каждая ситуация дается нам для того, чтобы мы работали над собой. Чем менее мы гармоничны, тем более напряжены, тем более суровые уроки мы получим. Но как только у нас возникает принятие ситуации — происходит расслабление и, значит, эта ситуация быстро разрешится.

Аюрведа говорит, что вы не сможете избавиться от болезни, если вы ее не принимаете. Это первый шаг к излечению и решению любой проблемы — полное принятие внутри, как милость Бога, эту болезнь и несчастье, а на внешнем плане нужно прикладывать все силы, чтобы ее разрешить. Если мы не принимаем ситуацию, то более 90% нашей энергии пойдет на ее «пережевывание». Наш организм может справиться с любой болезнью. Также мы мо-

жем справиться с любой ситуацией и выйти из нее победителем. Если нам дается какое-то испытание, значит, мы можем его вынести. Бог испытаний не по силам не дает. Вместо претензий мы должны привыкнуть благодарить всех.

10.7. Претензии – это первый шаг к болезням и несчастьям

Вы должны отследить, сколько у вас благодарности и сколько у вас претензий к окружающим. Вы обнаружите, что часто у нас больше претензий, чем благодарности. Претензии идут от ума и ложного эго. Любые наши претензии имеют деструктивную природу, они забирают нашу энергию и закрывают наше сердце. Истинное смирение выражается в том, что мы принимаем любую ситуацию. Многие понимают смирение как нечто показное: ударили по одной щеке — подставь другую. Это касается внутреннего состояния. Мы принимаем любой подарок судьбы, каким бы он ни был. Желательно как можно чаще повторять в уме или еще лучше вслух: «На все — любовь Бога». Я давно заметил, что у людей, которые повторяли эту фразу, менялось выражение лица, они становились мягче, пропадали зажимы в теле и в целом они становились счастливей и здоровей. Попробуйте, это работает! Если наше подсознание будет настроено на восприятие, видение во всем Высшей Воли — это быстро приведет нас к совершенству.

В мае 2006 года меня пригласили на фестиваль в Нью-Бриндаване (США) провести семинар по астрологии. Радханатх Свами, великий учитель из Бомбея, рассказал там одну историю ухода своего ученика. Это длинная история, но смысл ее в том, что этот ученик в 20 лет серьезно

посвятил себя духовной жизни, примерно до 40 лет он соблюдал целибат. Он очень активно занимался пропагандой духовных знаний, участием в различных благотворительных проектах. В определенный момент он решил жениться. У него была красивая молодая жена, и у них родился ребенок. Но в тот момент ученик заболел тяжелой формой рака. Его духовные друзья организовали ему самое лучшее лечение, но ничего не помогало. С каждым днем его тело все больше разрушалось, доставляя при этом сильные физические страдания. Но от него всегда шла благодарность. Никто никогда от него не слышал: «Бог! За что Ты меня так наказал? Я 20 лет Тебе служил верой и правдой, я отдал Тебе лучшие годы!» Никто не слышал от него никаких претензий, только благодарности. Он благодарил Всевышнего и духовных учителей за то, что к нему каждый день приходили преданные Богу и воспевали Святые имена, говорили о Боге и о святых. Он прославлял Бога за то, что Он всегда заботился о нем лучшим образом. Однажды Радханатх Свами позвонил ему, чтобы дать последние наставления и поддержать его. И он был просто потрясен тем, что духовный учитель помнит о нем и дает ему последние наставления перед уходом. Он говорил окружающим: «Как велик Учитель, у него так много замечательных учеников, но он помнит даже таких незначительных, как я». Что удивительно, он не просил здоровья, хотя делал все, что говорят врачи. Он считал, что Бог лучше знает, что ему нужно. Все, что он просил, — это благословения, чтобы ему и в этой, и в следующей жизни была дана возможность служить бескорыстно миру. И в один из его самых последних дней в Бомбей пришел святой Бабаджи, которого все видели только во Вриндаване (одно из самых святых мест в Индии). Все знали, что он никогда не покидал Вриндаван, и никто не

знает, откуда он узнал о том, что эта великая душа собирается оставить тело. Он пришел, чтобы последние дни быть с ним. До последней секунды нахождения в этом мире, этот преданный Богу только и делал, что выражал всем благодарность. И несмотря на то, что его тело доставляло ему все больше боли, от него шло так много любви, спокойствия и света, что многие приходили не только для того, чтобы его поддержать, а просто побыть в его ауре.

Но если вы попадете в обычную больницу, то едва ли услышите слова благодарности, в основном одни претензии и упреки: «За что мне Бог послал такое? Почему Он такой несправедливый, ведь я такой хороший!» А если человек соблюдал хоть какие-то законы благочестия и правила местной церкви, то возмущению не будет конца... И необязательно попадать в больницу — оглянитесь вокруг, и вы услышите в основном претензии и упреки: к правительству, к экологии, к родственникам и друзьям, к работникам сервиса и т.д. Почти все в наше время считают, что им все-все должны. А если кто-то делает хоть что-то хорошее другому, то внутри рождается убежденность, что этот человек по гроб ему обязан, ну, как минимум, он должен отплатить тем же. И у нас, как всегда, есть выбор: либо присоединиться к общей массе людей и нырнуть в адскую жизнь упреков и претензий и жить с закрытым сердцем, либо привыкнуть во всем видеть милость Бога и вместо вопроса «За что?» задавать вопрос «Для чего мне это?» Привыкнуть открывать рот только для БЛАГОДАРЕНИЯ, понимая, что блаженство мы можем ощутить, только бескорыстно и втайне отдавая. Любовь можно ощутить, только отдавая. И нам даны такие обширные возможности в этом мире, в наше время... Уже только за это можно посто-

янно благодарить Всевышнего. Поэтому давайте с сегодняшнего дня дадим себе обет, что мы будем следить за своей речью, сделаем своей целью Любовь к Богу и будем на всех уровнях стремиться к совершенству.

Заключение

Будем, как солнце! Оно — молодое.

В этом завет красоты.

К. Бальмонт

Спасибо вам, что вы дочитали эту книгу. В черновом варианте она путешествовала со мной по всему миру: Израиль, Канада, Аляска, Калифорния, Индия, Россия, Казахстан, Литва, Латвия, Финляндия и другие страны и штаты. Заканчиваю я ее в Новой Зеландии. Везде я или учил, консультировал или учился сам. Везде я лишний раз убеждался, как работают те истины, которые мы обсуждали в этой книге.

По своему опыту и опыту других людей я знаю, что если человек начинает следовать советам, данным в этой книге, его жизнь может измениться к лучшему за несколько дней. Говорится, что если вы прочитали книгу меньше двух раз, значит, вы ее не читали, поэтому советую вам прочитать ее минимум дважды. Информация давалась довольно сжато, по каждой главе можно написать отдельную книгу. Что, в общем-то, я и планирую сделать с некоторыми главами.

В заключение хотел поделиться с вами обобщающими мыслями.

1. Представьте, что ваш друг рассказывает вам: «Вчера был на свадьбе, такая свадьба замечательная, во всех отношениях, все так было организовано хорошо, только одна загвоздка была: невеста по ошибке надела траурное черное платье вместо свадебного, и это почему-то всех настраивало на грустный лад.

Так и в нашей жизни может произойти: мы будем следовать самым замечательным советам, но если у нас на

лице будет печальное или недовольное выражение, то счастливыми мы так и не станем. Как сказал один философ: «Мы смеемся не тогда, когда мы счастливы, мы счастливы, когда мы смеемся». Поэтому старайтесь больше улыбаться, радоваться жизни, каждому моменту.

2. Как-то на лекции я спросил у слушателей:

— Хотите, я каждому из вас предскажу одну точную вещь, которая с вами непременно случится?

Все ожили и закивали, для многих скептиков появилась хорошая возможность проверить мои предсказательные способности.

— Вы все умрете. Конечно, только Всевышний знает, когда точно.

Никто не смог опровергнуть эти предсказания.

И это относится и к нам с вами, дорогой читатель. Наши физические тела когда-то разрушатся, и все земное нам придется оставить. Ну и что — сесть и плакать: «О, когда-то я это и это, да и вообще все земное потеряю?» Представьте: вы пришли на праздник, но вы печальны — ведь через три часа он закончится. Так вы и себе и окружающим испортите настроение. Великие люди живут всегда в радостном настроении и умирают с улыбкой. И, конечно же, следующая жизнь у них будет еще более радостной.

3. У нас есть всегда выбор — сделать из своей жизни комедию или трагедию. Каждый день, каждую минуту мы стоим перед выбором — улыбнуться и поблагодарить или сделать клинообразное выражение лица и предъявить претензии. Слово «радость» на древнеславянском значило давать Ра (солнце), то есть дарить свет окружающим людям, светить.

Когда я закончил редактировать шаг 10, мне дали посмотреть книгу Роберта Стоуна с похожим названием. Я открыл ее на странице с замечательными стихами:

Небрежное слово ссору зажжет;
Жесткое слово жизнь разобьет;
Недоброе слово злобу внушит;
Грубое слово может убить;
Доброе слово путь замостит;
Веселое слово его осветит;
Нужное слово ношу смягчит;
Слово любви боль облегчит.

Я перевернул страницу, на ней американский ученый Роллин Маккрейти, руководитель группы математических исследований сердца, на основе многолетних наблюдений утверждал, что чувства озлобленности, претензии оказывают вредное воздействие на организм, а чувство благодарности — полезное.

4. Наша жизнь есть то, что мы о ней думаем. Все в нашем уме: как мы себя загипнотизируем, как мы настроим свой ум — так и будет. Ведь счастье — это определенное состояние ума.

5. Однажды у просветленного мастера ученики спросили: *«Учитель! Ведь Божественной Любви и, следовательно, счастья так легко достичь, почему же люди так несчастливы?»*

На что мастер ответил: «Никто этого не хочет». И видя, что ученики не понимают его, отправил их спрашивать людей, чего они хотят.

Когда они вернулись, то рассказали, что встретили множество людей различных сословий. И никто из них не сказал, что хочет быть счастливым и достигнуть Божественной любви. Все отвечали, что хотят купить новый дом, занять высокий пост, заработать много денег, иметь много детей, стать более духовными и нравственными...

Поэтому все начинается с правильно поставленной цели жизни – быть счастливым и жить в океане безусловной любви, и тогда вдруг приходит понимание: нет пути к счастью – счастье это и есть Путь.

Будьте счастливы!

Ноябрь 2007. Копер Бич. Новая Зеландия

Источники, откуда черпались материал и вдохновение для идей, данных в этой книге

1. Священные писания: Библия, Бхагават-Гита, Упанишады, Тора, а также высказывания учителей суфизма, буддизма и каббалы.

2. Книги Любавического Ребе (Менахем — Мендл Шнеерсон).

3. Тракаты по Аюрведе: Чарака-Самхита, Сушрута — Самхита, Аштангахридайя-Самхита.

4. Хита-Падеш — трактат по восточной психологии и педагогике.

5. Книги доктора медицины Давида Фроули, в первую очередь «Аюрведа и Ум» и «Аюрведическая терапия».

6. Книги С.Н. Лазарева «Диагностика кармы» 1 — 12.

7. Книги Робина Шарма, в первую очередь «Монах, который продал свой Феррари».

8. Серия книг Роберта Т. Кийосаки «Богатый папа».

9. Книги Шивананды Свами.

10. Книги профессора Виктора Франкла.

11. Рабби Дэвид Аарон «Тайная жизнь Бога».

12. Дж. Мерфи «Сила вашего подсознания».

13. Книги Жикаренцова.

14. Книги Роберта Свободы.

15. Книги древнеиндийского мудреца Патанджали «Йога-сутры», «Патанджала-бхашья» и «Чарака».

16. И.И. Ветров «Основы аюрведической медицины» и другие статьи и книги этого автора.

17. Абрахам Маслоу «Дальние пределы человеческой психики» и другие книги и статьи этого автора.

18. Адам Джексон «Десять секретов счастья».

19. Лекции и семинары российских мастеров: по восточной психологии О. Годацкого и доктора Аюрведы О. Торсунова.

20. Священник Александр Ельчанинов «Записи», Москва, «Русский путь», 1992.

21. Рудигер Дальке и Торвальд Детлефсен «Болезнь как путь. Значение и предназначение болезней».

22. Книги В.В. Синельникова.

**Приобрести книги и диски Рами Блекта и узнать
о его семинарах вы сможете:**

В России:

телефон: (+7) 9160520923

vborizzz@mail.ru

В Израиле:

телефон (972) 545334721

omram@live.com

В Германии:

телефон (+49) 911 1300 942; (+49) 176 238 672 55

viktoriafrank@gmx.de

В США:

телефон (+1) 323449-0016

kapustina@gmail.com

В Канаде:

телефон 1416 880 99 55

В Москве вы также можете приобрести первую книгу Рами Блекта «Судьба и я», издательство «Амрита», на книжной ярмарке в Олимпийском центре. Первый этаж, 13-я точка. Желательно предварительно позвонить по телефону: 8-909-156-59-19 или заказать доставку курьерской почтой (в пределах Москвы) по телефону: 8-499-264-05-86.

Автор будет рад получить ваш отзыв о книге по электронному адресу: omram7@gmail.com

Сайт www.alterp.com.

УДК 1/14
ББК 86.42
Б68

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Подписано в печать 03.07.2009. Формат 84х108/32.
Усл. печ. л. 10,08. Доп. тираж 3 000 экз. Заказ № 12151.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.009937.09.08 от 15.09.2008 г.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

Блект, Р.

Б68 10 шагов на пути к счастью. Секреты управления своим подсознанием / Рами Блект. – М.: АСТ: АСТ Москва; Владимир: ВКТ, 2009. – 183, [9] с.

ISBN 978-5-17-057719-4 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-403-01960-6 (ООО «Издательство АСТ Москва»)

ISBN 978-5-226-01277-8 (ВКТ)

Книга адресована широкому кругу читателей. Каждая глава этой интересной книги, будет приближать вас к счастью, здоровью и успеху. И вы увидите, что до счастья то, всего несколько шагов!

Подобно тому как, у человека отправляющегося в путешествие на машине, но при этом не знающего правил дорожного движения, вскоре появляется множество проблем, способные превратить увеселительную поездку на дачу в самые черные дни жизни, причем не только для водителя, но и для пассажиров да и всех кто попадет на дороге.

УДК 1/14
ББК 86.42

Ответственный редактор *Е. С. Розанова*

Младший редактор *О. Д. Ворон*

Технический редактор *О. Л. Серкина*

Корректор *И. Н. Мокина*

Компьютерная верстка *А. М. Москвитиной*

ООО «Издательство АСТ Москва»

129085, г. Москва, Звездный б-р. д. 21, к. 1

ООО «Издательство АСТ»

141100, Московская обл., г. Шелково, ул. Заречная, д. 96

ОАО «Владимирская книжная типография». 600000, г. Владимир, Октябрьский пр-кт, д. 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

ISBN 978-5-17-057719-4 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-403-01960-6 (ООО «Издательство АСТ Москва»)

ISBN 978-5-226-01277-8 (ВКТ)

© Рами Блект, 2008

© ООО «Издательство АСТ МОСКВА», 2008