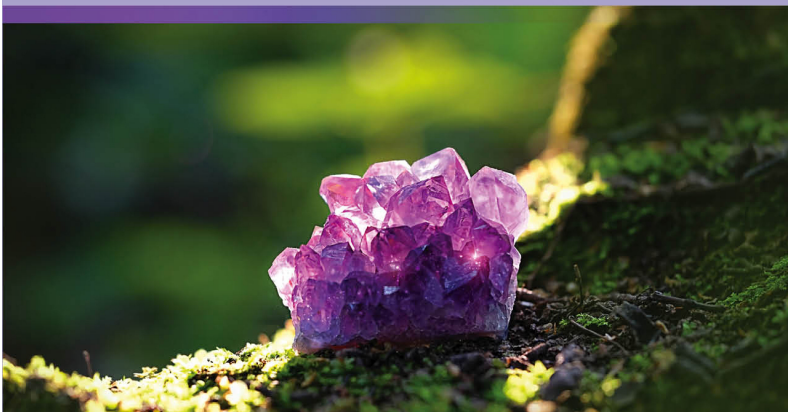
Веды
ВЕДИ МЕНЯ К СЧАСТЬЮ

ОЛЕГ ТОРСУНОВ

ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Полезные практики для души и тела



Олег Геннадьевич Торсунов

Источник здоровья. Полезные практики для души и тела

Серия «ВЕДЫ: веди меня к счастью»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63017811
Источник здоровья: полезные практики для души и тела / Олег Торсунов: Эксмо; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-114250-6

Аннотация

«Будьте здоровы!» – это одно из самых популярных пожеланий. Но как «быть здоровыми»? В современных условиях, увы, ни хорошей наследственности, ни современных лекарств, ни крепкого иммунитета может быть недостаточно. Эта книга о том, как пробудить резервы нашего организма, отвечающие за хорошее самочувствие и за нормальное функционирование всех систем. А чтобы сделать ее еще более содержательной, ее автор, Олег Торсунов, пригласил на ее страницы своих коллег и учеников со своими практическими советами из области здорового образа жизни.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение 6
Глава 1 11
Многослойный человек 12
Любовь к вещам и жадность: к чему это приводит? 18
Причины болезней – для многих неожиданные 23
Болезни – и счастье. Какая связь? 29
Все должно быть вовремя 36
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Олег Торсунов
Источник здоровья: полезные практики для души и тела

© Торсунов О., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Введение

Начну, как обычно, с притчи.

У одного лекаря был ученик. И вот однажды ученик обратился к учителю с вопросом:

– Скажи мне, каков главный секрет долголетия?

Учитель немного подумал и ответил:

– Главный секрет долголетия – здоровье. Только здоровый человек живет долго. А вот чтобы быть здоровым, нужно соблюдать спокойствие – избегать гнева, уныния, страха, вожделения. Страсти разрушают тело и душу. Но не следует и отказываться от того, что может доставить удовольствие – если это не нарушает гармонии в душе самого человека и вокруг него…

На мой взгляд, это универсальный рецепт! Так что же получается, что книгу о здоровье, которую вы сейчас держите в руках, можно было бы и не писать – главное, чтобы все соблюдали секрет долголетия? Не совсем так. Дело в том, что этот секрет очень многослойный и сложный. Как говорится, легко сказать – нелегко сделать. Как избежать гнева? Как научиться получать удовольствие от жизни – но так, чтобы не навредить ни себе, ни окружающим? Что такое «страсти» и как их избегать? Насколько важно для здоровья правильное питание?

Изучению этих вопросов я посвятил большую часть своей

жизни и сейчас хочу поделиться информацией с вами. За последние годы я, мои помощники и единомышленники провели множество семинаров и встреч на темы здоровья и долголетия – но я прекрасно понимаю, что, к сожалению, не у каждого есть возможность приехать на встречу или даже найти тексты моих лекций в интернете. И в таких случаях помогают книги…

И вот моя очередная книга, дорогие читатели, посвящена самому дорогому и важному в нашей жизни – здоровью. Для тех, кто встретился со мной и моими работами впервые, поясню: я уже давно делюсь с читателями всем тем, что узнал и изучил сам.

Эта книга – не строгий учебник и не сложное академическое издание – все, о чем вы здесь прочитаете, может быть применено в реальной жизни каждым из нас. Это книга для всех – для женщин, для мужчин, для пенсионеров и студентов, для людей абсолютно любого вероисповедания, любой профессии.

О чем вы узнаете, чему научитесь, прочитав ее?

Много лет я изучаю Веды – древние писания, родившиеся несколько тысячелетий назад. Вернее, «писаниями» они стали не сразу. Много лет Веды, содержавшие в себе сведения о самых разных сторонах человеческой жизни, передавались устно от человека к человеку и записаны были на много сотен лет позднее. С течением времени Веды дополнялись новыми источниками. Например, это Веданга: рекомендации

по различным ритуалам, сведения по астрологии, грамматике древнего языка – санскрита и так далее. К упаведам, то есть «второстепенному знанию», также связанному с Ведами, относят Аюрведу – традиционную систему индийской (и уже не только индийской) народной медицины. Это поистине неисчерпаемый источник! В Аюрведе можно найти информацию о целебных свойствах растений и правилах приготовления пищи, о режиме дня и влиянии планет на здоровье, о правильном дыхании и секретах работы внутренних органов… Говорят, что Аюрведу можно изучать всю жизнь! Именно этим я занимаюсь – и постоянно нахожу что-нибудь новое и интересное.

Конечно, вряд ли я смогу в рамках одной книги преподнести вам все секреты Аюрведы и Вед – да и вряд ли вообще кто-то сможет это сделать: уж больно объемен этот источник древней мудрости! Но познакомиться с основными принципами, которые помогут нам сохранить здоровье и жить долго, – мы вполне можем.

Для того чтобы сделать книгу как можно более практически полезной, я попросил моих друзей, учеников и соратников, квалифицированных специалистов в разных сферах, связанных с укреплением здоровья, также дать вам свои рекомендации. Они представлены в виде главы-бонуса – думаю, что в ней вы почерпнете много нового и интересного!

Итак, давайте погрузимся в изучение секретов долголетия, в мир рекомендаций древних мудрецов относительно

того, как нам сберечь свое драгоценное здоровье! Но нужно сделать еще одно важное уточнение.

Часто бывает так, что люди, даже прочитавшие о секретах долголетия и познакомившиеся с принципами Аюрведы, не могут заставить себя соблюдать правила, необходимые для достижения этого самого долголетия. «Отказаться от мяса? Да как я буду жить без пельменей?» «Вставать на заре и заниматься упражнениями для здоровья души и тела? Да у меня один выходной в неделю, я хочу поспать до 12:00!» «Стараться избегать негатива и желать всем счастья? Да у меня работа нервная, мне жизненно необходимо время от времени на кого-то орать!»

И книгу о здоровье я решил написать отчасти затем, чтобы дать ответ на подобные вопросы – их задают мне очень часто. Мне хочется убедить читателей, что соблюдать основные правила секрета долголетия вовсе не так сложно, как может показаться сначала.

Главное – начать! Главное – поставить перед собой цель и составить план действий! А чтобы вам было проще перестроить свою жизнь (ведь любые благие начинания требуют решимости), я на страницах этой книги, как обычно, помимо рассказа об основных правилах сохранения здоровья буду давать вам практические советы и приводить примеры самых интересных вопросов по теме, которые мне задавали во время встреч со слушателями…

Давайте начинать! И начну я с пожелания – будьте здоро-

вы! А теперь поговорим о том, как это пожелание выполнить.

Глава 1
Здоровье тела или здоровье души?

Многие думают, что поддержка своего здоровья в должном состоянии – это нечто вроде торговли на рынке. «Ты – мне, я – тебе». Я съем нужную таблеточку – и буду здоров! Выпью назначенной врачом микстурки – и буду здоров! На самом деле с точки зрения Вед и других древних источников все гораздо сложнее – и в то же время проще. И в первой главе я расскажу, чем отличается ведическое понимание здоровья от того, к которому привыкло большинство из нас.

Многослойный человек

Основы Аюрведы и нетрадиционную медицину в целом я изучал много лет. Кроме того, мною были разработаны авторские методы работы с лекарственными травами, с использованием в лечении растений и минералов. Кстати, хочу сказать, что минералами я начал заниматься почти 20 лет назад – и результаты превзошли самые смелые ожидания.

Впрочем, давайте пока попробуем для начала ответить на важнейший вопрос: а почему вообще мы болеем? Ведь, казалось бы, успехи медицины таковы, что люди уже давным-давно должны были бы перестать болеть! Уже давно, по идее, должны были бы исчезнуть вирусы, болезнетворные бактерии, люди должны были забыть о больничных и простудах! Но нет. Почему же болезни не исчезают? Как вы думаете?

Когда я задаю этот вопрос на встречах со слушателями, каких только вариантов ответа мне не предлагают!

- «Потому что экология плохая».
- «Потому что лекарства некачественные».
- «Потому что вирусы мутируют».
- «Потому что питаемся неправильно».
- «Потому что продукты плохие и ненатуральные».
- «Потому что плохая наследственность у большинства из нас»…

Да, с чем-то можно согласиться – и экология оставляет желать лучшего, и продукты содержат гораздо больше вредных веществ, чем раньше. Но в основном мы болеем и страдаем из-за того, что неправильно ведем себя, из-за нашего поведения. Кроме того, причина многих болезней в том, что мы неправильно представляем себе устройство нашего организма. Вернее, не совсем так: мы уверены, что у человека есть только этот самый организм – и напрочь забываем о духовной составляющей. И мы обязательно рассмотрим вкратце наше строение.

Вы пока не сталкивались с ведическим толкованием строения человеческого тела? Нет? Давайте с этого и начнем.

У нас есть «грубое» физическое тело, которое рождается, стареет и умирает. Это известно всем. У этого тела есть определенные системы органов: нервная система, кровеносная система, костная система и так далее. Но физическим телом понятие «человек» не ограничивается. Существует еще духовная природа. Ее невозможно измерить никакими материальными способами. И когда мы говорим «человек умер» – мы можем иметь в виду только то, что умерло его материальное тело. Рождается и умирает только тело, а душа попадает при зачатии в оплодотворенную яйцеклетку и руководит развитием ребенка в утробе матери. Ни один элемент в этой вселенной не будет двигаться сам по себе: везде присутствует душа. Она есть даже у тараканов и кузнечиков. Из этого и

надо исходить, когда мы рассуждаем о болезнях и причинах их появления.

Тонкое тело, которое можно сравнить с прозрачной вуалью, с прозрачным «коконом», окутывает физическое, «грубое» тело человека и в то же время слито с ним. Другими словами, человек – это душа, грубое тело и тонкое тело. Все эти элементы связаны друг с другом.

Тонкое тело состоит из нескольких слоев. Эти слои называются «коша», что на санскрите означает «оболочка».

1. **Самый первый слой – Аннамайя коша.** Его название примерно можно перевести как «наполненный», «состоящий из чего-либо». Этот слой состоит из того, что человек получает путем употребления пищи. Но в то же время ошибкой будет говорить, что аннамайя коша – это и есть физическое тело. Это не так, просто этот слой прочнее других связан с физическим телом и больше других зависит от того, что человек ест или пьет. Когда физическое тело умирает, аннамайя коша покидает тело. Для того чтобы этот слой гармонично развивался, нужно правильно и полноценно питаться (о питании мы поговорим отдельно), практиковать очищение и йогу.

2. **Следующий слой – это Пранамайя коша.** Он очень развит как у людей, так и у животных. Он довольно прост – например, заставляет человека радоваться или печалиться. Сходные эмоции могут испытывать и животные. Собака от радости бегает, прыгает, виляет хвостом – и человек от

радости может бегать, прыгать, радостно кричать – правда, хвостом не виляет. Другими словами, пранамайя коша – это уровень тонкого тела, который есть и у людей, и у животных – при этом «человеческий» от «животного» не сильно отличается. Пранамайя питает гормональные функции человека и нервную ткань. Она заставляет действовать более грубую ткань, аннамайю. То есть вы получили «радостный импульс», пранамайя подействовала на нервные ткани – и вы радостно запрыгали. Для развития и гармонии пранамайя коши нужно чаще находиться на свежем воздухе, заниматься практиками, способствующими сохранению спокойствия и гармонии.

3. **Следующая оболочка – Маномайя коша,** еще одна часть тонкого тела. Она помогает связывать все прочие слои воедино, помогает нам чувствовать ощущения, приходящие из внешнего мира. Маномайя связана с умом и сосредоточена в области сердца. Для гармоничного развития и существования маномайя коши нужно заниматься самообразованием, стараться думать правильно, по-доброму относиться к окружающим, заниматься духовной практикой, читать духовные книги, слушать хорошую музыку, постоянно общаться с духовным наставником. Кстати, хочу порекомендовать вам интересные материалы на эту тему, с которыми вы можете познакомиться благодаря QR-коду.

Таким образом, все эти советы, которые вы сейчас читаете, – это не просто рекомендации, как обращаться со сво-

им тонким телом, это самые настоящие рецепты сохранения здоровья. Потому что оно зависит не только от состояния тела физического.

4. **Виджнянамайя коша, или вигьянамайя,** является еще более тонким, сложным слоем тонкого тела. Ее называют «телом мудрости», она связана с интуицией и высочайшими уровнями духовного развития.

5. **И наконец, Анандамайя коша** – «оболочка блаженства», которую называют еще «тело света», преобразовывать и улучшать которую можно путем самых сложных практик – ахимсы (абсолютной чистоты и ненасилия) и самадхи – состояния, которое приводит человека вплотную к нирване. Для этого необходим высочайший уровень духовного разви-

тия.

Конечно, достичь уровня духовных гуру за пять минут невозможно. Начинать нужно с малого. Практически в каждой своей книге, на каждой встрече я рекомендую читателям и слушателям одну замечательную практику – пожелание счастья.

Выберите несколько свободных минут, сядьте поудобнее, сосредоточьтесь и несколько раз повторите: «Я желаю всем счастья». Это должно быть искренне, от души. Не нужно желать счастья из-под палки, ехидно: «Ну что же, и тебе счастья, Вася, но ты неприятный человек!» Пожелания должны быть прочувствованными, настоящими. Такая практика приносит пользу прежде всего вам. Просто? Да, но именно такие моменты – когда вы настраиваетесь на позитивное отношение к окружающим, настраиваетесь на благостное, доброе к ним отношение – в первую очередь приносят пользу вашей душе. А значит, и вашему физическому здоровью.

Любовь к вещам и жадность: к чему это приводит?

Самое интересное, что наше тонкое тело имеет свойство как бы «просачиваться» через поверхность окружающих предметов, связывать своего владельца с этими предметами. Приведу довольно примитивный, но показательный пример. Скажем, у вас есть машина. Вы сидите в своей любимой машине – и тут кто-то проходит рядом с машиной и царапает ее. Царапает и идет дальше. И у вас нарастает раздражение: «Да как он смеет!» Это происходит из-за того, что вы как бы «пропитали» своим тонким телом машину и она стала словно бы продолжением вас самого. Иногда человек так сильно пропитывает собой машину или какую-то другую вещь, что у него прямо инфаркт происходит, как только кто-то пусть даже просто дотронется до его машины. Подумайте, вспомните, как нам бывает неприятно, когда кто-то, например, берет наши вещи. Это потому, что мы пропитали их собой, слишком сильно привязались к этим вещам. А значит, у нас выше стал риск заболеть. ***Поэтому пропитывать своим тонким телом какие-то внешние объекты довольно опасно.*** Мы заболеваем, потому что наше тонкое тело пропитывает нашу машину, чашку, тарелку, расческу и так далее. Поэтому не надо слишком сильно привязываться к каким-то внешним объектам. Не надо думать, что дача, дом, одежда

составляют самое главное в нашей жизни. Это – лишь материальные объекты, чрезмерная привязанность к которым может привести к болезни. Я не имею в виду, что нужно тут же раздать свое имущество и нужно позволить любому злоумышленнику завладевать нашими вещами, деньгами, квартирами… Вовсе нет. Нужно только осознать, что чрезмерная привязанность к материальному приводит к болезням, если это материальное каким-то образом повреждается.

ВОПРОС ИЗ ЗАЛА:

– То есть к вещам привязываться нельзя?

О. Т.:

– Почему же нельзя, у нас вполне могут быть, скажем, любимая чашка, любимая книжка, любимые ботинки или своя собственная любимая квартира. Более того, если вы своим трудом и своими заслугами заработали себе возможность приобрести какую-то вещь – это очень хорошо. Я говорю лишь о том, что не стоит превращать материальные предметы в самоцель, ставить их на пьедестал, забывать ради них о своем духовном развитии. Просто попробуйте все свои предметы и ценности, которые вы приобретаете, объединять вокруг одной цели – духовного и нравственного развития. Например, если вы покупаете себе новый ноутбук, то вы его можете задействовать в изучении духовных и нравственных знаний и тем самым расти как личность, а можете деградировать, погружая свое сознание в материалы, которые приводят

к разрушению вашего разума.

Это происходит оттого, что вещь становится как бы нашей частью. Ведь когда мы повреждаем руку или ногу – нам больно, правда? Вот так же и с вещами – если они пропитаны нами, если мы чрезмерно к ним привязаны, мы болеем, когда они повреждаются. Все самые тяжелые болезни возникают из-за непонимания, из-за незнания истинных ценностей. Вернее, из-за привязанности к ценностям материальным и из-за разочарований. Например, человек думает, что самое главное в его жизни – накопить денег на покупку машины. И если эти планы разрушаются – он искренне сожалеет, разочаровывается и в итоге получает болезнь. Очень серьезные болезни возникают из-за разочарований такого рода.

А из этого вытекает еще одна рекомендация по сохранению здоровья: нужно быть культурным в плане проявления чувств и желаний. Что это значит? Если человек знает, что он пока не может себе позволить какую-то вещь в финансовом плане, но при этом постоянно контактирует с этой вещью, любуется ею, пытается подержать – он тем самым ухудшает свое здоровье. Отчего вспыхивает гнев? Во многих случаях оттого, что видит око – да зуб неймет.

Мы должны понимать, куда можно смотреть, а куда – пока не надо. Если, допустим, у вас небольшая зарплата или вас недавно сократили на работе, зачем вам идти в мебельный салон смотреть на шикарную мебель? Просто посмотреть, да? А какие последствия? Волнение, разочарование…

И вы думаете: «Жизнь ужасна, я не могу купить себе этот диванчик!» А так ли он на самом деле нужен? Если вы, скажем, предложите коренному жителю Австралии или амазонских лесов, который никогда в жизни не был в мебельном салоне, приобрести такой диванчик, что он вам скажет? Скорее всего, он вообще не поймет, о чем речь. А вот орехи, съедобные ягоды будут ему очень нужны – в отличие от диванчика. Диванчик не является жизненно необходимой вещью. Может быть, и для вас он сейчас не так уж жизненно необходим, если у вас финансовые проблемы?

Не надо думать, что дача, дом, одежда составляют самое главное в нашей жизни.

Да, и от таких мелочей тоже подчас зависит здоровье. Нужно расставлять приоритеты и уметь разобраться, что для нас важно, а что – не очень.

А есть ли вещи и действия, которые всегда приносят радость, а значит, и здоровье? Независимо от нашего материального положения? Да, есть. Если мы с любовью думаем об окружающих нас людях – мы приумножаем свое здоровье и счастье. Если мы думаем о любимом деле – мы приумножаем свое здоровье и счастье. А если мы привязываем свои чувства исключительно к рублю или доллару – мы обрекаем себя на страдания. Не стоит смотреть на деньги как на зло – ведь если мы занимаемся любимым делом, приносящим пользу людям, благодаря этому мы получаем средства на жизнь и на содержание своей семьи. Но жить только ради

денег – неправильно.

90% людей болеют потому, что переживают из-за того, что недостойно нашего внимания. Если вы сомневаетесь относительно чего-либо – «А достойно ли это моих переживаний, достойно ли это моего внимания?» – попробуйте просто подумать о том, в чем заключается смысл человеческой жизни. Человеческая жизнь не предназначена для того, чтобы накопить на машину – а потом, например, врезаться на этой машине в дерево или переживать из-за того, что «вон тот негодяй» ее поцарапал.

Мы должны научиться культуре взаимоотношений с этим миром, культуре понимания того, что правильно, а что неправильно. Что важно, а что не важно. И тогда каждый из нас будет здоров и счастлив.

Важный момент: не стоит поддаваться стадному чувству: «Ой, у соседа новая машина, и мне тоже срочно надо!» А зачем тебе надо? У тебя действительно есть острая необходимость – например, возить на процедуры в больницу старенькую маму, – или ты просто хочешь показать соседу, что ты тоже не лыком шит? Если второе – то, может, бог с ней, с этой машиной? Здоровее будешь! И счастливее.

Причины болезней – для многих неожиданные

Так как слои тонкого тела связаны с телом физическим, все наши переживания, любое наше неправильное (или, наоборот, правильное) поведение незамедлительно отражается на работе внутренних органов – а значит, и на здоровье в целом. Каждый орган связан с нашими чувствами. И у каждого органа есть свой «характер». Так, если человек находится в каком-то негативном состоянии, если ему что-то не понравилось, если он обиделся, огорчился – у него сразу какой-то орган немножко меняется. Если человек часто и глубоко обижается (причем не всегда заслуженно, иногда ему может просто казаться, что его обижают!) – у него страдает поджелудочная железа. И возникает сахарный диабет. Сахарный диабет возникает не от того, что человек ест много сахара – а в первую очередь от того, что поджелудочная железа эмоционально истощается. Нет, конечно, если вы будете ежедневно употреблять в пищу торты и пирожные, это тоже окажет свое негативное влияние, но все же эмоциональные, духовные процессы, которые мы переживаем, гораздо более важны и действенны – как в положительном, так и в отрицательном смысле.

Гневливый человек убивает собственную печень. Потому что этот орган очень сильно реагирует на гнев и агрессию.

Если человек нервный, беспокойный, злобный – значит, у него слабая печень.

ВОПРОС ИЗ ЗАЛА:

– А почему ребенок рождается иногда с врожденным сахарным диабетом? Не оттого же, что он обижается на кого-то в утробе матери?

О. Т.:

– Очень хороший вопрос. Отчего ребенок может родиться с сахарным диабетом? Потому что человек на самом деле живет не одну жизнь, тонкое тело путешествует из одного материального тела в другое. Тонкое тело не разрушается! Мы уходим из этой жизни голыми: домик, дачу и огород мы *с* собой не возьмем. Но тонкое тело мы с собой вполне можем взять. В следующую жизнь, в следующее физическое тело. То, как мы думали, как мы действовали, как мы поступали – это все откладывается в нем. В тонком теле остается характер, и этот характер бывает очень плохим. И когда эмбрион начинает развиваться, то поджелудочная железа, на которую действует старое тонкое тело, начинает страдать – и ребенок получает сахарный диабет.

Так как некоторые качества, а значит, и проблемы со здоровьем мы можем получить вместе с тонким телом из предыдущего тела физического – нужно учитывать, что, во-первых, иногда нам приходится отвечать за неосмотрительность и неправильные действия наших предков, а во-вторых – тща-

тельно следить за собственным поведением, чтобы не передать проблемы по наследству. Например, чрезмерная гневливость может не только испортить нашу собственную печень, но может также, «записавшись» в тонкое тело, испортить здоровье нам в нашем следующем воплощении. Кстати, поэтому же родители иногда сталкиваются с тем, что им достается капризный, трудновоспитуемый и хамоватый ребенок – вполне возможно, что они по судьбе, по карме получили такого ребенка за какие-то негативные действия в далеком прошлом, в прошлой жизни своего тонкого тела. Но это очень сложная и объемная тема, которой, пожалуй, стоит посвятить отдельную книгу!

Для того чтобы сохранять здоровье, нужно развивать свой разум, который контролирует наши поступки. Таким образом мы можем избавиться от страданий.

Ведь к страданиям, к ухудшению здоровья часто ведут неправильные поступки. Знание – сила в буквальном смысле. Знания, сила разума помогают нам правильно себя вести, а значит – быть здоровыми и счастливыми.

Но где их взять, истинные знания, ведущие к счастью и здоровью?

Сейчас нас окружает великое множество самой разной информации. Но всегда ли мы можем верить газетным статьям, телепередачам или интернет-сайтам? К сожалению, нет. «В газете напечатано, значит, правда», – эта фраза давно устарела.

Так чему же или кому тогда верить, откуда получать знания, которые заслуживают доверия? Откуда вообще берется знание? Это очень серьезный вопрос. Допустим, я получаю знания от педагога. Но он ведь тоже откуда-то получил свои знания. Откуда? Из книжки, которую кто-то написал. А этот «кто-то» информацию для своей книжки взял из еще какой-то книжки. И так далее. Существует такая цепочка знаний, идущая в прошлое. Так почему бы тогда не взять ту книжку, которая постарше других, которая находится ближе к началу этой цепочки и которая проверена жизнью и временем? А люди, к сожалению, мало интересуются древними источниками мудрости. Например, труды Авиценны сохранились, но многие ли их читают? А ведь это источник, заслуживающий доверия, проверенный самой жизнью и временем. Поэтому читайте древние священные книги, древние источники о правильной пище, о правильной, праведной жизни, о том, как сохранить свою душу, свой разум – а значит, и здоровье.

Большая проблема, мешающая передаче знаний, состоит в том, что умственная атмосфера планеты постоянно загрязняется из-за нашего бескультурья. Чем больше она загрязняется, тем сложнее передавать знания, делиться ими, обучать кого-либо. Думаю, вы согласитесь: когда мы были детьми, у нас была хорошая память. У наших детей она гораздо хуже, потому что загрязнена умственная атмосфера. Что это значит? Мысль материальна, правда, она имеет тонкую приро-

ду. И чем больше в мире злобных, недостойных мыслей, чем больше в мире желаний и порывов, основанных на злости, меркантильности, жадности, – тем больше загрязняется умственная атмосфера.

Знание – сила в буквальном смысле. Знания, сила разума помогают нам правильно себя вести, а значит – быть здоровыми и счастливыми.

И поэтому мы должны заботиться о том, что будет завтра, мы должны думать о том, как наши мысли и действия влияют на всё, что окружает нас, на то, что будут видеть вокруг себя наши дети. Мы должны изучать, как надо поступать правильно, – и таким образом, мы будем контролировать свои чувства, будем находиться в состоянии счастья и не будем загрязнять умственную атмосферу, ту атмосферу, в которой мы с вами живем. Ни одно лечение, пусть даже самое новаторское и эффективное, не будет действовать, если лечиться будет человек злой, завистливый, коварный, хамоватый. Ни одно лечение не будет иметь положительного результата, если тот, кто лечится, не соблюдает важные принципы человеческого общежития, описанные в древних источниках знания, в священных книгах.

Человек часто болеет просто от того, что соприкасается с нечистыми мыслями, с негативом, который, к сожалению, часто нас окружает. Поэтому начинать всегда нужно с себя. Не думать «да что ж это все такие плохие, я из-за них вылечиться не могу!», а стараться прежде всего самому жить так,

чтобы не загрязнять умственную атмосферу, не пополнять зло.

Болезни – и счастье. Какая связь?

Мне иногда задают вопрос: «А зачем вообще существуют на свете болезни? Ведь болезнь – это зло, так зачем же Высшие силы допускают ее существование?» На самом деле болезнь отчасти есть добро. Потому что, если бы не было болезни, мы давно сожрали бы друг друга. Была бы полная вседозволенность. Мы бы думали что хотели, поступали как хотели. Но все же мы знаем, что это неправильно – в том числе благодаря болезням. Потому что есть какой-то внутренний страх, потому что – отчасти из прошлых жизней – мы знаем, что если мы сотворяем какое-то зло, то это убивает прежде всего нас. Даже самый отпетый бандит знает: «Если я стреляю в человека, я совершаю преступление». Нет, не только потому, что он боится полиции. Потому что каждый человек знает: когда он стреляет в другого – он стреляет прежде всего в самого себя. Откуда у нас это знание? У нас есть память из прошлых жизней, и эта память говорит нам: «Не стреляй! Потому что в итоге ты будешь страдать, получишь болезни и мучения». Разбойник может убежать от полиции, но от себя он все равно не скроется. Потому что информация – в том числе и знание о том, что «я поступаю неправильно» – фиксируется в тонком теле.

Человек, который ведет чистую жизнь, ни о ком плохо не думает – постепенно начинает наполняться силой счастья, а

значит, силой здоровья. Человек может помочь другому человеку, сделать ему что-то хорошее, то есть – подарить другому счастье и выздороветь, если у него есть какие-то проблемы. Но дело в том, что очень часто мы не хотим так действовать, нам кажется, что выгоднее и проще делать что-то для себя, а не для других. А на самом деле природа человека такова, что, когда мы всем желаем счастья, когда мы дарим другому человеку счастье, эта самая сила счастья выходит из нас наружу. Раньше она была внутри, в скрытом виде, а теперь показывается вовне. И мы сами контактируем с ней! Другими словами, когда мы говорим «я желаю счастья кому-то» – мы получаем силы и здоровье. Поэтому я всегда говорю, что практика пожелания счастья – в этой главе я уже рекомендовал ее вам – одна из самых лучших и самых действенных. Человек становится счастливым и здоровым, когда он действует согласно своей природе, когда хочет, чтобы другие были счастливыми.

Практический совет. живите своим умом!

Когда меня спрашивают: «Как обрести здоровье?», «Как обрести благочестие?», «Как найти хорошего наставника?» – я всегда отвечаю: для начала нужно осознать и захотеть. Часто бывает так, что человек поступает по схеме: «Маша начала есть зеленые салаты – и мне тоже надо! Вася стал бегать по утрам – и я

тоже буду! Ой, мне срочно нужен духовный наставник – а то у всех есть, а у меня нет!» От таких мыслей толку немного. Вы должны осознать: «А зачем это конкретно мне? Чего я хочу добиться?» И делать что-то не потому, что это начали делать Маша, Вася или Петя, а потому, что вы настроились изменить к лучшему себя и свою жизнь. Не говоря уже о том, что «механизмы оздоровления», которые подходят Васе, могут быть не совсем подходящими для вас! Конечно, есть вещи, которые принесут пользу всем: ранние подъемы и ранний отход ко сну, режим, физическая активность. Но тонкости для каждого будут свои.

Когда я рассказываю об этом, практически всегда слышу из зала: «Как я могу желать всем счастья, как я могу делиться счастьем, если у меня самого его нет?» Ответ может быть только один. Есть такая поговорка – жадине всегда нечего дать. Подумайте – может быть, вы просто обманываете сами себя? Ну допустим, в вашей жизни сейчас тяжелый период, что-то плохое произошло, вы не чувствуете себя счастливыми. Но это не значит, что вы не можете пожелать счастья другим, правильно? И как только вы начинаете это делать – вы тем самым укрепляете свою собственную защиту, вы умножаете и выращиваете, как из зернышка, свое собственное счастье! Попробуйте – я вас уверяю, что даже в самой тяжелой жизненной ситуации пожелание счастья другим приносит облегчение.

Нам бывает трудно пожелать другому счастья из-за лож-

ных убеждений и установок, которые сидят в нашей голове. Я однажды на встрече со слушателями дал такой совет:

– Когда вернетесь домой, пожелайте счастья своим домашним.

В ответ услышал:

– Да они подумают, что я с ума сошел!

Не правда ли, странно? Человек, который матерится в общественном месте, никому не кажется сумасшедшим. А пожелание счастья приводит к тому, что возникают подозрения в ненормальности…

Это потому, что у нас сейчас больное общество. Все представления вывернуты наизнанку. Поэтому мы болеем. Каждый человек болеет, все сейчас болеют.

Больное – морально больное общество – всегда порождает болезни. И многие уже не верят, что можно что-то изменить. Но вы ведь верите, правда? Иначе бы вы не держали в руках эту книгу.

Если больное общество рождает болезни – это не означает, что нам нужно залезть в нору или в шкаф и не контактировать с этим обществом. Просто мы должны знать, как правильно вести себя! В том числе желать окружающим счастья. Причем делать это правильно. Не надо говорить жене или мужу: «Я тебе уже полчаса желаю счастья, а ты, дрянь такая, даже „здравствуй" не говоришь»… Ведь мы это делаем сами для себя, бескорыстно, и не надо обвинять своих близких. Как говорится, «делай что должен, и будь что будет». Если

вы желаете искренне, с душой – поверьте, положительные результаты не заставят себя долго ждать.

Болезнь – это всегда признак невежества, признак того, что у нас есть недостатки, есть нарушения в характере. В 80% случаев человек болеет из-за того, что он неправильно общается с окружающими. Мы болеем из-за того, что завидуем, лицемерим, ненавидим. Вот вам очень простой пример: все знают, что воспитанием детей нужно заниматься. Не правда ли? Если родитель говорит своему ребенку: «Употреблять алкоголь плохо, никогда этого не делай!» – это ведь правильно, да? Да. Но если родитель при этом сам употребляет спиртное – толку от этого воспитания никакого. Это лицемерие чистой воды – а значит, путь к болезням. Если мы радостно приветствуем соседа или сослуживца, а за спиной поливаем его грязью – это ненависть, лицемерие и путь к болезням. Если мы поздравляем соседа с покупкой новой машины, а сами думаем: «Ну вот почему ему – все, а мне – ничего? Да чтобы эта поганая тачка сгорела!» – это ненависть, зависть и путь к болезням.

Научите своих детей желать всем счастья. И к ним придет здоровье, и дети будут хорошими, у них появятся друзья. Потому что всем нравится человек, который желает всем счастья. А если есть друзья – значит, есть защита в этом мире, есть сила, которая помогает в жизни. Человек, который желает всем счастья, обретает всё.

Научите своих детей желать всем счастья. И к ним придет здоровье, и дети будут хорошими, у них появятся друзья.

Потому что всем нравится человек, который желает всем счастья. А если есть друзья – значит, есть защита в этом мире, есть сила, которая помогает в жизни. Человек, который желает всем счастья, обретает всё.

Казалось бы, так просто! Но почему мы все не ведем себя так? Потому что мешает ложное эго. Оно диктует нам: «Не надо желать всем счастья, надо хватать! Надо урвать, отобрать, присвоить!» И так бывает чаще всего: один человек хочет желать всем счастья, а другой хочет грести под себя. Таких противоречий в мире полным-полно. Часто у нас возникает уже чисто рефлекторная какая-то жадность: «Все мое, никому ничего не отдам!» Но ведь часто не требуется отдавать что-то материальное. Конечно, если у ваших близких людей случилось несчастье – обворовали квартиру или срочно нужны деньги на какое-то медицинское обследование, – могут потребоваться какие-то вложения. Но в большинстве случаев не требуется отдавать кому-то деньги и ценности. Достаточно просто доброго слова и пожелания счастья.

От нас требуется просто дарить свою любовь – и тогда мы будем меньше болеть и быстрее вылечиваться.

ВОПРОС ИЗ ЗАЛА:

– Иногда желать счастья очень трудно. В моей жизни недавно была такая ситуация: мать истязала своих детей, кричала, называла нецензурными словами, делала это со злобой. Я заступилась за детей, не оскорбляя ее, – теперь я для этой женщины враг и детям стало еще хуже. И вот я хочу спросить: всегда ли нужно заступаться? И нужно ли мне желать счастья этой женщине?

О. Т.:

– Если мать ругает своих детей, то надо общаться с матерью, а не с детьми. И желательно делать это не в их присутствии. Если вы начинаете действовать эмоциями, активно вмешиваться, кричать – вы можете получить греховную реакцию. Конечно, не надо ругаться, драться с этой матерью. Но если вы когда-нибудь сможете объяснить ей, как правильно поступать, – вы получите очень большое благо для себя. Поэтому нужно желать ей счастья, чтобы она перестала плохо о вас думать. Будете желать ей счастья – всё пройдет.

Все должно быть вовремя

Сейчас поведаю вам еще одну очень важную вещь. Сколько раз мы слышали от людей, потерявших своих близких: «Ах, если бы мама (папа, бабушка, брат, жена, племянник, друг) были живы! Я бы мог им сказать, как я их люблю, как я их ценю! Я так мало хорошего говорил им при жизни!» Хочется спросить – так зачем же ты тянул? Осознание того, что ты неправильно относился к своим близким, что ты мог бы сделать для них что-то приятное – и не сделал, всегда приводит к разочарованиям и болезням. А когда мы каждый день желаем всем счастья – нам будет немного легче, если человек уходит от нас. Вернее, утрата близкого – это всегда тяжело, но если вы искренне любили человека, заботились о нем, относились к нему по-доброму, желали счастья – ваша совесть в этом отношении будет чиста. Вы будете знать, что вы отдали долг.

Хочу сказать несколько слов и об одном тяжелом, но важном вопросе. Как правильно отпустить умирающего родного человека?

Когда умирает наше физическое тело, мы еще некоторое время находимся в тонком теле. И если родственники плачут, кричат: «Вернись ко мне! Я не сказал тебе что-то важное!» – душа умершего не может освободиться, не может занять причитающееся ей место. Находясь в невежестве, мы

думаем, что наши родственники должны вечно жить с нами рядом. И в результате причиняем ужасные муки своим близким, когда они оставляют тело. А ведь тело – это примерно то же самое, что одежда. И в Аюрведе сказано, что человека, который уже умирает, не нужно мучить истериками, плачем, воплями. Ему нужно дать спокойно покинуть его тело. Не нужно быть равнодушными – но и мучить умирающего своим эгоизмом, мешать ему – тоже не надо.

Поэтому у нас должна быть позитивная связь с людьми, а не негативная. Посмотрите вокруг себя. Обижаетесь ли вы на своих близких? Насколько часто? Если мы обижаемся часто, значит, у нас потребительское, негативное существование. (В это время на лекциях меня обычно спрашивают: «А если окружающие не делают ничего хорошего по отношению ко мне?») Если человек не делает для нас что-то хорошее – это же не мешает нам делать что-то хорошее для него? Поэтому мы должны изменить ориентацию своих действий, мы должны пытаться делать что-то для других людей и в этом найти счастье. Сделать это очень трудно, сразу вам говорю. Потому что внутри вас ложное эго будет говорить: «А как же я, а как же мне, а почему это я должен желать всем счастья?»

Но когда человек начинает повторять постоянно: «Я желаю всем счастья», он побеждает в себе эту плохую мысль.

Веды говорят, что мы живем кармой, идем дорогой кармы, нашей судьбы – а значит, можем болеть из-за своих прошлых поступков. Совершенных не только в этой жизни, но

и в прошлой. Иногда, обращаясь к врачу, мы на него злимся: «Почему я до сих пор болею, почему не помогает твоя таблетка?» А болеем потому, что идем путем кармы. Так что же делать? Ведь мы не можем вернуться в прошлую жизнь и прожить ее заново. Но мы можем отказаться от того, что вызывает болезнь. Например, если в прошлой жизни вы страдали излишней жадностью и совершали подлости ради наживы – это может аукнуться очень серьезно…

– Так что же делать, – спросите вы, – ведь я могу не знать, каким образом я накуролесил в прошлой жизни!

Все очень просто. Вернее, очень непросто, но можно предложить один действенный метод: начать соблюдать те правила, нарушение которых ***всегда*** вызывает проблемы и болезни – что в прошлой жизни, что в настоящей.

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.