



# ОЛЕГ ТОРСУНОВ

# КНИГА ДЛЯ МУЖЧИН

Быть сильным и настоящим



**Олег Геннадьевич Торсунов**  
**Книга для мужчин. Быть**  
**сильным и настоящим**  
Серия «ВЕДЫ: ведем тебя к счастью»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50288317](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50288317)*

*Книга для мужчин : быть сильным и настоящим / Торсунов Олег  
Геннадьевич: Эксмо; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-04-106052-7*

### **Аннотация**

В чем выражается «мужское начало»? Каким должен быть путь физического и духовного саморазвития мужчины? Как выглядят «шесть главных врагов мужчины» и как с ними бороться? В чем тонкости «истинно мужской» диеты, как проходить через тернии и бороться с негативными проявлениями своего характера – это издание продолжает серию книг признанного специалиста в сфере семейной психологии и практик личностного роста Олега Торсунова «Веды, ведем тебя к счастью». Книга рекомендована для прочтения как молодым людям, так и их отцам.

# Содержание

Предисловие	4
Глава 1	9
Где и как течет наша энергия?	10
Все сам, все сам!	16
Истинный мужчина – это...	25
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Олег Торсунов**

## **Книга для мужчин: быть сильным и настоящим**

### **Предисловие**

Во время лекций, семинаров и других встреч со своими слушателями и читателями я часто привожу примеры из жизни, вспоминаю какие-то ситуации, случавшиеся со мной, с моими знакомыми, с моими родными или просто с людьми, которые нашли возможным поделиться своими историями. И когда собравшиеся начинают комментировать эти истории, чаще всего можно услышать словосочетания «настоящая женщина» и «настоящий мужчина». «Настоящая женщина должна быть такой-то и такой-то!» «Настоящий мужчина должен быть таким-то!» Более того, очень любят у нас говорить не «мужчина», а «мужик». И, к сожалению, при этом часто звучат фразы наподобие: «Настоящий МУЖИК никогда не будет отчитываться перед женой, где он провел вечер!», «Настоящий МУЖИК всегда заставит домашних беспрекословно его слушаться!» И это грустно.

Я уже более 20 лет езжу с лекциями по миру. Провел тысячи семинаров и консультаций – и у меня была возможность

убедиться в том, что в области воспитания сильных, нравственных, духовно развитых мужчин, которые могут быть надежной опорой для своей любимой жены, для матери, для детей, у нас существует огромный пробел. Образ мужчины в нашей культуре подменяется вот таким вот карикатурным образом «мужика», который имеет право пить, изменять, пускать в ход кулаки – только на основании того, что он «мужик». А женщина (и прочие домочадцы) должны все это терпеть. Более того, меня иногда удивленно спрашивают: «А разве древние источники не этому учат?»

Нет. Не этому.

Меня побудило взяться за написание книги для мужчин именно осознание того, что, к сожалению, большинство мужчин у нас воспитываются неправильно. И ведут себя неправильно. Впрочем, многие женщины тоже этим грешат, но все же книга, которую вы сейчас держите в руках, адресована именно мужчинам.

Почему же в нашем обществе складывается такое странное, а подчас и просто уродливое представление о том, каким должен быть мужчина?

XX век был для нашей страны очень тяжелым. Первая мировая война, революция 1917 года, Вторая мировая война – все эти события выкосили значительную часть сильного мужского населения. После 1945 года иногда целые деревни оставались без мужчин. И у советских (а впоследствии российских) женщин сложилось такое отношение: «Мужчина

непременно должен быть! Любой: пьющий, глупый, невоспитанный, хамоватый – лишь бы был!» Женщинам же внушалось, что они должны терпеть. Терпеть все и всегда. А это очень плохо. Даже без учета того, что мужчина, получивший разрешение вести себя так, как ему будет угодно, становится просто физически опасен. Ведь когда снижается требовательность женщины – снижается и мотивация мужчины работать над собой и достигать новых высот в своей жизни. Как в духовном плане, так и в материальном. Поэтому с помощью этой книги я хочу сделать свой вклад в развитие сильной половины нашего общества. Доказать, что крик, кулаки и хамство – это отнюдь не «истинно мужское поведение». Что измены и «полигамия», о которой сейчас так любят говорить, – это не достоинство и не признак «истинного мужчины», а признак распушенности. И я надеюсь, что эта книга поможет мужчинам в становлении их личности, их характера, и они смогут сделать лучше не только себя, но и мир вокруг.

О чем вы узнаете из этой книги?

Правы ли те, кто пишет о полигамной мужской природе? Кто такой мужчина? Тот, кто может ударить кулаком по столу и рывкнуть «молчи, женщина!», – или все-таки критерии мужества должны быть какими-то другими? Каким должен быть хороший муж и отец? Какова на самом деле мужская природа и насколько сильно мужчина отличается от женщины?

А эти вопросы тянут за собой следующие: какие качества

важны для нас, мужчин, если мы хотим жить долго и счастливо? Как нам сохранить свое здоровье? На что обратить внимание в отношениях с близкими людьми – независимо от того, женщины это, мужчины или дети?

Конечно, на многие из этих вопросов нам, как говорится, дает ответы сама жизнь. Чему-то учат нас родители, что-то мы берем из книг. И мне хотелось бы начать разговор о настоящем мужчине с опорой не только на житейский опыт многих поколений и на конкретные жизненные ситуации, но и с привлечением древнего источника мудрости – Вед. Они уже не раз помогали нам разобраться в сложных вопросах, так давайте обратимся к ним и на страницах этой книги, предназначенной для представителей сильной половины человечества! Несмотря на то что книга посвящена в первую очередь мужчинам и предназначена для них, мы не можем говорить *исключительно* о мужчинах. Ведь каждый человек контактирует так или иначе с окружающими людьми. Каждый мужчина – это сын, брат, отец, сотрудник, начальник, подчиненный... Так или иначе мы затронем все эти роли. Я постараюсь привлечь для большей наглядности свой личный опыт, знания, почерпнутые мною из Вед, а также от моих наставников, у которых я учусь, которые помогают мне на моем жизненном пути.

Вас также ожидает небольшой «технический сюрприз»: читая эту книгу, вы получите возможность благодаря QR-кодам познакомиться с разнообразными интересными допол-

нительными материалами. Вот, например, интервью с моим наставником Александром Хакимовым о том, каким должен быть настоящий мужчина.

АЛЕКСАНДР ХАКИМОВ.  
КАК БЫТЬ МУЖЧИНОЙ,  
ОСТАВАЯСЬ ЧЕЛОВЕКОМ



Кстати, если в эту книгу заглянут женщины – ничего страшного. Более того, думаю, что это пойдет на пользу всем. Вы ведь все равно это сделаете, дорогие женщины, правда же? Но у меня к вам просьба. Если читаете книгу, делайте это не затем, чтобы потом своего супруга тыкать носом в то, «каким ты должен быть», а затем, чтобы осознать: человек совершенствуется только тогда, когда ставит такую цель перед СОБОЙ. Мы не можем требовать от других, чтобы они делали нас счастливыми, делали нас лучше, делали нашу жизнь «правильной». Это зависит только от нас самих. И относится это и к мужчинам, и к женщинам.



# **Глава 1**

## **Объект: мужчина.**

### **Качество: настоящий**

Начнем мы с того, что попробуем определить: а в чем, собственно, отличие мужчины от женщины? Каковы его особенности – физические, психологические, энергетические? И каким нужно быть, чтобы получить право называться истинным мужчиной?

# Где и как течет наша энергия?

Несмотря на то что в наше время границы между полами стираются (причем даже там, где это ненужно и нелогично), думаю, все признают: организмы мужчины и женщины совершенно разные. И это касается не только физического тела, но и тонкого тела – энергетика мужчины также резко отличается от женской. Причем надо сказать, что энергетика тесно связана с физическим строением. Более того, Веды говорят, что именно тонкое тело, именно энергетика определяет физические особенности. Именно энергетические каналы человеческого тела, именно их строение определяют то, каким будет человек в его материальном воплощении. Мужчины и женщины существуют как два разных пола и отличаются друг от друга потому, что различны проявления их энергетики.

Согласно Ведам, согласно учениям йоги и тантры, жизненная энергия человека называется праной и движется в теле по особым каналам. Они называются «нади». Центральный канал, который у любого человека расположен вдоль позвоночника, называется «сушумна-нади» и связан с общей энергетикой человека, отвечает, скажем так, за его «энергетические запасы». С полом он не связан.

Если мужчина или женщина чувствует усталость, истощение, не может сосредоточиться на работе – значит, есть про-

блема с каналом сушумна-нади. Причины этого могут быть самыми разными, и с ними нужно обязательно разбираться.

По обе стороны от канала сушумна-нади идут два энергетических канала, уже непосредственно связанных с полом. Слева находится ида-нади. Этот канал связан с энергией Луны и является женским. Он также отвечает за семейные отношения, за налаживание отношений между людьми.

Справа же – канал пингала-нади. Это канал мужской энергии. Он дает такие качества, как решительность, напор, стремление к победе.

Самое интересное, что и у мужчин, и у женщин присутствуют оба канала. У каждого (у каждой) из нас есть и ида-нади, и пингала-нади. Просто «женский» канал у женщин выражен и работает втрое сильнее, чем «мужской». У мужчин же наоборот – ида-нади у них втрое слабее, чем пингала-нади.

К чему это приводит? Например, женщины более эмоциональны, более настроены на контакт, более способны к дипломатии во взаимоотношениях между людьми. Они менее прямолинейны, чем мужчины. Для женщины более, чем для мужчины, характерна, например, такая фраза: «Ну да, вчера я так сказала... Но это было на эмоциях, не подумав!» В то же время женщины более внимательны к мелочам, более склонны доверять интуиции, ход их мыслей мужчине бывает довольно трудно проследить. Это потому, что у женщин более выражено действие канала ида-нади.

Именно воздействием и силой того или иного энергетического канала объясняется разница между мужчинами и женщинами – разница как физического строения, так и психического. Каковы же особенности мужской психики, как мужчина воспринимает окружающий мир и как воздействует на него? Давайте разберемся. А чтобы наши рассуждения были более обоснованны и наглядны, сравнивать мужчин мы будем, конечно же, с женщинами.

Мужчина рожден для победы. Смысл его существования – победа. Не обязательно на поле боя или на боксерском ринге, это может быть любое преодоление чего-либо – как физическое, так и умственное, моральное. Суть женщины – создание счастья, создание счастливой гармоничной обстановки для всех, кто окружает ее. А еще – отдых. Нет, я не имею в виду, что женщина должна только лежать на диване, ничего не делать и никак не развиваться. Имеется в виду нечто другое. Думаю, вам знакомо слово «аскеза». Это некое сознательное ограничение, на которое человек идет для того, чтобы повысить свой моральный уровень, стать сильнее в духовном плане. Мужские аскезы обычно связаны с какими-то физическими упражнениями и свершениями, женские же аскезы проявляются в других сферах жизни – например, женская аскеза может заключаться в том, чтобы вдохновлять кого-то, помогать, заботиться об окружающих.

Например, иногда мужчины начинают «прессовать» своих жен: «Вставай пораньше, делай зарядку вместе со мной,

бегай по парку вместе со мной, делай упражнения с гантелями!» Но такие «аскезы» женщине не очень подходят. Женщине трудно себя заставить что-то делать просто потому, что «так надо». Она вдохновляется в первую очередь благодаря хорошим отношениям с кем-то: например, если ее подруги хотят бегать по утрам, она за компанию бежит, если подруги больше бегать не хотят – она, скорее всего, тоже не будет. Правда, если она начала получать удовольствие от занятий, если она видит реальный результат тренировок – она вполне может продолжать. Мужчина же редко оглядывается на мнение друзей и подруг: он сам решает, бегать ему по утрам или нет. Если он решил, что ему это нужно, – он будет бегать, несмотря на наличие или отсутствие друзей.

*Мужчина развивается и развивает свою психику только благодаря самостоятельным, осознанным действиям.*

Скорее всего, если мужчина жестко требует от женщины соблюдения подобных аскез – «бегай со мной, ходи в спортзал вместе со мной!» – это означает, что он просто в чем-то завидует женщинам. Завидует их умению расслабляться, их интуиции, их способности привлекать к себе людей. И истинно мужское поведение – не в том, чтобы заставить женщину сделать «так, как я хочу». Истинный мужчина понимает энергетику женщины, понимает ее предназначение и дает ей возможности. Он не заставляет женщину делать зарядку

или работать с гантелями – он дает ей возможность делать выбор, расслабляться в случае необходимости. Если женщина изъявит желание заниматься спортом вместе с ним – он пойдет ей навстречу. Но если она чувствует, что это «не ее», настоящий, «правильный», верно воспитанный мужчина не будет настаивать. Потому что понимает: женщины по своей природе другие.

Женщина, которую жизнь не вынуждает исполнять не свойственные ей аскезы, – расслабленная женщина, а значит, красивая и счастливая. Она наполняет семейную жизнь атмосферой счастья. И это очень хорошо, потому что (вот мы с вами и перешли к еще одной мужской особенности) если мужчина не видит счастья в семье, он начинает искать его где-то еще.

Иногда мужчина заставляет женщину много работать: например, говорит: «Денег у нас что-то нет совсем, иди работай!» А потом разочаровывается, потому что, если мужчина не может обеспечить семейную жизнь и жена из-за этого вынуждена пахать как вол, у нее остается меньше времени на то, чтобы исполнять свое предназначение – обеспечивать гармонию и счастье в семье. Итог – мужчина выбился из сил, жена его – тоже, все близкие люди недополучили счастья и заботы. Поэтому настоящий, гармоничный, энергетически здоровый мужчина никогда не потребует от жены работы в три смены. Именно мужская энергетика предназначена для того, чтобы строить последовательную карьеру, получать по-

вышение, обеспечивать жену и детей всем необходимым...

Правда, есть и другая опасная крайность. Если женщина не делает вообще ничего – не учится, не работает, не занимается детьми (к сожалению, подобную картину сейчас можно увидеть довольно часто), – она впадает в депрессию. Вытащить женщину из этого состояния очень сложно, хотя бы потому, что ее психика гораздо более подвижная и сложная, чем у мужчины, а значит, сложнее докопаться до причин ее негативного состояния.

### **Практический совет для мужей**

Если женщина не занята ничем, она начинает много болеть. Причем, если процесс зашел слишком далеко, даже попытка начать работать и чем-то заниматься вызовет лишь новые приступы апатии и депрессии. И решать эту проблему иногда приходится уже врачам...

Идеальный вариант для женщины, конечно же, – это воспитание детей. Но если, например, дети уже вполне взрослые и самостоятельные? Чем можно заняться? Можно работать. Но на какой-то такой должности, которая не противоречит женской природе. Лучше всего какая-то социальная деятельность, преподавание, работа воспитательницы, няни, помощь пожилым людям. Поэтому, дорогие мужчины, учитывайте этот момент. Помогите жене чувствовать себя в семье гармонично или в случае необходимости помогите ей найти работу, которая наиболее подойдет ее природе. Это одна из прямых обязанностей мужчины.

# Все сам, все сам!

Психика мужчины – очень активная, волевая. Но некоторые представители сильного пола – то ли по незнанию, то ли из-за приступов лени – начинают просить, чтобы кто-то со стороны наставлял их, рассказывал, что и как делать. Казалось бы, все просто: видишь, что толстеешь, – начинай бегать и садись на диету. Видишь, что не хватает денег, – ищи новую работу или находи возможности больше зарабатывать на старой. Но иногда приходят ко мне мужчины и говорят:

– Олег Геннадьевич, скажите, какие мне аскезы выполнять и что вообще со своей жизнью делать.

– А вы сами-то понимаете, в каком русле должны быть эти аскезы? Вы же мужчина, у вас должна быть хорошо развита логика. Вот вы только что задавали мне вопрос о том, как можно при помощи правильного питания улучшить свое здоровье. Я объяснил. Вы согласно кивали и говорили, что все понимаете. Так что же вам мешает просто начать выполнять все это?

– Ну вы понимаете, – говорит мне этот мужчина, – мне нужно, чтобы кто-то меня наставлял. А иногда и заставлял – ну там, например, вовремя выйти на пробежку или купить овощей вместо сосисок.

Просто замечательно. «Благословите», «помогите» – люди думают, что кто-то должен их заставлять. Это невозмож-



но: или мужчина сам себя заставляет – или он не мужчина. Он не развивается. Так как если воздействие идет «извне», без осознанного желания и воли самого человека, никакого развития не будет. Как эти люди представляют себе мои «наставления» в подобном случае? Я буду сидеть на телефоне и звонить в другой город со словами: «Иван Петрович, а не забыли ли вы сегодня купить петрушку и яблоки?» Подобное желание – «чтобы меня кто-то все время направлял» – это банальное стремление переложить на кого-то ответственность. Мужчина так себя вести не должен. Осознал, что тебе нужно предпринять конкретные действия, – значит, составляй план и предпринимай. Мужчина развивается и развивает свою психику только благодаря самостоятельным, осознанным действиям.

Но почему же вообще происходят подобные ситуации? Ведь если я говорю о том, что психика мужчины изначально настроена на победу и самостоятельное развитие, – почему же появляются такие мужчины, которым постоянно кто-то должен «давать пинка»? Одна из причин – сбитые настройки, сбитые ориентиры в обществе. Человек просто не знает, каким он должен быть, какое поведение будет соответствовать его истинному предназначению, его полу. Людей не учат правильному поведению в соответствии с их энергетикой. Да, наставник может помочь разобраться в проблемах. Отчасти именно для этого и написана данная книга. Но практически решать их нужно уже самостоятельно.

В чем еще отличительные особенности мужчины, его организма, его психики в сравнении с женскими? Мужчина скорее индивидуалист – поэтому я и говорю о том, что только он сам решает, что ему нужно: заниматься спортом, менять работу, корректировать свою диету и так далее. Женщина же обладает более «коллективным» сознанием, ей легче принимать какие-то решения и чем-то заниматься совместно с подругами или родственниками. Женщина развивается в благоприятной атмосфере, в той среде, которая ей привычна и которая ей нравится. Женщина сильна в социуме. Мужчина силен в подвиге над собой – но у мужчины не коллективный разум, а больше индивидуальный.

Эмоции и чувства у женщины чуткие, активные, жизне-радостные, подвижные. Например, когда женщина начинает есть, она в первую очередь не желудок свой наполняет, она наслаждается вкусом и ощущениями. У нее нет цели «наесться». Поэтому женщина в принципе ест меньше, чем мужчина, – не только потому, что среднестатистическая женщина физически меньше и ей нужно меньше еды. А потому, что для нее важны ощущения, а не сытость. Мужчина же ведет себя иначе – ему не надо пробовать, ему надо в первую очередь набраться силы, а не получить удовольствие. У него чувства пассивные, довольно стабильные и грубые.

Мужчине, чтобы чувствовать бодрость, нужен холодный воздух, нужен ветер. Женщина же, напротив, не любит ветер и холод. Ей нужна мягкая атмосфера, нужно, чтобы все

вокруг было спокойно. Тогда она ощущает счастье. Кстати, это тоже причина того, почему мужчинам и женщинам подходят разные способы оздоровления и разные виды спорта. Если мужчина хорошо чувствует себя, например, в холодной воде, то для женщины такая тренировка чревата унынием в моральном смысле и воспалениями в физическом.

### **Вопрос из зала:**

– Вы говорите, что женский ум более конкретный, мужской – более абстрактный. Но ведь обычно в быту все утверждают наоборот – что женщины бывают нелогичны, неконкретны, а мужчины – более предсказуемы и просты. Не могли бы вы привести примеры?

### **Ответ О. Т.:**

– Ум женщины действительно более тонкий, цепкий и конкретный, она не любит никаких условностей, не любит недоговорок. Допустим, она спрашивает: «Когда же мы поженимся?» И если мужчина отвечает: «Ну, придет время – и поженимся», женщину такой ответ не устраивает. При этом мужчина вполне может уже сам для себя решить, что «в воскресенье я сделаю ей предложение». Но он до последнего будет высказываться абстрактно. Не нужно этого делать. Женщине нужна конкретная информация. Например, она спрашивает: «Ты будешь заниматься тренировками?» Если вы ответите «буду», этого для женщины недостаточно. Ей нужно знать точно: когда, с какого дня недели? Если она не получает

конкретных ответов, она расстраивается. Ее восприятие не рассчитано на такую информацию.

Мужское восприятие также довольно абстрактно. Когда в незнакомое помещение заходит женщина, она замечает мелочи: цветы на подоконнике, цвет обивки стульев, разбросанные вещи, сделает выводы об аккуратности или, напротив, неряшливости хозяев... Мужчина же в лучшем случае (если он, конечно, не профессиональный следователь) подумает: «Комната в зеленых тонах... Ну ничего так, довольно симпатично». Поэтому многие жены обижаются на мужей, когда те не замечают новую блузку или помаду. Не замечают не потому, что делают это назло, – их восприятие к этому просто не приспособлено.

Женщины в большинстве случаев быстрее овладевают иностранными языками – просто потому, что они более социальные, более гибки. Мужчине же довольно трудно устанавливать контакты. Поэтому и в школе девочки обычно сразу начинают хорошо учиться, а мальчики только к 3 классу понимают, что такое школа: их психика более медленная, им нужно адаптироваться.

И если мужчина не понимает того, что психика, энергетика его жены, матери, сестры, дочери совершенно иная, нежели у него, – он будет страдать в семейной жизни. И страдать будут все вокруг него. Никогда не нужно требовать от женщины такого же поведения, как от мужчины. Мужчина счастлив, когда он совершает какую-то активную полез-

ную деятельность, развивая ее *самостоятельно*. Женщина счастлива, когда счастливы люди вокруг нее. Она контролирует детей, других родственников. Потому что ее существование нацелено на улучшение жизни других.

*Если мужчина физически ничего не делает со своим телом, не развивает его – у него будут проблемы с речью, с умом, он понемногу перестанет быть мужчиной.*

Разум у женщины чистый и стабильный, а у мужчины сильный и подвижный. Именно поэтому женщине иногда может показаться, что мужчина излишне суетится, что он хочет каких-то непонятных перемен, которые, казалось бы, никому не нужны. Да, несмотря на хорошие способности к адаптации, женщина меньше любит перемены, чем мужчина. Например: если нужен переезд в другое место, женщине требуется примерно год, чтобы принять этот факт.

Какие опасности таятся во всех этих различиях? Самое опасное для мужчины – когда женщина разочаровывается. Когда мужчина решает свое личное развитие поставить на первое место, а достаток семьи – на второе, женщина сразу же в нем разочаровывается. Ей нужна стабильность. А мужчина должен быть за эту стабильность ответственным – впрочем, об обязанностях мужчины мы поговорим отдельно. Меня часто спрашивают: «А если женщина привыкла к определенному достатку, а у мужчины начался плохой период, и

он не может в данный момент много зарабатывать? Что делать тогда?» Все то же самое делать, что и всегда. Работать и стараться улучшить материальное положение. Именно такова стезя мужчины. Помучаешься какое-то время, зарабатывая немного и слушая упрёки жены, – и начнешь зарабатывать больше. Самое главное – не опускать руки и не ложиться на диван.

Мужчина не должен позволять себе вещи, которые разрушат веру жены в него. Это касается не только заработков, но и, например, супружеской верности. Вера женщины разрушается медленно, то есть, если мужчина недостоин, жена может какое-то время прощать ему многое: загулы, пьянство, даже побои. Но бесконечным этот процесс быть не может. Женщина может долго прощать, но когда ее сердце надорвалось и она поняла, что обратной дороги нет, – вернуть ее назад к прощению практически невозможно.

У мужчины характер подвижный, а у женщины – стабильный, психика у нее довольно ригидная. У женщин настроение меняется очень медленно и при этом практически не контролируется ею самой, поэтому она и нуждается в заботе, поддержке, которую может ей оказать только мужчина.

Мужчина управляет собой, а женщина – благодаря своей интуиции, благодаря своей способности жить жизнью окружающих – управляет другими. Женщина только с виду такая беззащитная, на самом деле в ней заложена огромная сила.

Благодаря этим различиям и требования к мужчинам и

женщинам будут совершенно разными. Если мужчина хочет развития – в плане здоровья, силы, карьеры, чего угодно, – он должен совершать определенные аскезы. Потому что только они вернут ему самостоятельность, напомнят о том, что мужчина – это активное преобразующее самостоятельное начало. Какие аскезы? Например, пост, воздержание. Если мужчина чувствует, что у него ничего не получается в жизни, – значит, мало аскез. Аскезы начинаются с тела. Если мужчина физически ничего не делает со своим телом, не развивает его – у него будут проблемы с речью, с умом, он понемногу перестанет быть мужчиной. Поэтому мужчинам необходимы движение, силовая нагрузка, зарядки. Если ты не тренируешь тело – психика никогда не будет устойчива, это правило номер один. Здоровье мужчины начинается с движения. Причем здоровье не только физическое, но и ментальное.

### **Немного практики – для размышлений**

Если мужчина держит свое тело «в аскезе», значит, у него и ум, и чувства станут крепче. У мужчины две эти ипостаси – духовная и телесная – связаны наиболее прочно. Если тело хлипкое, расслабленное – мужчина начинает болеть. Занимайся спортом, пересматривай свою диету, отказывайся от курения и алкоголя – и будешь здоров. Есть множество случаев, когда даже, например, запущенный геморрой вылечивали при помощи комплекса физических упражнений: улучшалась работа сосудов, налаживалось

кровообращение и проблема решалась довольно быстро.



# Истинный мужчина – это...

Ну вот мы и добрались до темы, тесно связанной с мужскими аскезами и воздержанием. Помните, в предисловии шла речь о словосочетании «настоящий мужик», которое у нас так любят употреблять? Мол, настоящий мужик может выпить ящик пива с водкой и после этого еще неделю бегать по бабам. Но почему же тогда пиво и водка довольно быстро превращают «мужика» в нечто непонятное, совсем не похожее на мужчину? Ожирение, болезни, неспособность отвечать за себя?

«Пиво и бабы» – это не показатель мужественности в принципе. Спиртные напитки и невоздержанность разрушают мужское начало. Настоящий мужчина – это тот, кто воздерживается от вредных привычек и от чрезмерного общения с женщинами. Кто-нибудь когда-нибудь слышал, чтобы, например, герои войны, которыми мы восхищаемся и которых называем настоящими мужчинами, совершали свои подвиги после ящика пива или бутылки водки? Выпил стопку и побежал совершать подвиг? Подвигов на пьяную голову не бывает. Вернее, пьяный и невоздержанный человек может побежать с гранатой на врага, думая, что совершает подвиг, но закончится это все не подвигом, а глупой смертью.

Почему древние воины, о которых слагают легенды и предания, были непобедимы, в чем причина? Они даже успева-

ли уворачиваться от стрел, выходили в одиночку против целого войска... Потому что они были очень сосредоточены, у них была сильнейшая концентрация внимания, которая дается только воздержанием. Воздержанием от возбуждающих напитков, от одурманивающих зелий, от излишнего общения с женщинами.

Если мужчина воздерживается – он становится очень сосредоточенным, его психика становится железной. А современная культура распушенности – она, к сожалению, делает людей дебилами. И в первую очередь она опасна для мужчин как для существ более активных, а значит, легко впитывающих все то, что происходит вокруг.

Как мужчине применить все это на практике – например, в своей собственной семье? Терпение – первое правило для мужчины. В Ведах сказано, что мужчина в семье – это как высокие берега у реки, а женщина – это река. Если берег не крепкий, не устойчивый, а у реки много поворотов – она начинает размывать берег. Точно так же и мужчина – если он не стойкий, не уверенный, то и его семья не сможет достойно и гармонично существовать. Мужчина должен стать крепким скалистым берегом – и тогда река течет хорошо, но как только берег размывается, река начинает бурлить.

В семье должны быть крепкие рамки. Мужчина должен определить возможности – «В каких рамках мы живем?». Он создает законы семейной жизни. Женщина же внутри этих законов сначала какое-то время привыкает и адаптируется.

Она, конечно, будет пытаться «вылезти за рамки», но если берега крепкие, то этого не произойдет. Река начинает течь внутри этих рамок и счастливо жить. Например, вы договорились: «С чужими мужьями не кокетничаем, детей любим и так далее».

Но как ставить эти рамки? Орать, стучать по столу или, не дай бог, распускать кулаки? Нет. Например: тебе показалось, что жена слишком много болтает по телефону? Болтай поменьше сам, занимайся делами. Тебе показалось, что она слишком долго общается с каким-то симпатичным коллегой с работы? Стань сильным, спокойным, терпеливым, заставь ее вести себя нормально, и она вернется назад в русло, потому что у женщины именно такая психика: она испытывает тебя, смотрит, реагируешь ты или нет. Если ты спокоен – она опять возвращается назад и спокойно живет в тех рамках, которые были установлены. Но если ты показываешь, что ты как «берег» ненадежен, не уверен в своих силах (а крики и скандалы – это именно признак неуверенности), река будет размывать берег и дальше. Терпение – первое правило в семейной жизни. И терпеливым должен быть в первую очередь мужчина, а не женщина.

Мужчина должен уважать женское начало. Это значит уважать эмоции женщины. Допустим, она что-то подробно объясняет, рассказывает (а она будет это делать, ведь женщина живет деталями). Надо очень внимательно ее слушать, подтверждать, что это очень важно. Когда женщина чувству-

ет, что ты хороший, понимающий человек, она будет любить тебя за то, что ты понимаешь, как устроена женская природа.

### **Немного практики – для мужчин**

Мужчина должен вести себя покладисто с женщиной: допустим, она слишком сильно проявляет эмоции, слишком близко к сердцу что-то принимает, кричит – ничего страшного. Веди себя с ней как с ребенком: ведь ребенка успокаивают, когда он капризничает? Так и женщину надо успокаивать. Заботливость – это синоним внимания в данном случае. Заботься просто потому, что ты мужчина. Забота проявляется не только в зарабатывании денег на семью, но и в мелочах: подарить цветы, подать пальто и так далее.

Мужчина всегда должен исполнять свои обещания. Чего бы это ни касалось. Мужчина вообще должен разговаривать однозначно, прямо и коротко. Если женщина (как и ребенок, кстати) видит, что все, что мужчина сказал, – сбывается, она будет внимательно слушать. При этом мужчина должен быть снисходительным к жене.

Как мужчина должен развивать свою личность? Главное в этом деле – ответственность. Если ты ни за кого и ни за что не отвечаешь в жизни – ты не мужчина. Даже когда человек является учеником и, казалось бы, во всем подчиняется учителю, он отвечает хотя бы за свое собственное развитие перед старшим. Отвечай за свою семью, за сбережение средств, за коллектив, которым ты руководишь. Ответ-

ственность дает мужчине концентрацию и активность. Ответственному человеку надо побеждать обстоятельства и себя самого, чтобы все были счастливы. Есть концентрация – есть ответственность – есть активность – есть мужское начало. Без ответственности мужчина тупеет и мужчиной уже не является.

### **Вопрос из зала:**

– А как же йога? Вот вы говорите, что только ответственность дает концентрацию и только ответственный, сконцентрированный мужчина может быть мужчиной в полном смысле этого слова. Но ведь йога тоже дает концентрацию! Может быть, можно не отвечать за своих родственников, но при этом «черпать» концентрацию в занятиях йогой и медитациями?

### **Ответ О. Т.:**

– Йога – это замечательно, и медитации тоже. Но и то и другое – скорее средство. Если вы живете на необитаемом острове, отправившись туда для того, чтобы разобраться в себе и понять, чего хотите от жизни, – тогда да, на какое-то время йоги и медитаций вам будет достаточно. Но если вы живете жизнью обычного человека, йога может лишь дать вам дополнительные силы и средства для того, чтобы полностью исполнить свое предназначение. Отец семейства не может только заниматься йогой и ждать, что его семью кто-то будет опекать и кормить.

Более всего мужчину концентрирует опасность. Я не имею

в виду, что нужно непременно отправиться в джунгли и сражаться там с дикими зверями. Опасность в данном случае – это ситуация, в которой требуется наибольшая ответственность. Расслабленная жизнь концентрации и ответственности вам не даст.

Давайте разберемся подробнее, что такое ответственность? Из чего она складывается?

1. Всегда держать свое слово. Сказал – сделал.

2. Всегда достигать намеченного. Наметил что-то – достигай, не достиг – все равно не отказывайся от намеченного. Сделаешь позже, но все равно сделаешь.

3. Упал – вставай, не получилось достичь цели по объективным причинам – поставь другую цель. Достижение цели для мужчины очень важно. Цель должна быть в любом случае.

Кстати, тема достижения целей тесно связана с работой. Как мужчина должен вести себя на работе? В среднем на одном месте нужно отработать минимум три года. Только так вы способствуете развитию своей личности. Не нужно бегать с места на место только потому, что «Иван Иваныч пообещал мне на тыщу больше!» или потому, что «здесь мне не нравятся неприветливые физиономии». Если мужчина бежит с одной работы на другую, его природа не развивается. Цель – в первую очередь развитие, а не зарплата. Станешь квалифицированным специалистом – будет высокая зарплата. Часто можно видеть и слышать, как вчерашний студент заявляет:

«Меньше чем за сто тысяч я работать не буду!» А так как сто тысяч никто ему не предлагает (и совершенно правильно не предлагают, потому что никакого опыта он пока не имеет), он ложится на диван и жалуется, что никто не может оценить его по достоинству. Начинай с малого – и тогда твоя карьера пойдет вверх гораздо быстрее.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.