

КОДЕКС ЧЕЛОВЕКА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ФОРМЫ ЖИЗНИ НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ

ДРЕВНЕЙШИЕ ЗНАНИЯ ОБ ИЗНАЧАЛЬНОЙ АБСОЛЮТНОЙ
ПРИРОДЕ ДУШИ И СУТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С МИРОМ

ВРОЖДЕННОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА
В ПЛАНЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
И КАК ЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНИ

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ
ИЛЬЯ КНАБЕНГОФ

Илья Кнабенгоф

Кодекс человека

© Кнабенгоф И., текст, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Инструкция по применению человеческой формы жизни на планете Земля

Эта книга подробно рассматривает три основных раздела древнейшего на Земле знания, первое упоминание о котором относится к периоду 8000 лет до н. э. Это знание было и есть планетарного масштаба, охватывает практически все аспекты жизни человека, включая науку о здоровье тела, ума и разума, науку взаимоотношений между людьми, в том числе семейный уклад жизни, определение врождённого предназначения и многое другое. По сути своей, это знание является доскональной инструкцией к человеческой форме существования на планете Земля.

Владение этим знанием даёт человеку шанс на обретение стабильного ощущения радости и осмысленности бытия как платформы для любой деятельности, а также предоставляет возможности для достижения эффективных результатов в позитивных изменениях своей судьбы. Следование изложенным рекомендациям делает человека счастливым. Эти три раздела таковы:

1. Знание об изначальной абсолютной природе души и сути взаимоотношений с миром в целом. То есть: кто ты, откуда сюда пришёл, зачем тебе дана жизнь, в чём твоя высшая цель как души, и в частности человека, куда ты отсюда уйдёшь дальше. Этот же раздел подразумевает знание о семейной психологии: как и по каким критериям искать себе партнёра для создания крепкой, надёжной семьи; как строить отношения внутри семьи, чтобы в ней царили любовь и разумное сотрудничество; как строить отношения с детьми, чтобы они выросли счастливыми.

2. Знание о врождённом предназначении человека в плане профессиональной деятельности: для чего ты рождён как человек; чем именно ты должен заниматься в этой жизни, чтобы оставаться счастливым и достигать высоких результатов.

3. Знание о том, как поддерживать своё здоровье и как лечить болезни.

Знание этих трёх разделов не даёт гарантии, что желанные перемены в жизни будут достигнуты тобой, но предоставляет шанс на это, ибо между знанием и умением лежит огромная пропасть, перейти которую можно только по одному мосту, имя которому – твоя личная духовная практика, работа над собой, упорный труд по саморазвитию. Человек же, не имеющий этого знания, практически лишен шанса на счастливую жизнь. При этом помни: жизнь такова, что из любых правил всегда бывают исключения, но изначально надеяться, что ты попал в их число, – очень глупо.



Эта книга призвана помочь человеку достичь двух основных целей. Первая – выживание. Вторая – обретение устойчивого ощущения осмыслинности и радости, являющееся для всех нас естественной природой, на платформе которой должно происходить всё остальное в нашей жизни. Второе приводит к первому. Почему осмыслинность и радость, спросишь ты? Потому, что именно они дают ощущение счастья. Мы все тянемся к счастью, а точнее, пытаемся вернуть его себе. Мало того, кто бы и что бы нам ни говорил, каково оно и в чём заключается, мы сами прекрасно знаем внутри себя его стандарт, ибо помним его. Компас у нас внутри. Мы там уже были, в этом естественном состоянии. Иначе не знали бы, к чему стремиться сейчас.

Все живые существа хотят быть счастливыми. Все люди хотят счастья, независимо от возраста, уровня интеллекта, статуса и положения в обществе. Президент и дворник одинаково стремятся к счастью. Ребёнок и старик в этом равны также. Каждый из нас с самого рождения хочет переживать счастье и не желает испытывать страдание и его проявления, в том числе боль, одиночество, отчаяние, скорбь, тоску и прочее. Задай себе вопрос: а кто нам всем сказал, что

так должно быть, что мы должны быть счастливы в этом мире? И кто определил нам высшую меру этого самого счастья? Ведь никто не читал нам перед нашим рождением инструкцию к жизни, какой она должна быть в идеале. Но если кто-либо, пусть даже самый авторитетный для нас человек, скажет, что жизнь создана именно для того, чтобы мы страдали, испытывали боль и отчаяние, одиночество и тоску, мы всё равно внутренне не согласимся с ним. Нечто глубоко внутри каждого из нас противится такому положению. И, что важно, каждый из нас знает высшую меру качества этого самого счастья, каким именно должно быть наше бытие, и соотносит всё с этой мерой. Пространство относительности, в котором протекает наша жизнь, существует за счёт сравнения. К примеру, если нам дали что-нибудь сладкое и сказали: «Ну, вот всё, это и есть полное счастье», то мы ответим: «Нет, полное счастье – это нечто *большее!*» Каждый из нас знает, каково оно на самом деле, знает изначальный стандарт этого состояния, к которому мы все стремимся в жизни, знает с самого рождения. Следует вопрос – откуда? Мама не могла нам об этом рассказать, ибо мы ещё не знали языка общения. Инструкций перед рождением никто не читал. Ответ прост, лежит на поверхности:

Мы помним, и потому знаем то состояние, которое называется словом «счастье».

То, что в мире людей принято называть словами «эволюция» и «прогресс», на самом деле является регressiveм движением вспять, обратно, к счастью, домой. Это возвращение по своим же следам. Это восстановление, выздоровление. И все мы, и каждый из нас знает, к чему двигаться, ибо помним изначальное состояние. Отсюда произошло и слово «религия»: «ре-» – « заново», «ещё раз»; «лига» – «объединение». Религия – воссоединение заново.

Счастье каждый может объяснить по-разному, но испытывают его все одинаково. Все мы тянемся к наслаждению в разных качествах его проявления, будь то наслаждение эмоциями (радость, восхищение, смех, нежность), чувствами (приятный запах, приятный вкус, внешняя красота, приятные звуки или прикосновения), умом (спокойствие), разумом (концентрация, сообразительность), душой (любовь). И совокупность этих качеств наслаждения мы называем словом

«счастье», что есть состояние в момент времени, прямое ощущение души. И никто из нас не хочет испытывать страдания по всем вышеперечисленным пунктам. Так мы живем с первого вздоха. Абсолютно все живые существа, независимо от размера, формы тела и среды обитания, стремятся к счастью и бегут от страданий. И это единство врождённого взгляда всех живых существ на то, какой на самом деле должна быть жизнь, прямо указывает на то, что во всех нас есть нечто одинаковое, связывающее всех нас воедино. Есть в нас то самое, не поддающееся делению, не подвластное относительности, не разделяющееся на разные мнения, нечто абсолютное, единое для всех.

Мы все говорим себе: счастье должно быть всегда, постоянно. И не зря. Ибо счастье – одно из трёх вечных, абсолютных качеств самого источника жизни. Эти три качества Абсолюта (или Бога, как твоей душе угодно называть) – знание, вечность и счастье. Но нужно учитывать, что счастье, о котором идёт речь, – это не мимолётная эйфория, не взбудораженное состояние «восторженного визга» и не миг блаженства удовлетворения каких-либо чувств. Счастье – это устойчивое и равномерное состояние радости, отличающееся постоянством и не нуждающееся во внешних причинах для проявления себя. Это здоровая изначальная платформа всей деятельности – мыслей, речи, поступков. Так уж получилось, что в мире, в котором нам довелось нынче временно проживать, есть много всего и всякого, что норовит исказить и нарушить нашу изначальную природу. А если искажение коснулось души, то, сами понимаете, страдания всего остального – разума, ума и тела – вопрос времени, ибо распространение патологии не заставит себя ждать, и это есть прямое следствие, то бишь симптоматика.

Кратко подведём итог. Эта книга предназначена для вашего выживания на всех уровнях и для возвращения тебе твоего изначального здорового состояния сознания, которое именуется счастьем. Это инструкция по использованию человеческой формы бытия на данной планете. Она была дана нам изначально

изготовителем при запуске в эксплуатацию Вселенной для правильного её использования. И называется эта инструкция на нашей планете древним словом «Дхарма». Перевод этого слова многогранен, но суть примерно такова: естественная природа, суть. Такие выражения, как «ом» или «каминь», имеют такой же смысл, как и слово «Дхарма» – «так было, есть и будет». По сути своей Дхарма – именно инструкция по выживанию. И в этой книге мы рассмотрим некоторые её разделы, которые касаются нашей с вами временной формы жизни – как быть человеком на Земле.

Забегая вперёд, хотелось бы прояснить сразу наше с тобой, уважаемый читатель, положение на данный момент. Я имею в виду планету Земля. Мы ещё будем с тобой рассматривать это подробно в главах «Онейронавтика» и «Дементоры», но, чтобы ясно понимать цель изучения и применения Дхармы, ты сразу должен знать кое-что. Дело в том, что мы с тобой находимся в месте, которое на древнем языке (на санскрите) называется словом «лок». Именно от этого понятия произошло слово «локальный», что означает «ограниченный». Это не планета, как нам кажется из-за несовершенства наших органов чувств, но гораздо более впечатляющее и многомерное место. Подобных лок (пространств) в нашей Вселенной много, и каждое соответствует уровню предназначенного ограничения и, соответственно, нашему уровню развития. Подобные места мы могли бы назвать в полной мере «местами ограничения свободы». И так оно и есть. Но не стоит воспринимать это исключительно как тюрьму. Ибо детский манеж для малыша является таким же местом ограничения свободы. Малыш в силу своего уровня разума представляет опасность не только для окружающих, но и для себя самого. Он не может даже в полной мере контролировать своё тело. И вот здесь, дорогой читатель, мы подошли к «корню всех бед» касаемо обсуждаемой темы. Всё дело в самоконтроле. Что мы делаем в среде людей с животными, которые не могут контролировать свои чувства? Мы помещаем их в места лишения свободы, то есть в клетку. Мы, люди, поступаем так не со

всеми животными, ибо есть существа, которые не являются агрессивными и могут вполне контролировать свои чувства, к примеру кошка. Она, даже если будет умирать от голода, не кинется на своих хозяев. То же самое со многими собаками. И потому они могут спокойно жить среди людей. Но тигр или лев в случае крайнего голода или гнева вполне могут забыть о тёплых чувствах к человеку и соотнести его с добычей. Так погибла целая семья дрессировщиков в Москве, которые держали годами львов дома. И про это есть мудрая пословица: «Сколько волка ни корми, а он всё в лес смотрит». И поэтому тигров и львов обычно держат в клетках, если они находятся вблизи людей. Так же мы поступаем с людьми, которые не могут контролировать свои чувства. Иной мужчина, глядя на красивую женщину, не может сдержать свою похоть, у него нет терпения и времени на ухаживания, на налаживание отношений, он просто ловит свою жертву и насилияет. Вор – то же самое. Это человек, который не в силах совладать с алчностью, вожделением, желанием «иметь у себя». У вора нет терпения, чтобы заработать желаемое, он коварством и насилием захватывает незаслуженное. Так или иначе, практически все преступники демонстрируют на разный лад одно – неспособность к контролю чувств. И люди их так же держат в клетках, в местах ограничения свободы. Так вот, дорогой читатель, мы, люди в целом, на данной планете Земля в достаточном количестве ещё можем контролировать свои чувства, мы учимся этому здесь. Но почти никто из живущих на Земле не способен к контролю ума и разума. И потому более развитые существа нас держат в клетке, которая называется – внимание! – физическое тело. И эта клетка, в свою очередь, находится в изолированной клетке под названием «планета», а та – в клетке, именуемой «физический материальный мир». Тройной ряд «забора».

Пространство, в котором физическое тело пребывает, также само по себе является ограничивающим свободу проявления разума, в отличие от пространства, которое мы называем «сон». И если ты, уважаемый читатель, внимательно посмотришь вокруг себя, то увидишь, что в природе социума проявляются всё те же схемы и паттерны поведения, как и в среде людей, попавших в тюрьму. Кто-то попал сюда буквально недавно. Он полон страха и непонимания, что и как здесь устроено. Естественная защитная реакция такого человека – агрессия и замыкание на себе. Такой человек просто пытается здесь выжить

любым способом, вся его жизнь направлена именно на это. Он использует любые средства этого мира для собственного выживания, не более. Он пытается запасать ресурсы: еду, финансы, физическую силу, связи, статус, недвижимость и т. д. Всё это служит для него защитным ограждением от возможного насилия. Другие люди здесь находятся достаточно давно, они, скажем, «отсидели половину срока». Они уже освоились тут, чувствуют себя в этом мире вполне уверенно. Они знают, что и как нужно сделать, чтобы устроиться здесь с комфортом, ибо даже в тюрьме можно устроить себе «сладкую жизнь» и «тянуть лямку» пусть с ограниченными, но всё же наслаждениями. И они не торопятся выходить отсюда, ибо знают глубоко внутри, что им пребывать здесь ещё долго. Такие просто удобно и надолго устроились. А есть те, срок освобождения которых уже близок. Это такие люди, которых уже мало заботит жизнь в «тюрьме», но они готовятся выйти «на свободу». Они интересуются методами освобождения, изучают глубокие жизненные вопросы, задаются вопросами о цели саморазвития. Их больше интересуют аспекты абсолютного знания, чем мирские удовольствия и стяжания. Так вот, дорогой читатель, Дхарма – это и есть не только инструкция по выживанию на данной планете, но и прямое указание, как отсюда выйти, как получить освобождение, впоследствии родившись в мире, где энергия не столь инертна. Речь идёт о мире, где нужно быть осторожным с желаниями, так как они мгновенно сбываются, ибо их реализация не связана с вязкой и тяжёлой энергией физического мира. Мы можем это наблюдать в пространстве, именуемом нами «сон», в мире, где повсеместным и обычным делом является то, что мы на нашей планете называем словами «волшебство» и «магия». И в таком мире более высшего порядка уже невозможно скрыть от других ни своих сокровенных мыслей, ни своих стремлений, ни даже тайных желаний, ибо ментальное пространство разума там едино для всех. Там разум свободен. Все всё всегда про всех знают.

В любом случае, хочешь ты того или нет, дорогой читатель, но жизнь всё равно заставит тебя учиться. Вопрос лишь в том, будет ли это комфортным процессом, с книгой в руке или на лекции в зале, либо это будет вынужденным насилием над тобой в условиях экстремальных ситуаций. Добровольно и заранее или «из-под палки» в последний момент – это твой выбор.

Жизнь на Земле подобна сну, где независимо от внешних декораций ты испытываешь либо радость, либо страдание, в зависимости от того, спишь ли ты глубоко и неосознанно, либо проснулся во сне и твой сон является *осознанным* сновидением. К примеру, во сне тебя расстреливают некие условные бандиты. Если ты в этот момент не осознаёшь происходящее и принимаешь всё за чистую монету, ты будешь испытывать ужас. Но стоит тебе осознать происходящее во сне и понять, что бандиты – лишь плод твоего воображения, ты будешь откровенно смеяться над этой же ситуацией, ибо будешь её полностью контролировать. Так и в нашей «будничной» жизни. Действия и ситуации – одни и те же для всех, но одни переживают их в радости и понимании, а другие – в страхе и страдании. В этом ключе я приведу одну из важнейших рекомендаций Дхармы:

Если ты хочешь сделать что-либо хорошо, сначала пойди и научись это делать хорошо у того, кто уже сделал и делает это хорошо, иначе получится плохо. Ничто не исключение.

И ещё один очень важный, принципиальный момент. Я хочу донести до тебя, дорогой читатель, что всё описанное здесь зиждется не на философии, не на умственных теоретических рассуждениях, но на физике, математике, биологии, анатомии, нейрофизиологии, квантовой механике, химии, ботанике и других разделах науки. Всё изложенное здесь можно проверить и доказать, оно имеет научную доказательную базу. Мало того, в Абсолюте, где всё является одним нераздельным точным отражением друг друга, это называется *принцип зеркала*. Это отражается во фрактальности устройства Вселенной. Соответственно, всё, о чём говорит мораль и нравственность, – имеет прямое отражение в законах физики и математики. Это одно и то же в разных своих проявлениях. Я сейчас говорю о том, что не только знание о Боге и мироздании, но и все законы семейной психологии, описанные в этой книге, основаны не на философских рассуждениях, не на принципах морали и нравственности, но на научно-доказательной базе точных наук. Это не религия в своём общепринятом понимании. И даже не философия. Это наука, цифры, уравнения. Даже самый рьяный атеист с развитым интеллектом и логическим мышлением способен ясно увидеть доказательства существования Бога и понять Его

природу, исходя из того, что описано в данной книге. Ибо эти описания основаны не на вере, повторяю, а на знаниях законов физики и математики. И представь, дорогой читатель, какие открытия совершили бы современные учёные, если бы внимательней отнеслись к древним духовным учениям, к философии, не отрицая их, но осознав их тотальную прямую взаимозависимость с наукой. И начнём мы с известной фразы: «Огласите, пожалуйста, весь список!»



ПЕРЕМЕНА!

Странное существо – человек. Бьёт, потому что любит. Воюет за мир. Работает, чтобы отдыхать. Убивает, чтобы жить. Пьёт яд ради здоровья.

* * *

Физик, изучающий атомы, – это лишь кучка атомов, изучающих самих себя.

* * *

Интересно, падение освящённой ракеты должно подорвать веру в Бога или доверие к науке?

* * *

Приходят свидетели Иеговы в еврейскую семью:

- Вы Библию читали?
- Уважаемые, мы её писали.

* * *

Вчера встретил бывшего одноклассника, который в третьем классе смеялся надо мной из-за того, что я верил в Деда Мороза. Но нормально поболтать не получилось. Он торопился в церковь.

* * *

Если начинать любую фразу с «Вот у нас, у масонов...», все начинают слушать гораздо внимательнее.

* * *

Собralась Святая Троица в отпуск в кои-то веки. И думают, кто куда поедет.

Бог Отец говорит:

- Я в Африку поеду!

Иисус и Святой Дух спрашивают:

- Почему именно туда?

– Ну, я там первые свои эксперименты с жизнью проводил.

Навещу памятные места.

Иисус говорит:

- А я в Израиль смотаюсь!

- А почему туда?

– Ну, я там человеческую жизнь свою прожил, на Кресте меня там распяли, поеду навещу памятные места.

Дух Святой:

– А я тогда в Московскую епархию наведаюсь!

Бог с Иисусом:

– А почему туда?

– Да полечу посмотрю, как там у них, а то не был там никогда.

* * *

Блажен, кто верует, ибо не ведает, что творит.

* * *

Освящение священниками ракет – это отпевание космонавтики.

* * *

Под руководством Российской академии наук и церкви разработаны новые дисциплины для высших учебных заведений: квантовая иконопись, теоретическое покаяние, освящение материалов, нанопричастие, каноническая космология и ультразвуковое благовещение.

* * *

На субботнике в иезуитской школе сжигали отличников по астрономии.

* * *

— Меня коллега недавно чуть до истерики не довела, когда рассказала, что ходила в церковь молиться об успешной сдаче экзамена по научному атеизму.

* * *

Спасибо Богу за Дарвина!

* * *

Если не можешь найти смысл жизни, попробуй вспомнить, где последний раз ты им пользовался.

* * *

Если Всевышний с тобой, то чего ты боишься? А если нет, на что ты надеешься?

* * *

Играл архангел соло на трубе,

А Бог и чёрт делили мою душу.

Кричал Господь: «Возьми его себе!»

А дьявол злился: «Да на кой мне нужен?»

* * *

Там, в этом небе, такие звёзды!

Я предлагаю не ждать утра.

Нам, турбулентным, дорога в космос;

Вы оставайтесь, а нам пора!

* * *

Братья и сестры! В нашей книжной лавке имеется только что изданный новый перевод Библии на современный русский язык, который отличается от предыдущего перевода XIX века научностью, доступностью и свежестью исторических фактов. Тираж ограничен!

* * *

Дхарма есть – ума не надо.

* * *

Устал от всего? Хочешь развеяться? Дождись кремации.

* * *

Если бы сейчас Иисус Христос воскрес и высказал то, что думает о церкви и религии, Его судили бы за оскорбление чувств верующих.

* * *

Никто не забыт, ничто не забыто. © Карма

* * *

На всё воля Божья! © Гидрометцентр

* * *

Сегодня увидел парня в футболке с надписью «Бог + Истина = Жизнь». Надеюсь, он понимает, что из этого следует: «Истина = Жизнь – Бог» и «Бог = Жизнь – Истина».

* * *

С пенсией всё понятно. Теперь главное, чтобы с раem не обманули.

* * *

Чем больше я читаю и смотрю новости, тем больше понимаю, что валить надо не из страны, валить надо с планеты!

* * *

Атеизм – вера в то, что не было ничего, ничего ни с чем не случалось, и затем ничего магически взорвалось без всякой причины, создав всё, после чего куча всего магически перестроила себя без какой-либо причины в самовоспроизводящихся некто, которые затем превратились в динозавров и медленно мутировали в людей. И всё это привело к возникновению разума и логики. И эти люди пишут фантастику?

* * *

– За кармические преступления вы приговариваетесь к семидесяти годам рутинного существования, приговор привести в исполнение немедленно!

В родильном отделении раздался полный отчаянья крик.

* * *

Мальчишки и девчонки, а также их родители,

Весёлый апокалипсис увидеть не хотите ли?

Весёлый апокалипсис размажет тебя в фарши,

Людской цивилизации тотальный демонтаж.

* * *

Если освящённый спутник не вышел на орбиту, значит, он грешен и нечего ему делать на небесах! © Из объяснительной записи Роскосмоса.

* * *

Если бы в наше время Христос написал и выпустил в свет Евангелие, дамы взяли бы у него автограф и на этом всё закончилось бы.

* * *

Поставила трёхлетнюю дочку в угол. Немного постояв, вздыхает: «Выпустите меня уже! Жизнь-то проходит...»

Глава 1

Инструкция по выживанию



Первое, о чём я попрошу тебя, дорогой читатель: не пытайся усвоить с ходу весь материал этой книги. Бегло читать её и согласно кивать головой на каждую фразу – пустая трата времени. Существует древняя рекомендация по технике чтения подобной литературы. К примеру, священные писания рекомендовано читать по одному стиху в день, по одной шастре в сутки. И не только размышлять над этим стихом, но и стараться весь день применять его в жизни, держать его в течение дня как умонастроение. Это касается и Евангелия, и Корана, и буддистских текстов, и т. п. Данная книга не состоит из кратких сконцентрированных стихов (шastr), но, наоборот, писалась мной для подробного пояснения пути духовного развития. А потому я рекомендую тебе читать 1–2 страницы (выбери адекватный для себя объём сам) и сутки над этим размышлять, держать в уме появившееся умонастроение, применять по возможности в течение дня. А уже потом двигаться дальше. Такой подход позволит тебе, дорогой читатель, сократить время для перевода знания в прямое ощущение и опыт. Это каждый раз будет удерживать в тебе часть полученного знания куда лучше и надёжнее, нежели простое запоминание информации умом. Двигаться вперёд по тексту будет куда легче. Позволит начать трансформацию себя и своей жизни с первых прочитанных строк. Итак.

Мы начнём с того, что я поздравлю тебя. Ибо для получения в свои руки данной книги тебе нужно было потратить много сил и времени. Тебе нужно было совершить массу правильных поступков, принять верные решения, возможно, обзавестись настоящими и преданными друзьями, которые тебе данную книгу вручили для обязательного прочтения. В чём же удача? Во-первых, в том, что данное знание невозможно получить опытным путём, сколько бы лет ты ни прожил. Догадаться о нём также невозможно. Получить его можно только от духовного мастера, благодаря линии преемственности учителей, непрерывной цепи передачи знания. Или, в крайнем и редком случае, его можно получить от такого человека, как я, кто не является духовным учителем или, по крайней мере, таковым себя не считает, но кто уже многие годы потратил на освоение этой информации, проверил на себе её подлинность, получил результат и, продолжая двигаться дальше, приглашает тебя идти вместе. Дхарма утверждает: «Из многих тысяч людей едва ли один стремится к совершенству, а из достигших совершенства едва ли один воистину познал Бога». Мои поздравления, читатель, ты попал в число тех единиц из многих сотен тысяч, кто получил шанс обрести это знание. Дорожи этим. Хотя что я говорю? Ты и сам со временем убедишься в том, что только этим и стоит дорожить.

В этой главе мы рассмотрим точное определение слова «знание», его суть и смысл. Ибо от ясного понимания, о чём идёт речь, от точности формулировок понятий зависит результат твоей дальнейшей судьбы, ни больше ни меньше:

Знание – то, что избавляет от страданий.

Основой знания являются здравомыслие и совесть, а не обрядовость и навязанные общественные догмы. В знании, а тем более в знании духовном, авторитетность источника есть не изначальная позиция слепой веры на слово, но поэтапный рост доверия вследствие проверки на личном опыте результативности преподанного. Именно поэтому главное отличие истинных мастеров от различных ряженых персонажей, самоименующих себя духовными наставниками, заключается в простом: ряженый лжеучитель всегда будет настаивать на утверждении: «Верь мне! Верь в это!», в то время как истинный

мастер будет твердить тебе неустанно: «Проверь меня! Проверь это!» По этому простому признаку ты, мой друг, теперь легко отключишь духовного учителя от самозванца.

Ещё раз, главное в духовном знании и в пути саморазвития – здравомыслие и совесть. Именно они должны быть двумя сияющими маяками в твоём жизненном плавании, как две координирующие точки на экране системы посадки самолёта. Здравая разумность и чистая совесть не дадут тебе запутаться в дебрях книг, учений и многословия. Эти два инструмента были даны тебе Богом с самого твоего рождения для того, чтобы ты мог самостоятельно отделять нужное и полезное от мусора. Аналитическое мышление есть дар. Не бойся думать, размышлять, подвергать сомнению. Бог не хотел видеть людей как послушных зомби. Богу не нужны рабы. У Бога и так есть всё. Богу нужны друзья, умные, добрые, смелые, смекалистые, задорные, смешлённые, с юмором, с которыми можно разделить радость жизни. Я уверен, дорогой читатель, что ты и сам хотел бы быть окружён такими друзьями. И немудрено. Ведь ты создан по образу и подобию, из того же «теста».

И раз уж мы заговорили и будем говорить о Создателе Вселенной, я сразу хочу предупредить тебя,уважаемый читатель, что зачастую буду говорить о Боге в женском роде. И тому много причин. Во-первых, существо, находящееся за пределами относительности, не обладает половой принадлежностью, по таковой не делится, ибо само деление в абсолютной природе невозможно априори. Там всё и все есть Одно. А во-вторых, мне гораздо приятнее говорить о Боге как о нашей с тобой истинной Маме, ибо при такой точке зрения многие аспекты наших взаимоотношений становятся более понятными. И кстати, обрати внимание: практически все люди на Земле, независимо от языка общения, воспитания, национальности, в момент крайней опасности кричат интуитивно одно и то же слово. И это слово отнюдь не «папа». Нет. Это слово – «мама!». Есть о чём задуматься, отступая от темы. Так что пусть тебя, читатель, не волнует, если где-то далее по тексту ты увидишь, что я обращаюсь к Богу как к Ней. Плюс моя личная рекомендация: я советую мужчинам обращаться к Богу в женском роде, то есть как к Ней. А женщинам – наоборот, общаться с Богом, как с Ним. Ибо, по сути, это соблюдение такого же баланса в отношениях, как в семье, но вместо мужа и жены здесь присутствует душа и Бог.

Это есть принцип построения любовных отношений между противоположностями. Но если тебе удобно иное общение с Богом – я не настаиваю. К тому же в Дхарме описано несколько форм личных отношений с Богом. Это отношение к Богу как к Создателю (хозяину Вселенной, владельцу, начальнику, царю). Это отношение ребёнка к родителю (причём в обе стороны, человек может считать Бога своим ребёнком или своим родителем). Это отношение друга к другу (равная дружба). Это отношение между возлюбленными (человек может относиться к Богу как к своему мужу, жене, возлюбленному). И это отношение к Богу как к непостижимой Тайне.

В этой книге я буду иногда употреблять буквально несколько терминов на санскрите, хоть и сам всегда выступал против использования иностранных слов. Но таки данные понятия очень ёмко и точно описывают сразу многое и потому крайне удобны в данном тексте, в нашем с тобой, дорогой читатель, общении. К тому же ты будешь встречать эти понятия, когда в будущем станешь читать другие книги по данной тематике. И чтобы ты сразу понимал точно, о чём идёт речь, мы с тобой рассмотрим по ходу повествования буквально несколько слов санскрита. Повторяю, только потому, что они широко используются в другой литературе на данную тему.

Итак, повторим: Дхарма – естество, суть, естественная природа, следование своей природе. Но также слово «Дхарма» означает и «прямая обязанность», «долг», «предназначение». Неестественность (а-Дхарма) также имеет своё точное определение:

А-Дхарма (неестественность) – желать то, что тебе не принадлежит.

Именно это, мой друг, привело тебя к рождению на данной планете. Проще говоря, ты, как и я, позавидовал в какой-то момент Богу. О нет, это не была жуткая и раздирающая душу зависть. Вовсе нет. Но лишь мимолётное чувство неудовлетворённости. Что-то вроде «как же круто быть таким». И в тот же миг ты слетел с высот Небесных на нашу бренную Землю, ибо Бог тут же удовлетворил твоё невысказанное желание прочувствовать, каково это – быть владельцем чего-либо, быть контролирующим что-либо. Желание контролировать и владеть – единственная причина рождения в материальном мире. Некоторые

мудрецы говорят об этом так: «Планета Земля – это место, где души прячутся от стыда перед Богом». Ибо только здесь мы можем реализовать это неудовлетворение своим изначальным положением души, отделённой от Целого, пусть и иллюзорным способом. Бог просто выполнил наше тайное желание, не более. Мало того, данный паттерн поведения (зависть к благу другого) сохраняется у рождённых на Земле. И я приведу точное определение:

Вор – тот, кто посягает на то, что ему не принадлежит. Это является единственной причиной рождения в материальном мире. Что угодно в жизни может оказаться ядом, если превысить меру необходимого, ибо в таком случае ты занимаешь позицию вора, отнимая у других существ принадлежащее им.

В Дхарме сказано, что при рождении каждому существу выделена определённая мера блага (здоровья, материальных благ, удачи, сил, интеллекта, разума, врождённых талантов и т. п.), которой он может владеть и которая зависит от благочестия его деятельности ранее, от уровня развития разума, для свершения определённых задач. Если существо пытается превысить свою норму в каком-то одном аспекте своей жизни, у него отнимется в другом, и, таким образом, общий баланс сохраняется. Грубо говоря, умудрился заработать себе денег больше положенного тебе по карме – у тебя случится проблема со здоровьем. Умудрился со здоровьем всё исправить – развалится семья. Наладил отношения с женой – потерял деньги. Всё это происходит при превышении доли необходимого, данного по рождению.

Основные два желания, которые заставляют человека всё время преступать эти границы, это желание владеть как можно большим и контролировать как можно большее. Чем дольше ты находишься здесь, на Земле, в данном изоляторе, тем яснее понимаешь, что именно эти два желания приносят тебе весь ассортимент страданий, боли, горя и трагедий. Чтобы избавиться от них и вернуться к Богу, в своё изначальное счастливое и естественное положение, был создан путь духовного развития, а если быть точным, путь возвращения назад, домой. Я расскажу тебе, в чём именно заключается этот самый духовный рост, ибо многих пугают воображаемые результаты. Многие люди думают, что если они начнут духовно развиваться, то вскоре они

окажутся размагничеными персонажами, завёрнутыми в экзотические простины, которые очарованно пребывают в малонаселённой глуши и целыми днями бормочут заученные из сомнительных книжек, не до конца понятные басурманские тексты. Нет, мой дорогой читатель. Никуда не надо бежать. Не нужно менять деловой костюм на разноцветную занавеску. И уж точно никто не просит тебя бросать дом, семью, детей, работу и сломя голову убегать в горы, в тайгу, в храмы и пещеры или ещё куда-либо. Оставайся там, где ты есть. Оставайся таким, какой ты есть. Духовный рост и соответствующая духовная практика предназначены изменить тебя изнутри, и только изнутри. Духовный рост – это изменение внутреннего качества жизни, а не внешних декораций. Это повышение всех позитивных и желаемых тобой же качеств, а уж как следствие – рост здоровья, блага в доме, статуса в обществе, добрых взаимоотношений, психологической устойчивости. Духовная практика должна сделать тебя сильным, храбрым, добрым, честным и т. д. И если ты годами занимался «духовной практикой» и не увидел в себе данных изменений, если ты всё так же огрызаешься на людей и жаждешь приобретений, то прости, мой друг, но ты занимался все эти годы какой-то ерундой. Результативность, как мы уже говорили, есть наиважнейшее качество истинного духовного пути саморазвития. Если внутреннего роста не случилось, стало быть, ты попутал тропинку, сбился с лыжни, дал конкретного «крюка», который, как известно, начинается с фразы: «Ребята, я знаю короткую дорогу».

В вечном балансе «радость/страдание» на пути нашей жизни духовное знание есть не что иное, как дающее радость и преимущества, ощущение осмысленности и счастья. И в том числе такие качества, благодаря которым все хорошие, добрые и порядочные существа хотят иметь с тобой дело, хотят иметь с тобой близкие взаимоотношения. Некоторые вещи я буду повторять на протяжении всей книги для твоего лучшего запоминания, и настала пора в этом месте повторить следующее, так сказать, кольнуть китайской лечебной булавкой в больное место:

Прагматичность, результативность и эффективность – три принципа духовной практики в реализации знания.

Ежедневное применение в домашнем быту и окружающем мире – вот для чего духовное знание было создано изначально.



Следующее, что мы с тобой, уважаемый читатель, рассмотрим, это преимущества того человека, который обладает знанием. Это выражается в балансе «личное мнение / следование знанию». В то время как большинство людей руководствуются в жизни исключительно своим личным мнением и своим недолговременным опытом, человек, находящийся в знании, имеет возможность пользоваться мудростью, которую многие тысячи лет самые мудрые люди этой планеты бережно передавали друг другу сквозь время, проверяя раз за разом на себе её эффективность. Это как сравнить человека, который прошёл обучение в лучшей автошколе, причём с навыками экстремального вождения и под руководством заслуженных тренеров, с тем, кто учился водить машину самостоятельно у себя в деревне по единственной имеющейся там сельской дороге. Первый не только знает в совершенстве правила дорожного движения, возможности своего автомобиля, секреты вождения в аварийных ситуациях и обладает пониманием работы двигателя и прочих механизмов автомобиля, но и тренировался на оживлённых улицах под присмотром мастера. У второго ничего этого нет, он «сам с усами». Подобное же отличает человека, живущего по законам Дхармы от простого обывателя, у которого на всё в жизни имеется своё личное мнение, основанное на сомнительном опыте. И в данном ключе мой учитель сказал прекрасную фразу: «Человек – не муха, чтобы садиться на всякую попадающуюся на пути гадость и пробовать её на вкус. У него есть учителя, которые преподают знание». У человека в Дхарме

есть преимущество. Ему было дано знание, что стоит пробовать, а что не надо, ибо «малыш, если ты тронешь горячий чайник, то обожжёшь пальчики». И так называемые «наказания Божьи» тут вовсе ни при чём. Бог никого и ни за что никогда не наказывал, не наказывает и не собирается. Но сама Вселенная, Им (Ею) созданная, вся эта невообразимо огромная игровая площадка для детей Божьих (а ими являются все живые существа) такова, что может принести боль, травмы и прочие страдания, если неправильно использовать аттракцион, не по прямому назначению. И потому Бог дал инструкцию (Дхарму) всем своим детям, говоря этим: «Любимые мои малыши! Я сделала для вас самую лучшую игровую площадку. Это прекрасный аттракцион, волшебный луна-парк. Но здесь есть правила, которые стоит помнить и выполнять, если хотите, чтобы игра принесла вам радость и наслаждение, а не горе. Будьте умницами, не расстраивайте маму. Идите играйте».

Дхарма была нам, людям, дана так давно, с тех пор прошло столько времени и столько всего произошло на нашей планете, что мы с тобой сейчас только-только пытаемся собрать воедино части разорванной в клочья данной инструкции, дабы восстановить её, найти недостающие отрывки, сохранить и передать детям. Я к тому, что всё и многое мной здесь описанное не является конечной истиной, законченным инструктажем, но сие – лишь часть восстановленного знания, которое уже даёт потрясающие результаты каждому, кто начал применять всё это в своей жизни. И ты сам вполне можешь внести в эту инструкцию свои дополнения, которые являются результатом опыта, обдумывания, анализа и проверки. Заметь, я говорю о дополнениях уже данного тебе. Ибо то, что здесь описано, проверено и работает. И как в любой области знания, здесь также уместно замечание: сначала постигни азы, а затем придумывай новое. Чтобы придумать новую, более совершенную модель велосипеда, ты как минимум должен изучить принцип работы цепной передачи, освоить навыки балансировки, выучить правила движения, узнать о физических характеристиках

металлов и прочих материалов и т. д. И только после этого ты будешь аргументированно вносить изменения в конструкцию. В этой книге мы с тобой, читатель, и рассматриваем эти самые азы. Я надеюсь, мы на этом не остановимся.

Известное выражение «знание – сила» является опасной ложью. Знание не является силой, но даёт лишь шанс на обретение таковой вследствие применения оного. Духовное знание – не есть информация, полученная тобой и уложенная в мозг посредством согласия и понимания, но опыт, который является следствием практики и доказательства верности полученной информации. Знание – это навык, не требующий размышлений, и этим оно отличается от информации. Только такой навык способен изменить вашу жизнь, ибо превращается в силу, в энергию, способную трансформировать реальность и вас самих. Всё, что ты прочитал, услышал и посмотрел, что является теорией, умрёт вместе с телом, ибо записано лишь в нейронных сетях твоего мозга, если ты не превратишь это в опыт, который записывается на более глубоких слоях разума и переходит в следующее твоё рождение, проявляясь изначальным врождённым качеством на уровне интуиции, прямого чутья.

У духовного знания, у Дхармы, есть четыре качества, определяющих его истинность. Придерживаясь этих четырёх качеств, ты всегда сможешь выбрать верную дорогу, найти правильный путь в жизни. Эти четыре качества тотальны, касаются всего и всякого внутри и снаружи, и они таковы:

Четыре качества (и принципа) Дхармы: простота, чистота, доброта и правдивость.

Рассмотрим же их подробно, дорогой читатель.

1. ПРОСТОТА

Простота есть стремление к аскетичности, умение довольствоваться необходимым. Здесь также следует точное определение понятия «необходимое»:

Необходимое – то, что позволяет человеку оставаться здоровым и выполнять свои обязанности.

Тот является вором перед Богом, кто желает незаслуженное, сверх своей, данной ему, меры. Сколько много практических правил следуют из этого. Например, правило, которое наша семья передавала поколениями от прадеда к деду, от деда к отцу, от отца мне и будет передано мной моим детям: **«Никогда не живи в долг!»** Ибо желаешь незаслуженное, и оно принесёт тебе страдание. Дело в том, что каждому человеку от рождения дан предел возможного к приобретению материального блага, исходя из его задачи на этой земле, его силы, таланта, условий реализации и роста. Всё, что человеком желанно сверх этого и что он старательно пытается приобрести себе, является лишь *анартхами*.

Анартха (санскрит) – капкан, препятствие, нечто лишнее, ненужное, отвлекающее. Ловушка для разума, которая мешает тебе быть счастливым.

Поэтому постарайся сказать «нет» кредитам, ипотекам и прочему «возьму в долг». Но то, что ты заслужил, само придёт к тебе в руки или станет возможным к приобретению, едва ты сам это заработаешь. Ибо твоё по праву может принести тебе счастье, но хитростью полученное в долг (незаслуженное) в любом случае принесёт тебе страдание. Вопрос времени. Ты не готов с полученным справиться психологически, а потому покуда Богом тебе этого не было дано. Береги своё и не бери чужого – куда уж проще? И чем меньшим ты научишься обходиться в мире, тем меньше будет у тебя нервотрёпок,

забот, головной боли, истерики, неудовлетворённости и прочих проблем. Это даст тебе свободное время для размышлений о действительно важных в жизни вещах, для твоей практики, для простой радости от бытия. Будь проще, и Бог к тебе потянемся.

Читая эту книгу, ты вскоре увидишь, что многие моменты в ней пересекаются и повторяются от главы к главе, от раздела к разделу. Прочитав её до конца, осознав написанное и применяя всё это на практике, ты вскоре поймёшь, что Дхарма в целом также склоняется к простоте, к некоторым кратким рекомендациям. И данная книга – всего лишь подробное их изложение. На самом же деле всё очень просто, немудрено и тезисами укладывается буквально в несколько страниц, когда знаешь суть изложенного. И в Дхарме же сказано: Бог является самым простым существом во всех мирах.

2. ЧИСТОТА

Чистота во всём. Во внутреннем пространстве и во внешнем. Тотальный принцип. Чистой также должна быть деятельность. Понятию «деятельность» соответствует определение:

Деятельность (карма) – это мысли, слова и поступки.

Также чистыми должны быть тело, одежда, пространство, еда, вода и прочее вокруг. Мы сейчас говорим об абсолютных стандартах, коим следовать в полной мере на данной планете попросту невозможно, ибо мы ограничены её природой и несовершенством своих чувств. Но мы таки обязаны (слово «Дхарма» переводится также как «обязанность перед Богом») стараться всячески двигаться к этому, приближаться в своей жизни к данным стандартам. Ибо чем ближе мы к ним, тем меньше в нашей жизни будет страданий и тем ближе мы будем к

состоянию здоровья и счастья, тем больше будут наши шансы на выживание в этой Вселенной и на освобождение с этой планеты.

3. ДОБРОТА

Известная тысячелетняя мудрость:

Доброта и глупого в рай пропустит, а злого и ум его в погибель приведёт!

А потому доброта идёт вперёди интеллекта, ума. Лучше быть добрым и глупым, чем злым и умным. И уж каждый слышал в своей жизни знаменитое утверждение: «Милосердие выше справедливости». Соблюдение закона «око за око» не требует от нас ни малейшего усилия в работе над собой. Это животный закон, закон демонической природы разума. «Демонический разум» – понятие как способ объяснения для ума разницы в природе разума живых существ. Суть такова: природа разума живых существ делится на «божественную» и «демоническую» в соответствии с разными глубинными мотивациями. Можно называть как угодно, «светлые» и «тёмные», к примеру. Проще говоря, «тёмные» – это эгоистично настроенные существа. Они живут исключительно для себя. Мир для них – предмет потребления, а не служения. Их платформа жизни – «хочу себе, дай мне». Они, подобно чёрной дыре, затягивают в себя мир, стяжают его себе, пытаясь всё в мире получить извне. Они либо пытаются хитростью али насилием взять от мира желаемое, либо торгаются с ним. Слова «дар» и «любовь» не из их лексикона. «Светлые» же, наоборот, тянутся к состраданию, к служению во благо других. Им больше нравится дарить, нежели получать. Мир для них – объект служения и дружбы, а не стяжания. Они подобны звёздам, излучают в мир вокруг себя энергию, свет, тепло. И чтобы яснее понять природу «тёмных», существует простое определение: цели и стимулы всей жизни у «тёмного» (существа с демонической природой разума) ограничены четырьмя животными инстинктами.

Демоническая природа разума человека определяется четырьмя животными инстинктами, которые единственно служат стимулами к деятельности: еда, сон, секс и самооборона.

Вне этих четырёх принципов «тёмных» ничто не интересует в жизни. Вся их демоническая цивилизация, в сущности, построена исключительно для удовлетворения этих четырёх инстинктов. Еда – дешевле, разнообразнее, вкуснее, доступнее. Сон – комфортнее, дольше. Секс – доступнее, разнообразнее, безопаснее. Самооборона – оберегать себя, своё и первые три аспекта. На этом их интересы в жизни заканчиваются. Слово «доброта» – вне их лексикона, его заменяет слово «выгода». «Тёмные» соблюдают принципы этики, воспитанности, культуры, нравственности лишь потому, что это приносит лично им «доброе имя», хорошее общественное мнение о них, статус и прочее. Детей они рожают для того, чтобы получить от них свою же безопасность в будущей старости. Для них все эти вещи – элемент торговли во имя собственного блага, не более. Такие люди в ведической культуре на санскрите именуются «карми».

Шесть качеств демонической природы разума: гордость, жадность, зависть, гнев, вожделение и страх.

Именно эти шесть качеств не дают человеку воспринимать духовное знание, развиваться, двигаться в сторону освобождения. Зависть – аспект, который в первую очередь отрезает человеку путь к духовному развитию. Но мы с тобой живём в мире, где люди с божественной и демонической природой разума перемешаны и ежедневно соприкасаются друг с другом. Мало того, порой для реализации какого-либо проекта требуется сотрудничество одних с другими. В связи с этим есть формула, которая является безупречным оружием в руках «светлого»:

Хочешь договориться с демоном – покажи ему золото.

То есть если ты хочешь в чём-то склонить к сотрудничеству «тёмного», убеди его в том, что данная сделка будет выгодна в первую очередь для него самого. Данный подход не будет эффективным при общении со «светлыми» людьми, ибо они следуют принципам

сострадания, совести, любви, чести, служения. У них другие приоритеты. Они живут, следуя принципам, а потому являются неподкупными в тех ситуациях, когда дело не касается профессиональных торгов. И этот принцип можно описать здесь так же просто и кратко:

Бог не торгуется и не ведёт переговоров.

Бог непоколебима и неподкупна. Тьма невежества, напротив, изворотлива и хитра, всегда торгуется, ищет любые способы договориться во благо себе.

Чаще других я слышу вопрос: «Я не знаю, как мне поступить, какое решение принять, что я должен сказать?», и на это в соответствии с описанным мной чуть выше есть тактический совет:

Если ты сомневаешься в том, как поступить, что сказать, какое принять решение, – поступи так, как на твоём месте поступила бы высшая любовь, и ты никогда не ошибёшься.

Доброта, человечность превыше всего остального. Без неё всё остальное теряет смысл. По этому поводу есть замечательная история про одного школьного учителя. Однажды школьный учитель нарисовал на классной доске цифру «1», повернулся к классу и сказал: «Это – ваша человечность, ваша доброта, самое необходимое в жизни качество». Затем рядом с цифрой «1» написал «0» и сказал: «А это – ваши достижения, которые с человечностью увеличили вас в десять раз». Ещё один «0»: «Это опыт, с которым человек стал 100». И стал добавлять нули – успех, смелость, сила и т. п. «Каждый добавленный нуль облагораживает человека ещё в десять раз», – сказал учитель. Вдруг он стёр цифру «1», стоящую в начале ряда цифр. На доске остались никчёмные, ничего не значащие нули. И учитель сказал: «Если в вас нет доброты, человечности, всё остальное ничего не стоит!»

4. ПРАВДИВОСТЬ

Недаром славянская ведическая культура многие тысячи лет говорила: «Правда – кратчайший путь к Богу!» и называла мир Бога словом «Правь», откуда пошли и соответственные этому слова «праведность», «право», «правый», «правильный». Что есть правда в сути своей? Это отсутствие искажения. Правда отличается от истины, и в понимании этого нам поможет известная история.

Пришёл к десяти мудрецам человек, который никогда не видел одного предмета. Он назвал предмет и попросил объяснить ему, что это такое. Он сел на стул, а вокруг него расположились десять мудрецов.

И первый мудрец сказал:

– Это цельное!

Человек согласно кивнул, мол, понял.

Но второй мудрец сказал:

– Это состоит из частей!

Человек задумался:

– Что-то не сходится. По-моему, эти двое противоречат друг другу.

Третий мудрец молвил:

– Это висит!

Четвёртый сказал:

– Это катается по земле!

Пятый вставил:

– Это кислое!

Шестой встрял:

– Это сладкое!

Седьмой поднял голову:

– Это жёлтое!

Восьмой возразил:

– Это оранжевое!

Девятый:

– Это является причиной, из которой вырастает дерево!

Десятый:

– Это следствие жизнедеятельности дерева, дерево порождает его!

Человек совсем запутался и сказал самому себе:

– Эти люди ничего не знают о предмете. Каждый из них противоречит другим. Они все лгут мне!

И вдруг из дальнего тёмного угла поднялся старец, подошёл к человеку и сказал ему:

– На, укуси! – и протянул ему апельсин.

И тогда человек увидел, что все десять мудрецов говорили ему правду. Истиной же является лишь сам апельсин, о котором можно узнать, лично вкусив его. Так же и тени, отбрасываемые предметом на окружающие стены, могут быть разные в зависимости от поверхности стен и направленности источника света. Так и с Богом. Так и со знанием. Правда у каждого своя, и порой кажется, что преподающие духовное знание учителя противоречат друг другу, но это не так. Они лишь указывают на разные качества и аспекты истины. Хороший пример этого – мировые религии и разные философские учения.

Решимость соблюдать четыре принципа Дхармы и следование путём служения во благо всех живых существ – выше и важнее любых обрядов, догм и религий!

Я напомню тебе, дорогой читатель, о древнейших архетипических символах мира, каждый из которых нёс в себе множество основополагающих значений и образов. И сейчас мы вспомним о таком символе, как «пирамида». Это символ нисхождения и восхождения. Любой абсолютный аспект Вселенной, согласно этому символу, расширяется и делится на множество при понижении уровня, и чем глубже он опускается в материальный мир и ниже по уровню разума, тем больше отбрасывает отражений. Дхарма – не исключение. Исходя от Бога, знание начинает отбрасывать отражения, едва попадая в мир относительности. На высших уровнях – это вечное предназначение души перед Богом (её позиция служения Богу), а далее она начинает принимать различные формы согласно статусу живого существа, его принадлежности к биологическому виду, его форме тела,

его врождённому таланту к деятельности, его семейному положению, возрасту и далее, и далее. Нужно понимать, однако, что все эти различные положения Дхармы суть отражения одной первоначальной. Отражения не противоречат свету, который их отбрасывает, но искажаются в зависимости от поверхности, на которой проявляется тень. То же самое происходит с изначальной Дхармой – так она становится разной и отличной в зависимости от обстоятельств жизни, от обусловленности живого существа (души). Например, у человека и птицы Дхарма на уровне их различия разная. У мужчины и женщины на уровне их отличия она также разная. У взрослого человека и у ребёнка Дхарма разная на уровне отличия в возрасте. У дворника и министра Дхарма также различна на уровне их профессии. И так далее. Но чем ближе отражения к источнику света, тем меньше этих отличий, и в конце концов всё сливаются в Одно.

Осознание и понимание Дхармы, постановка данной цели в высочайший приоритет жизни дают человеку устойчивое ощущение осмысленности бытия и внутреннего счастья. Если в человеке данное понимание отсутствует или он пока не готов принять разумом это своё истинное положение и цель, то состояние внутреннего счастья ему может дать отречение. Отречение – это непривязанность к плодам деятельности, когда человек концентрируется на достижении безупречности в процессе деятельности, а не на результате. Повторю: если нет позиции служения Богу, то людям, находящимся ниже по уровню разума, непривязанность к плодам деятельности даст освобождение от страданий и ощущение радости.

Быть отречённым не значит не владеть ничем, но значит жить так, чтобы ничто не владело тобой.

Ты можешь быть владельцем заводов, газет и пароходов, иметь на банковских счетах большие средства, но ты должен находиться всегда в состоянии внутренней проверки: «Готов ли я в любой момент со всем этим расстаться без чувства неудовлетворённости и потери?» Иначе ты становишься рабом своих приобретений. Они становятся твоей тюрьмой, дополнительным кольцом «колючей проволоки», которое обездвиживает тебя в плане духовного роста. Всё, чем ты обладаешь,

должно быть для тебя не целью, но инструментом для служения. Мало того, закон Вселенной прост:

Непривязанность к чему-либо даёт право на владение этим.

В данном разделе Дхармы есть немаловажный текст, касающийся привязанности к внешнему миру. И в нём рассматривается разница между смотрением и созерцанием. К примеру, духовно развитый человек может спокойно наблюдать вокруг себя красивых людей, дорогие вещи, роскошную материальную собственность других, при этом не испытывая ни малейшего желания обладать этим всем самому. Для него это просто есть. И это не принадлежит ему по праву. Например, в разделе «Семейные отношения» это сформулировано следующим образом:

Нам свойственно засматриваться на тех, с кем нам не по пути!

И есть простая умственная установка, повторяя которую человек, находящийся в Дхарме, тренирует свой ум и разум, наблюдая нечто вокруг себя, приводящее его в восхищение:

Не твоё. Твоим не будет.

Ты можешь смотреть на что угодно, и всё будет скользить мимо тебя, словно иллюзорный сон, декорации. Но стоит тебе начать созерцать что-либо, сразу же за этим проявится вожделение, алчность, желание иметь это у себя, быть хозяином, контролировать сие. И именно это, как мы с тобой, дорогой читатель, уже обсуждали в начале книги, привело нас к рождению на этой планете, где правят страх и насилие.

Созерцание объектов чувственного наслаждения приводит к вожделению, вожделение порождает зависть, зависть рождает гнев, а гнев разрушает разум.

Мы вспомним об этом в разделе «Семья» позже, а сейчас, раз уж в первой главе книги речь идёт о сути духовного знания, расскажу тебе, читатель, об уровнях обладания знанием. Их три.

1. *Каништха адхикари* (санскрит) – это человек, который торгуется с Богом за личные наслаждения и находится в состоянии требования к Богу. Его типичная принципиальная ошибка: «Бог служит мне, а не я Богу». Эту же ошибку *каништха адхикари* проявляет по отношению к своим учителям, ибо считает, что учитель находится рядом с ним для того, чтобы решать его проблемы, чтобы служить ему. В то время как в истинном свете всё должно быть наоборот. Такой человек считает, что весь мир предназначен служить ему лично.

2. *Мадхьяма адхикари* – это человек, который следует знанию и принципам, пытается очищаться, работает над собой. Часто такой человек служит Богу и старается выполнять предписания учителей, всё ещё в надежде получить за это от Бога оплату в виде даров себе. Это чаще всего путь религии в миру, налаживание отношений с Богом и зачастую искреннее желание получить знание и встать на путь духовной практики, путь саморазвития. Такой человек пытается познавать Бога и договориться с Ним.

3. *Утамма адхикари* – человек, полностью отрёкшийся от мира и предавший себя Богу, слуга Бога, более не обладающий личными эгоистическими желаниями вовсе. Такой человек служит Богу без остатка.

Соответственно этим трём уровням обладания знанием существует три уровня веры. Да, дорогой друг, мы так часто слышим в обиходной речи слово «вера», но мало кто вразумительно может объяснить, что это такое. А между тем вера бывает разная. И вот эти три уровня веры, которые соответствуют трём уровням обладания знанием и следования Дхарме:

1. Вера в Бога (в Его существование) основана на слепой надежде без обладания достоверным знанием и без доказательной базы, а потому не эффективна и не результативна. Человек на этом уровне не знает точно, есть ли Бог, но на всякий случай следует предписаным какими-либо источниками обрядам, дабы получить лично для себя позитивный результат, то бишь спасает свою шкуру впрок. Именно это и называется первым уровнем веры, верой «в Бога»: «Я не уверен, но на всякий случай...», «Я сам не знаю, но мне так сказали...».

2. Вера Богу. Это уровень, на котором человек уже точно знает, что Бог есть, и ищет пути к развитию взаимоотношений с Ним (Ней). Человек находится в процессе очистки осознания и его роста, осознанно выполняет практики. На этом уровне человек шаг за шагом доказывает себе эффективность следования Дхарме, а потому его доверие к Богу растёт и крепнет. Но его склонности и желания всё ещё сбивают его с пути. Это положение «двумя ногами на обоих берегах». Человек мечется между мирскими желаниями и обязанностями перед Богом. Это процесс перехода по мосту. И чем чаще и больше человек применяет в своей жизни рекомендации Дхармы, тем ближе он становится к пониманию, что именно это является тем самым путём, который спасёт его и других живых существ от страданий.

3. Вверение себя Богу. Это человек, который полностью доверился / отдал себя Богу, которого больше не заботят мирские желания. Позиция этого человека такова: «Я более ничего не хочу себе, но скажи мне, что нужно Тебе, и я буду всячески стараться это исполнить. Я – Твой друг и всегда к Твоим услугам». Именно об этом уровне говорят замечательные и всем известные слова: «Вверяю Тебе тело и душу свою!»

Три метода познания

1. Пратьякша – всё потрогать своими руками, эмпирический путь, опытным путём.
2. Аnumана – теоретическое знание, наблюдения и размышления, аналитический метод.
3. Шаббда – передача знания от авторитетного источника. Узнать у того, кто уже прошёл это, имеет опыт в этом и достиг высоких результатов.

В Дхарме указано, что эффективность и результативность этих методов повышается от первого к третьему и соответствует разным уровням развития разума у людей.

Также у каждого живого существа, рождённого в материальном теле, есть три изначальных недостатка.

Врождённые недостатки любого живого существа, рождённого в материальном теле:

1. НЕСОВЕРШЕНСТВО ЧУВСТВ

Ограничение есть абсолютное качество, проявляющееся, таким образом, во всём во всей Вселенной. Душа ограничена, как и всё в этом мире. Ограничена набором инструментов, которые она использует для деятельности. И каждый инструмент её также ограничен. Тело ограничено. Набор эмоций ограничен. Воображение ограничено. Органы чувств ограничены. Каждая душа использует для реализации своего опыта разное тело. Но любое тело имеет ограничения в диапазоне восприятия. Человек не способен слышать ультразвук, но собаки, дельфины и летучие мыши его прекрасно слышат. Человек не способен видеть в темноте, но любой ночной хищник этим качеством обладает в полной мере. Человек не способен почувствовать тонкую разницу в температуре или вибрации, но любое пресмыкающееся имеет такое качество. Человек имеет очень ограниченную способность к ориентированию в пространстве, но перелётные птицы или мигрирующие рыбы без труда находят свой дом за многие тысячи километров. Человек очень примитивен в плане чувствительности к сейсмической активности, но большинство животных чувствуют приближение землетрясения за несколько часов. И нужно учесть, что человек также обладает теми талантами и качествами, которых нет у других видов живых существ. Все мы по-своему ограничены, а потому не в состоянии в полной мере узреть истинную картину мира, каков он на самом деле.

2. СКЛОННОСТЬ ОБМАНЫВАТЬСЯ (ВПАДАТЬ В ИЛЛЮЗИЮ) И ОБМАНЫВАТЬ ДРУГИХ

Этот второй недостаток является прямым следствием первого. Мы видим мир не таким, каков он есть на самом деле. Мы пребываем в иллюзии, которую издавна называли словом «морок» (отсюда выражение «не морочь мне голову») и которую на санскрите называют словом «майя». Зачастую во многих философских учениях присутствует ошибка, ибо там морок описан как «то, чего нет на самом деле». Однако это не совсем верно. Ибо:

Морок – это то, что кажется нам не таковым, каково оно есть на самом деле.

Материальная Вселенная – это часть энергии Бога, которая на санскрите называется *маха-майя* (великая иллюзия). Поэтому душа, пребывая в теле (тонком или грубом физическом), воспринимает реальность вокруг себя изначально искажённо. Мир кажется не тем, что он есть на самом деле. Вследствие чего разум строит искажённую картину мира, основывая на ней логику, мировоззрение, аналитическое размышление и т. д. Основываясь на искажённой картине мира, существо общается с другими существами, обманывая, таким образом, и их, ибо несёт им свою «правду».

3. СКЛОННОСТЬ СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ

Что следует из первого и второго пунктов. Душа вынуждена совершать ошибки в деятельности, ибо использует изначально искажённые вводные задачи. Поэтому одно из важнейших высказываний Дхармы гласит:

Путь к Дереву Истины лежит по листьям ошибок.

Не бойся совершать ошибки, ибо ошибаться – это нормально, неизбежно. Таков путь. Это является одним из самых важных правил в вопросе воспитания детей, и к этому мы ещё вернёмся позже в соответствующей главе книги. Но здесь же приводится дополнение:

Единожды совершивший ошибку – ученик, как и все люди.
Совершивший её вторично – рассеян, невнимателен.
Совершивший ошибку в третий раз – глупец.

И так как наш первый раздел книги рассматривает Дхарму как путь саморазвития и обретение самоконтроля, то я здесь приведу 13 правил для разума, которым ты, уважаемый читатель, будешь следовать, если у тебя есть желание избегать страданий. Ибо цепь порождения страданий всегда одна: неведение – ошибка в деятельности – страдание.

Тринадцать правил для разума

1. ПРОЩАЙ ПРЕДАТЕЛЬСТВО, НО НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ К ОТНОШЕНИЯМ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ ПРЕДАЛИ

Мы все совершали те или иные действия, пусть даже самые дурные, исходя из одного стремления – мы все хотели быть счастливыми. Но далеко не все знали путь к этому самому счастью. А потому ошибались. Не осуждай дурные поступки других людей, ибо этими поступками они так же хотели приблизить себя к состоянию счастья, как и ты сам. По этому поводу в христианстве есть замечательная позиция: «Ненавидь грех, но прощай грешника». Нормально, праведно ненавидеть воровство или насилие, но прости вору или совершившему насилие, ибо его уровень разума и самоконтроля не позволил ему на тот момент увидеть в том дурное или удержать себя от того. Он просто до этого ещё не дорос. И мы все были такими когда-то. Каждая бабочка была куколкой. Каждый мудрец когда-то был глупцом. Каждый праведник когда-то был грешником. Но, учитывая низкий уровень разума и совести человека на момент «здесь и сейчас», если он демонстрирует недостойное поведение, держись от него подальше, сохраняй дистанцию. Как должно держаться подальше от глупого малыша, который размахивает заряженным оружием. Это просто вопрос безопасности.

2. ПРИШЛА В ГОЛОВУ ИДЕЯ? ЗАПИШИ. КОГДА- НИБУДЬ ОНА ТЕБЕ ПРИГОДИТСЯ!

Ты и сам знаешь, дорогой читатель, как часто нужная али гениальная мысль приходит не вовремя. Это происходит потому, что подобная информация нисходит свыше в твой разум в момент умственного заташья, когда во внутреннем диалоге происходит пауза.

А она у обычного человека происходит, как правило, спонтанно, ни к месту, ни ко времени. У человека, который занимается духовной практикой, подобное рождение гениальных идей зачастую происходит во время занятий медитацией по той же причине, но в данном случае молчание ума является заведомо поставленной задачей. Что в этот момент в головушку свалится – одному Богу известно, но ясно одно: терять сие не стоит, а таки должно заставить себя всё это тщательно записать в отдельную книжечку али блокнотик и положить на полочку до поры. Ибо, вот увидишь, настанет день и час, когда этот дар станет актуальным для тебя.

«Если у вас есть яблоко и у меня есть яблоко, и мы обменянемся этими яблоками, то у вас и у меня останется по одному яблоку. А если у вас есть идея и у меня есть идея и мы обменялись ими, то у каждого будет по две идеи!» © Бернард Шоу

3. ОПАЗДЫВАЕШЬ? НАЙДИ СПОСОБ ПРЕДУПРЕДИТЬ ОБ ЭТОМ. ЭТО УВАЖЕНИЕ, А УВАЖЕНИЕ – НАЧАЛО ЛЮБЫХ РАЗВИВАЮЩИХСЯ ОТНОШЕНИЙ.

В главе «Взаимоотношения» мы рассмотрим это подробно, но пока осознай следующее: уступки, вежливость, тактичность – всё это признаки внутренней силы, а не слабости. И если ты внимательно посмотришь на мир вокруг, то увидишь, что у всех живых существ происходит в жизни одно и то же, невзирая на разницу формы тела, на разницу в окружающей обстановке, в среде обитания и т. д. Все мы строим взаимоотношения между собой, учимся этому, по сути, учимся любви. Богатые мы или бедные, маленькие или большие, взрослые или дети, люди или животные/рыбы/птицы/насекомые, но мы все стремимся к повышению уровня и качества взаимоотношений, не более того. Всё остальное – театральные декорации, бутафория по большому счёту. И в данном контексте ты убедишься, насколько поразительные результаты приносит указанное в третьем пункте простое правило. И помни также: **точность – вежливость королей.**

4. ГОВОРИ ПРАВДУ, И ТОГДА ВСЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТВОИ СЛОВА ВОЗЬМЁТ НА СЕБЯ САМ БОГ.

Правда – абсолютное качество Бога. Если ты действуешь правдиво, то становишься воистину подобен Богу. И в этом случае вся Вселенная встаёт на твою защиту, на твою сторону. Правда – это путь, который тебя освобождает, не приносит кармы, но, напротив, распутывает кармические узлы, связывающие идерживающие тебя здесь. К тому же, если ты говоришь правду, не придётся запоминать свою ложь, чтобы не попасться на ней позже. Помни:

Доверие и жизнь теряют только раз.

5. НЕ РАСПРОСТРАНЯЙ СПЛЕТНИ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА БУДЕТ ПЛОХИМ ДЛЯ ТЕБЯ ЖЕ

Что бы человек дурного ни транслировал в мир, оно вернётся к нему же в сути своей, изменив по дороге лишь внешнюю форму доставки. Есть смешной пример оборота кармы, когда папа злой пришёл с работы и наорал без причины на маму, а мама с испорченным настроением пошла и наорала на подвернувшегося сына. Сын же, в свою очередь, обидевшись, пнул ногой кота, а кот пошёл и нагадил в тапки папе. Круг замкнулся. Смешно, но таки верно. Мир, являясь единой, totally взаимосвязанной системой, находится в изначальном идеальном балансе. И стоит лишь кому-то этот баланс в своей личной жизни качнуть в какую-либо сторону, вся Вселенная тут же включает механизм возврата в изначальность. Это касается и дурных поступков, и благочестивых. Разница лишь в том, что дурные поступки будут иметь последствия негативные, а благочестивая деятельность принесёт тебе благие плоды. В этом и заключается механизм кармы, который на языке физиков именуется законом сохранения энергии. Есть лишь один род деятельности, не создающий никакой кармы, ни благой, ни дурной, и эта деятельность называется на санскрите «бхакти», или

попросту – служение из любви. Бхакти – это самопожертвование (своим временем, силами, здоровьем, финансами, любого вида энергией), деятельность как дар во благо других, без ожидания оплаты, благодарности и наград.

6. ЧЕСТЬ, ВЕЖЛИВОСТЬ И ВОСПИТАННОСТЬ БЕРУТ ГОРОДА. ЭТО СТРАШНОЕ ОРУЖИЕ. ПОЛЬЗУЙСЯ ЧАЩЕ.

Без комментариев. Ибо также к вопросу построения изначальной платформы любых созидательных отношений, которая есть уважение.

7. УМЕЙ ПРИЗНАВАТЬ СВОИ ОШИБКИ. НЕ МЕДЛИ И НЕ БОЙСЯ ИЗВИНИТЬСЯ. ИБО ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ ЧЕСТИ. ЧЕСТЬ УВАЖАЮТ ВСЕ, ДАЖЕ НЕДОСТОЙНЫЕ

Бог всегда на стороне того, кто первым просит прощения, независимо от того, кто виноват.

8. ОТКАЖИСЬ ОТ ПРИВЫЧКИ ЖАЛОВАТЬСЯ. НИКОГО НЕ ИНТЕРЕСУЮТ ТВОИ ПРОБЛЕМЫ, НО ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ ОТНИМАЕТ СИЛЫ И ВЫСТАВЛЯЕТ ТЕБЯ СЛАБЫМ ПЕРЕД ДРУГИМИ.

Есть известная история на данную тему от монголов.

После многих дней отсутствия в стан возвращается воин-монгол. Его встречают жители стана, все спрашивают его, где был, что видел, как успехи в походе. И он, гордо восседая в седле, улыбаясь, говорит: «Всё отлично! Охота была прекрасная. Полные сумки добычи.

Пришлось вступить в бой с врагами, но я победил, выстоял, без единой раны! Конь в порядке. Всё хорошо. Мы – сильный народ!»

Все жители стана рады и горды. А он доехал до своей юрты, зашёл в неё, закрыл полог и упал на землю. Жена спрашивает его: «Ну, как дела?», а воин отвечает: «Всё плохо! Я серьёзно ранен. Добычу и оружие отняли враги, от которых не смог отбиться в степи. Да и конь еле живой, совсем плох».

Разница между мной и тобой, дорогой читатель, и этим монголом лишь в том, что мы, согласно Дхарме, коли являемся мужчинами, и дома обязаны не посвящать родных в свои внешние проблемы – для этого у нас есть лишь старшие, духовные наставники, психологи или сам Бог. А коли ты, уважаемый читатель, – женщина, тебе повезло больше, ибо муж всегда рядом и слушать твои жалобы – его обязанность.

9. ЕСТЬ ТАКАЯ ТАКТИКА, КАК «ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ, НЕ СМОТРЯ НИ НА ЧТО». ЧАСТО ЭТО – ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫХОД. ПОМНИ, ПРЕПЯТСТВИЕ НЕ БЫВАЕТ ВЕЧНЫМ

Даже самая долгая ночь заканчивается рассветом! Поэтому здесь уместно привести известную, пусть смешную, но абсолютно верную поговорку: «Не можешь бежать – иди. Не можешь идти – ползи. Не можешь ползти – ляг головой в сторону цели!»

10. ЕСТЬ ТАКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ: «УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ». НЕ МОЖЕШЬ НАЙТИ РЕШЕНИЕ – ЛОЖИСЬ СПАТЬ. ЧАСТО УТРОМ РЕШЕНИЕ ПРИХОДИТ САМО НА СВЕЖУЮ ГОЛОВУ

Мы уже говорили о том, что зачастую гениальные мысли приходят во время остановки ума. Ибо черпаются порой из общего информационного поля, стоит лишь отправить туда немой запрос. Поэтому, если в твоей головушке не созрело решение, просто отправь посыл во Вселенную, сосредоточь намерение получить ответ и расслабь ум. А самый лучший способ расслабить ум и дать время на сбор информации Вселенной – это просто поспать.

11. ДАЖЕ ПРИ СЕРЬЁЗНОЙ ССОРЕ НЕ ПЫТАЙСЯ ЗАДЕТЬ ЧЕЛОВЕКА ЗА ЖИВОЕ. ВЫ ПОМИРИТЕСЬ, СКОРЕЕ ВСЕГО, А СЛОВА ЗАПОМНЯТСЯ НАДОЛГО. И НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙСЯ В ССОРĘ ДО ПРЯМЫХ ОСКОРБЛЕНИЙ (ЭПИТЕТОВ) – ИМЕННО ЭТО НАНОСИТ РАНУ РАЗУМУ, КОТОРАЯ НЕ ЗАЖИВАЕТ, И БЫЛОЕ ДОВЕРИЕ БУДЕТ УЖЕ НЕ ВОССТАНОВИТЬ

Всё, что сказано на эмоциях, – пустой звук. Особенno это нужно учесть молодым девушкам, когда за ними ухаживают юноши... Ибо глупая девушка слушает, что говорит ей мужчина, а мудрая смотрит на то, что он делает. Нужно также учесть:

Чтобы нанести обиду, иногда достаточно одной секунды.
Чтобы получить прощение и загладить ошибку, может не хватить и жизни.

Научись в любой ситуации следить за словами и «держать удар». Если ты чувствуешь, что не способен сейчас выбирать слова и контролировать свою речь, то просто сожми зубы и молчи. Спустя время ты сам себя будешь за это благодарить. Если потребуется, старайся увеличить дистанцию с оппонентом, просто уйди на время. Но никогда не бей наотмашь, ни словом, ни рукой, если только самой твоей жизни или жизни других не угрожает прямая опасность. Помни: твой враг сегодня легко может стать твоим преданным другом завтра. Всегда оттягивай до последнего момента возможного применения насилия (в том числе верbalного), до крайнего, безвыходного

положения, покуда не встаёт вопрос об угрозе самой жизни. В кодексе русских офицеров было правило: «Отвечать на письма лишь спустя сутки».

**12. В НАЧАЛЕ ДНЯ ДЕЛАЙ САМОЕ ТРУДНОЕ
И НЕПРИЯТНОЕ ДЕЛО. СДЕЛАЛ ЕГО – ОСТАТОК ДНЯ
БУДЕТ ЛЁГКИМ И РАДОСТНЫМ**

**13. НИКОГДА НЕ СМОТРИ ТЕЛЕВИЗОР. ОН УБИВАЕТ
В ТЕБЕ ЛИЧНОСТЬ, ОТНИМАЕТ ТВОЁ «Я»**

Разумный человек опирается в своей жизни на Дхарму, ибо опыт его жизни доказывает её истинность, и на мнение учителей, не только в духовной сфере, но и в профессиональной. Также он опирается на мнение тех старших, кто примером своей жизни заслужил его доверие. Он испытывает это доверие к тем, кто своей жизнью уже демонстрирует те высочайшие стандарты, до которых ученик видит смысл дорasti. Но опираться на мнение и информацию, исходящие от случайных, малознакомых тебе людей, – глупо и опасно. Ибо если ты, исходя из подобной непроверенной информации, скорректируешь свою жизнь и это приведёт тебя к трагедии или даже к гибели, никто не понесёт за это никакой ответственности ни перед кесарем, ни перед Богом, ибо виноват ты сам. Полагаться на мнение случайных людей – глупо и опасно, ибо они не несут за свои слова никакой ответственности. В общем, дорогой читатель, просто возьми и вынеси телевизор из своего дома. Или отключи у него antennу, пользуясь им как монитором для просмотра тщательно выбранного тобой хорошего кино.



Цель

Определяющим моментом в судьбе человека является цель. От неё зависит практически всё: рост внутренних качеств или отсутствие этого роста, выбор партнёра для создания семьи, выбор профессии и многое другое. И если ты на данный момент плохо себе представляешь цель своей жизни, то самое время узнать о её критериях. Первое, что нужно знать о цели, – она делится на два основных направления. Первое – это твоя высшая цель жизни, духовная цель. Второе направление – твоё предназначение на земле. То бишь высшее предназначение и приземлённое бытовое предназначение в человеческом теле. Также любая цель может быть как истинной, так и ложной. И здесь мы проведём простейший «водораздел», который отделит истину от морока в вашем разуме:

Истина – всегда процесс. Морок – всегда объект.

Рассмотрим отличие истинной и ложной цели на примере врача. Ложной целью для врача являются: победа над конкретной болезнью, определённый статус в карьере, уровень зарплаты, конкретное открытие, место работы и т. п. Всё это – достижимые в будущем цели. Объект не всегда является материальным. Им может быть и статус врача, и победа над конкретной болезнью, и многое другое. А истинная цель врача – избавлять от страданий, когда процесс и цель являются одним целым в постоянном моменте «здесь и сейчас». Истинная цель недостижима в будущем времени, но существует всегда в «сейчас». Это процесс, а не манящая перед носом осла груша. Истинная цель и путь к ней – одно. Отличие будет и в результате. Истинная цель всегда, безвременно будет приносить радость, а ложная принесёт разочарование и страдание, и это – всего лишь вопрос времени. Высшую цель в жизни человека мы рассмотрим в главе «Самосознание» чуть позже, а здесь напрямую коснёмся определения цели земной. Итак, главный критерий:

Цель должна быть истинной и благородной.

Это означает, что она обязана отвечать высоким стандартам человеческой морали, нравственности, добра, человечности, сострадания, позиции служения всем живым существам во их благо и счастье. Кстати, именно по этому главному принципу женщина должна искать себе мужчину для создания семьи, определяя себе партнёра по его цели жизни. И мы к этому ещё вернёмся. Если данный критерий учтён, то остальные пункты являются прикладными:

1. Цель должна быть ясной и точной.
2. Из пункта 1 становятся ясными и точными методы достижения данной цели.
3. Должен быть живой пример достигшего цели, люди, которые, использовав пункт 2, достигли пункта 1.
4. Если какой-либо пункт отсутствует, это не есть путь, а пустая трата времени.
5. Цель должна вести к смене образа жизни, к повышению жизненных стандартов.
6. Цель – это всегда вызов.
7. Нужно медитировать на цель, создать в разуме образ, представлять себя достигшим этой цели.

Высокая цель даёт силы для её реализации. Она даёт терпение для преодоления трудностей, связанных с её достижением. Мы ещё раз вспомним об этом в разделе «Духовная практика», где сказано: «Терпение – не проблема, было бы ради чего и кого. Цель определяет лёгкость терпения». Прекрасный пример этого привёл мой учитель, рассказав историю про строительство Красноярской ГЭС: на Красноярскую ГЭС в период её строительства приехал журналист брать интервью у рабочих. Он ходил и задавал им один и тот же вопрос: «Что вы делаете?», и уставшие, безрадостные люди отвечали ему по-разному: «Я замешиваю бетон», «Я кладу камень», «Я вожу песок», и лишь один человек, довольно улыбаясь, ответил: «Я строю Красноярскую ГЭС!» Позвольте разницу!

Я советую тебе, дорогой читатель, передохнуть, осмыслить всё сказанное в первой главе, перечитать ещё раз основное, сделать пометки на полях или выписать важное для себя. Не торопись, тут скакать через ступеньку вовсе не стоит. Всё нужно делать поэтапно, потихоньку, в радость и без насилия над собой, и сие есть главный принцип йоги, о которой в этой книге также пойдёт речь позже. Мы будем говорить о йоге не как о лечебной физкультуре, которую преподают сплошь и рядом, в каждом приличном городе страны в многочисленных студиях. Но мы с тобой поговорим о йоге, как она есть на самом деле, как о духовной практике. А пока что впереди тебя ждёт вторая глава книги, и она расскажет о тех задачах, которые нам с тобой предстоит решить и выполнить.

- В конце первой главы, уважаемый читатель, я дам тебе первое задание: ты выпишешь аккуратно в тетрадь тех людей из своего окружения, на кого ты сам хотел бы быть похожим, и напишешь напротив каждого те качества, которые тебя в этом человеке наиболее привлекают. В течение месяца ты должен будешь встретиться с каждым из них и каждому задать вопросы: как он достиг этого, что было самым главным, определяющим в достижении?



ПЕРЕМЕНА!

Попал алкоголик в ад. Показывает ему бес, что да как у них устроено, и рассказывает:

– Вот тут у нас бар, всё бесплатно, похмелья нет, наливают круглосуточно! А вот там у нас развлечения с девочками. Всё

бесплатно. Обслуживание круглосуточное. А вот у нас ресторан – ешь сколько захочешь, всё включено...

И вдруг видит мужик – поодаль стена огромная, а за ней слышны крики боли, отчаяния, дымом с запахом горелого мяса несёт оттуда, ужасом веет. И он тихо так спрашивает беса:

– А почему у вас всё здесь так прикольно, а там, за стеной, – ужасы, огонь, крики боли?

– А там религиозные фанатики. Они сами так захотели!

* * *

В советской школе проходит урок атеизма. Учительница Мария Ивановна громко объявляет всему классу:

– Дети, сейчас весь класс встанет из-за парт, и мы с вами обратимся в сторону неба и громко скажем все вместе, хором: «Бога нет!»

Весь класс встаёт и, повернув лица к потолку, громко скандирует:

– Бога нет! Бога нет!

Но тут учительница замечает, что один мальчик стоит и молчит, глядя на носки своих ботинок. Она ему:

– Яша, а ты почему молчишь?

И тот отвечает:

– Мария Ивановна, ну, это как-то совсем не логично получается! Если там наверху никого нет, чего зря глотку драть? А если там вдруг кто-то всё же есть, то зачем заранее отношения портить?

* * *

Господи, дай мне сил, а, нет, не давай, я их опять не туда дену и устану ещё больше. Лучше дай мне ума, чтобы... блин, я и так всё понимаю. Лучше, знаешь, не дай, а забери лень и придури. Нет, без придури я стану скучным. А без лени меня прораб

загоняет насмерть. Ладно, извини, ничего не надо. Спасибо. Себя береги!

* * *

Настроение: принять буддизм и отложить все дела на следующую жизнь.

* * *

Говорят, что минута смеха продлевает жизнь на 5 минут.

Теперь становится понятно, почему после Сотворения жизни на земле Бог живёт вечно...

* * *

Умирает человек. Предстаёт перед вратами райскими. Возле них ангел стоит с ключами и говорит:

– Ну что ж, вы в своей жизни были вполне добрым человеком, сделали немало хорошего, чтили духовные обряды, так что вам выдан пропуск в рай! Поздравляю!

И тут человек отвечает:

– Спасибо, но вы знаете, у меня должны быть привилегированные условия в раю.

Ангел:

– С чего бы это??

– Я – Папа Римский.

– Не знаю такого!

– Ну, католическая церковь!

– Впервые слышу!

– Я наместником Бога на Земле был.

– Да ладно?! Не может быть! Надо мне пойти у Бога спросить, тут, прямо скажем, ситуация!

Идут к Богу. Выходит Бог Отец. Ангел ему:

– *Вот человек говорит, что ему должны быть предоставлены привилегированные условия.*

– *Кто таков?*

– *Говорит, Папа Римский!*

– *Не знаю такого.*

– *Католическая церковь!*

– *Впервые слышу.*

– *Он говорит, что был Твоим наместником на Земле.*

– *Чушь какая-то! Знаешь, это явно Иисусовы проделки, он всё время что-то затевает, пойдём у него спросим.*

Приходят к Иисусу, всё ему изложили. Иисус в ответ:

– *Дайте мне минутку, я сейчас сам разберусь с ним.*

Подходит к Папе Римскому, руку на плечо, говорит с ним минуту о чём-то тихо. Затем Иисус, смеясь, возвращается, обнимает ангела и Бога и говорит:

– *Я всё понял! Помните, я на земле две тысячи лет назад основал кружок рыболовов? Так вот, он, не поверите, до сих пор существует!*

* * *

Идёт урок в семинарии. Священник спрашивает:

– *А ну-ка, остолопы, кто знает, что такая божественная сила?*

Молчание.

– *Так вот, божественная сила есть произведение божественной массы на божественную скорость!*

* * *

Проповедник:

– *Jesus is the Lamb of God... (Иисус – агнец Божий.)*

Переводчик:

– Простите, я не понимаю, за что, но он только что Иисуса бараном назвал!..

* * *

Генеалогическое древо буддистов представляет собой закольцованную через перевоплощение лиану...

* * *

Антирелигиозный советский ликбез в Узбекистане. После лекции на тему «Религия – опиум для народа» на лавочке сидят старики, к ним подходит лектор.

Лектор:

– Ну как, теперь вы поняли, что Бог – это плохо?

Старик:

– Мы всегда были против Бога, да покарает его Аллах.

* * *

– Чему они так радуются?

– Земля сделала оборот вокруг Солнца. Я же говорил, они неразумные.

* * *

Лежание на диване – и есть Путь! (Русский народный буддизм)

* * *

Не так страшен Кастанеда, как тот, кто его прочитал.

* * *

Балансировка колеса Сансары. Шивамонтаж.

* * *

Моё любимое место в Библии – это когда Иисус в одиночестве разговаривает со своим Отцом (Сам с Собой), а том, кого там и близко не было, пишет об этом.

* * *

Будут проблемы – обращайся в буддизм!

* * *

Таджикский Библий:

...Сперва сначала никого не был. Потом Гаспот сказал: «Где все? Виходи!» Вищли птицы, звери, лягушка, гриб, цветочек, маленький рыбка и муравей. Людей нет. Гаспот спросил: «Где людей?» Все тихо малчал. Потому шта, где ониходить, – никто не знает. Тогда Гаспот взял два глина и сделал баба и человек. Такой же пахожий сделал, как Сам Себя. Но потом от баба усы и борода оторвал. И сказал: «Плодитесь и размножайтесь в поте лица своей. С маленькой харощий внучика на коленях сидеть хачу». И тока отвернулся, сразу же два внуки. Потом четыре. И потом савсем. И ищо адын. И ищо адын в животе званок дёргает, радиться хочет пора. Тогда сказал: «Сколка многа рот... А работат-кармит кто будит?» И взял баба и человек за

рука и скинул с небо. И все звери кинул... Чтоб над люди не смеялся. И сказал: «Идите все в Россия. Плитка ложить. И кафел. И асфальты. И щпала...»

* * *

Все пишут только: «Привет! Как дела? Чем занимаешься?» И хоть бы один написал: «Что ты думаешь о теории струн и петлевой квантовой теории гравитации?»

* * *

Бог в игре с людьми так несеръёзен,

А порой и на руку нечист,

Что, похоже, нерелигиозен,

А возможно даже – атеист.

* * *

- Пора принимать буддизм.
- Зачем тебе это?
- В христианстве я уже накосячил.

* * *

Если крепка вера в Бога, то зачем на храме громоотвод?

* * *

Хорошо смеётся Тот... Анубис смеётся последний.

Глава 2

Духовная практика

«Оставь все религии, обряды и догмы и просто стань Моим преданным искренним другом, и я освобожу тебя, и приведу тебя к Себе!»

© *Бхагавад-гита, гл. 18, стих 66*



Любая религия – это метод излечения человека от бессовестности. Если же у человека совесть чиста, религия ему не нужна.

Путь духовного роста всегда ведёт в одну сторону, от религии к духовности, от духовности к личным взаимоотношениям с Богом.

Давай начнём с тобой, дорогой читатель, эту главу с главного определения, а именно с определения понятия «духовность». Уверен, что за свою жизнь ты слышал немало предположений и мнений о том, что же это такое. Дхарма же утверждает:

Духовность – это отказ от результатов и награды.

Истинность пути духовной практики определяется теми же показателями, которыми мы определяем истинность знания:
эффективность;
результативность;
прагматичность;
практичность применения в повседневной жизни.

Уважаемый читатель, в нашем с тобой изучении мы столкнёмся с таким понятием, как «тантра». И где бы ты ни читал про это понятие, а огромное число духовных искателей называют этим словом совершенно разные вещи, я буду рад донести до тебя изначальное значение данного понятия. Тантра переводится как «непрерывный путь». Тантра, по сути, и есть выполнение духовной практики и следование Дхарме, то есть твой путь саморазвития и освобождения. Просто иногда в тексте данной книги я буду использовать этот термин, и ты сразу знаяй, что имелась в виду твоя практика саморазвития.

Итак, мы уже говорили о том, что целью Дхармы является твоё возвращение в изначальное счастливое состояние. И как побочные эффекты в твоей жизни начнут происходить чудесные перемены. Это и повышение стандартов жизни, как внутри, так и снаружи. Это и рост твоей квалификации в профессиональной деятельности. И осмысленность твоей жизни в целом. И твоя эффективность как неповторимой части Абсолюта. Да-да, ты неповторим, как снежинка в февральском снегопаде, кои, как известно науке, не идентичны узором

своим вовсе, невзирая на несметную численность. Ты – таков же. Во Вселенной, которая является замкнутой сбалансированной системой, просто не имело смысла дублировать одни части другими, а потому каждая из них сама в себе уже совершенна изначально, то есть является неотъемлемой частью этого самого великого общего совершенства. И ты – таков.

Ты – неповторим. Из этого следует, что, даже получив знание Дхармы, ты не обязан следовать всему этому слепо. Каждый из нас уникален во многих своих качествах и параметрах тела, ума и разума. Например, к разделу йоги, который касается асан (положений тела), ты должен подходить с разумностью, внимательно слушая своё тело при выполнении практики. Гибкость у всех разная, вес разный, соотношение размеров тела разное, комплекция разная, растяжение связок разное, объём лёгких разный и т. д. А потому подход к выполнению упражнений в йоге тела должен быть сугубо индивидуальным. Также и в вопросах взаимоотношений нужно понимать, что у кого-то некоторые аспекты решены сами собой от рождения, а какие-то являются слабыми местами и на них нужно сделать упор в работе над собой. С питанием то же самое. У многих есть индивидуальные особенности организма, вплоть до того, что у кого-то тело и вовсе не готово к полному принятию вегетарианства и, соответственно, следованию даже первому уровню закона ненасилия. Карма не позволяет. Тело не готово. И упорствовать грубо, действовать нахрапом – только свести себя в могилу. Любая практика в Дхарме должна происходить также согласно закону ненасилия, в том числе над собой. Всё должно быть постепенно, шаг за шагом, в радость. Усилие должно быть постоянным, но насилия и боли быть не должно.

Любая практика в Дхарме не должна быть насилием над собой.
Усилием – да, насилием – нет.

Постепенность – главный принцип любой йоги. А йога, как известно, является в целом любой работой по саморазвитию, а не только физкультурой для оздоровления тела. Но об этом чуть позже в соответствующем разделе этой книги.

Это является наиважнейшим подходом в изучении тобой данной книги и следовании ей. Не нужно пытаться освоить и запомнить всё

сразу. Это невозможно. Но для начала возьми из этой книги те разделы и пункты, которые здесь и сейчас для тебя наиболее важны. И начни с них. Помни о главном: путь должен быть непрерывным. Малыми шагами, по чуть-чуть, но ежедневно применяй на практике знание из этой книги. Как говорится в христианстве, «комариными шагками в Царствие Небесное». И когда взятый тобой для проработки раздел станет автоматическим навыком, приступай ко второму. Не прыгай через ступеньки, но иди медленно, уверенно, осознанно. Никто не принуждает тебя. Никто не проверяет. Никто не стоит над душой. Это нужно только тебе самому. И потому один из важнейших шагов в практике определяется как обретение самодисциплины. К примеру, во многих религиозных традициях мастер даёт ученику послушание – читать мантру определённое количество времени или выполнить определённую пошаговую практику, рассчитанную на много месяцев или даже лет. Ученика никто не проверяет. Никто не следит за исполнением его обетов, клятв, обещаний и послушаний. Но ученик сам прекрасно понимает: если он не будет следовать точно и ответственно тому, что велел ему делать мастер, то он попросту потеряет драгоценное время своей жизни и не продвинется в том, чего желает сам же.

Усердие ученика является более определяющим фактором в эффективности его продвижения, чем квалифицированность его учителя.

Вступительная буддистская практика Нёндро, например, предусматривает 111 111 повторений мантры и 111 111 простираций, как и многое иное, что занимает у усердного буддиста более пяти лет. И это только начало. Человек, получающий инициацию вайшнава, и вовсе обязуется всю жизнь до последнего дня ежедневно читать 16 кругов мантры (16 кругов по 108 раз каждый), что занимает почти 2 часа времени ежедневно. И никто и никогда их не проверяет. Дхарма даже в случаях послушания, как и во всех остальных моментах, даёт человеку свободу принимать решение и следовать ему самостоятельно. Ибо Дхарма есть путь любви, а любовь, как известно, освобождает человека, ни к чему его не принуждает. Она учит принимать на себя ответственность за свою жизнь. Человек тем больше становится

взрослым, чем больше баланс «хочу/надо» перевешивается в пользу второго.

Всё, чего человеку хочется, – либо преступно, либо аморально, либо ведёт к ожирению!

(народная мудрость)

Момент духовного взросления человека никак не связан ни с возрастом физического тела, ни с уровнем интеллекта. Порой человек становится взрослым в пятилетнем возрасте, когда полностью принимает на себя ответственность за жизнь и безопасность других людей (живых существ), но большинство доживает до глубокой старости, так и не повзрослев вовсе. Ведь то, что мы называем словом «взросление», есть не что иное, как следующий эволюционный шаг в развитии человека, и в данном случае дело касается именно его духовного роста.

Уже не раз было упомянуто в этой книге, что главная задача Дхармы – избавить от страданий. И потому касаемо баланса «хочу/надо» я открою тебе один очень важный секрет:

Чего бы ты ни пожелал себе лично (материального или нет), в итоге принесёт тебе лишь разочарование и страдание, и это всего лишь вопрос времени.

Сам принцип стяжания энергии на себя будет всегда порождать страдание как естественное для всей Вселенной следствие. Это тот самый момент, когда ты не становишься источником добра и блага для других, не являешься источником света, но пытаешься получить желаемое из внешнего мира, снаружи, становясь «чёрной дырой». Любое страдание – на уровне эмоций, мыслей, переживаний, физических ощущений – является прямым указанием Бога, что нечто в тебе не соответствует изначальной природе. Это признак искажения

принципа источника жизни. Это болезнь. **Никакая болезнь не может приносить радость и созидательный результат.** Просто и разумно, для детей, как и всё, что сказано в Дхарме. Поэтому, дорогой читатель, будь осторожен в своих желаниях, ибо они имеют свойство сбываться.

Задача тантры – научиться позиции добровольного служения, научиться жертвовать личной выгодой ради высшей цели, ради счастья и блага других живых существ. Это значит покинуть позицию «хозяина, владельца и контролирующего», перестать занимать место Бога и занять своё изначальное положение Её друга, который во всём помогает Ей. Ибо именно болезнь разума под названием «эгоизм» приносит тебе львиную долю страданий в твоей жизни. А остальную часть жути ты сам себе вообразил в своей головушке взбудораженным умом. Поражённый болезнью разум начинаетискажённо реагировать на реальность, из-за чего, дорогой читатель, твоя картина мираискажается, и ты самым натуральным образом перестаёшь понимать, «что здесь происходит, кто я, где нахожусь, зачем всё это, когда это кончится и когда началось». Мой учитель таким образом описал, как выглядит материальный мир для человека в невежестве: «Представьте, что вы – кот. Вас запихнули в тёмный, непрозрачный мешок и бьют вас руками и ногами. Вы не знаете, за что, когда это кончится, кончится ли вообще, что вокруг вас, кто вас бьёт и зачем. Таково положение души в материальном мире для неимеющего знания». Искажённые реакции разума при ошибочном восприятии мира на санскрите называются *анартха*. Мы с тобой,уважаемый читатель, уже рассмотрели понятие «анартха» как то, что является лишним, ненужным, удаляющим нас от счастья. В нашей жизни существует 13 основных анартх. 13 капканов на пути к освобождению. Выпиши их себе и повесь над постелью на какое-то время, дабы иметь возможность выучить их, знать своих врагов в лицо.

Тринадцать анарх, ловушек для счастья

1. НЕ ДОКАЗЫВАЙ СВОЮ ПРАВОТУ. СНАЧАЛА ВОПРОС – ПОТОМ ОТВЕТ. И ЭТО ЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ ПРИНЦИПОМ ПЕРЕДАЧИ ЗНАНИЯ

Не настаивать на своей точке зрения – это позиция проявления уважения к другому человеку. С уважения начинаются любые созидательные взаимоотношения. К тому же, если ты не являешься для собеседника авторитетным источником информации, в любом случае твои слова будут заранее обесценены, не восприняты всерьёз. Но ты обязан ответить человеку, если он задаёт тебе важный для него вопрос и соблюдает при этом три важнейших условия для передачи знания – время, место, умонастроение.

Три условия передачи знания

1. Вопрос должен быть задан в подобающем, удобном для отвечающего, для учителя месте. Желательно один на один, глаза в глаза.
2. Вопрос должен быть задан в подобающее время. Это время, удобное учителю.
3. Вопрос должен быть задан в подобающем умонастроении, со смирением и уважением.

Нужно понимать, что любой отвечающий на вопрос занимает в данный момент позицию «учителя». Учитель – это не статус, но процесс. Любой, кто несёт знание, является на этот момент учителем. Если описанных трёх условий не соблюдено, учителю рекомендовано либо проигнорировать вопрос (отшутиться, уйти от темы), либо

предложить обсудить его согласно трём изложенными условиям позже. При ответе нужно говорить правду на уровне разума вопрошающего, дабы сократить дистанцию непонимания и убрать возможность личной трактовки ответа. Но если человек с тобой не согласен и начинает спорить – не вступай в спор. Ибо доказать ему свою правоту ты можешь лишь одним способом – своим личным примером результативности и эффективности данного знания. Грубо говоря, **«хочешь стать таким, как я, спроси меня – как и следуй сказанному мной»**. Иного пути доказательства твоей правоты, уважаемый читатель, нет. Поэтому прежде чем ты начнёшь передавать людям знание, ты должен сам стать таким и сделать свою жизнь такой, чтобы люди сами пришли к тебе и спросили: «Как этого добился?», и только после этого отвечать на их вопросы.

Сначала стань примером, доказывающим результативность своего знания, потом передавай его другим. Сначала вопрос – потом ответ. Поэтому ты должен сначала стать таким и сделать свою жизнь такой, чтобы пришли и спросили: «Как ты этого добился?»

Я уверен, что данный процесс передачи знания начнётся для тебя с твоих близких и родных. Они первыми увидят перемены в тебе и начнут задавать вопросы. Внимательно отнесись к вышесказанному. Не настаивай, но спокойно отвечай. Не осуждай других, но будь твёрд в своих принципах. Докажи своей жизнью, наглядными результатами, что твоё знание приносит благо, и тогда твои слова обретут вес и значимость для других.

2. ОТКАЖИСЬ ОТ ЖЕЛАНИЯ ВСЁ КОНТРОЛИРОВАТЬ, ДАЙ СВОБОДУ ДРУГИМ БЫТЬ ТАКИМИ, КАКОВЫ ОНИ ЕСТЬ.

Тот же принцип уважения. Плюс ты должен ясно осознавать, что далеко не всё зависит от тебя. Помимо твоих усилий есть много факторов, которые тебе временно не дают реализовать задуманное. Например, такие внешние факторы, как среда обитания, включая твоё

окружение, круг общения, место проживания, погодные условия, возможные климатические катастрофы, политическое устройство в стране проживания и прочее. А также нужно учитывать такие явления, как личная и коллективная карма. Что это означает? Как мы уже говорили, твоё собственное тело, уровень контроля ума и разума могут не позволить тебе с ходу и быстро исполнить начатое. Это является твоей личной кармой, то есть последствием твоей деятельности (мыслей, слов, поступков) в прошлом. И это не вопрос морали или нравственности, как мы уже говорили в этой книге. Но сие есть Первый закон термодинамики, физика на уровне 7 класса средней школы. Закон сохранения энергии.

Карма – это totally выраженный Первый закон термодинамики, закон сохранения энергии.

К примеру, организм, привыкший за многие годы к убийственной пище, не может с ходу перейти на вегетарианство. Это попросту опасно для здоровья в некоторых индивидуальных случаях. Опыт прошлого не пускает. Вегетарианство также нужно заслужить. Что касается кармы коллективной, твоё проживание в определённой стране с определёнными законами, нормами поведения и прочим также может воспрепятствовать твоим планам. К примеру, огромное число людей, проживавших в Германии в 30–40-е годы XX века, не собирались принимать идеологию нацизма, не были с ней согласны, но к власти пришли именно эти не слишком мудрые существа. И попросту погнали сотни тысяч простых людей на угодную им, нацистам, войну. Причём открыто шантажируя простых людей, угрожая им и их семьям расправой, если они не поддержат правящий режим. И таким образом, многие немцы были просто вынуждены пойти на войну и убивать других людей, нисколько того не желая. И в истории нашей страны таких же примеров можно найти множество. Они были, есть сейчас и будут. Обусловленность, кем и чем ты окружён в своей жизни, есть коллективная карма. Страна, место работы, место проживания и т. п. Далее следует по этому вопросу шастра^[1]:

Имей силы и решительность изменить то, что можешь изменить. Имей терпение и спокойствие принимать то, что

изменить не можешь. Имей мудрость отличать первое от второго.

Многие люди, получившие знание Дхармы, полны решимости и желания тут же броситься помогать всем вокруг, спасать их от страданий. Они искренне хотят изменить этот мир к лучшему, рвутся в бой. Но во многих частных случаях это попросту невозможно, ибо противоречит закону ненасилия, этике служения другим живым существам. Речь идёт об уважении к решениям других. К примеру, близкий тебе человек – наркоман или алкоголик. Ты не можешь вмешиваться в его жизнь насилино. Ты обязан что-то предпринять, если: 1) он сам попросил о помощи; 2) на твой вопрос: «Могу ли я чем-то помочь тебе в этой проблеме?» – он ответил: «Да, мне нужна помощь»; 3) он становится опасен для окружающих, несёт непосредственную угрозу другим. Но пока человек не выразил желание «заявлять» сам, не попросил смиленно о помощи или отказывается от предложений ему помочь, ты не имеешь права вмешиваться в его жизнь, ибо его жизнь – результат сознательного решения. Любое решение, любой выбор относительно собственной жизни имеет право на уважение, если только они не несут открытого насилия другим. Подобная ситуация также зачастую становится тем, что изменить невозможно.

Сначала просьба о помощи, потом помочь. Сначала вопрос – потом ответ.

Иключение бывает, когда спросить нет возможности, нет общего языка для общения, разница в уровне разума слишком велика (взрослые и малыши), пострадавший не может ответить. Как мудро говорила моя мама: «Навязанный сервис хуже его отсутствия». Если ты видишь, что человеку нужна помочь, а он о ней не просит, на этот случай есть волшебный простой вопрос: «Я могу вам помочь? Позвольте, я помогу вам?», и уже только после согласия предпринимай какие-либо действия по оказанию помощи. Иначе при несоблюдении этих простых правил твоя помощь будет расценена как унижение и оскорблениe, то есть *апарадха*.

Апарадха (санскрит) – оскорблениe, являющееся причиной негативного изменения собственной судьбы, узлом будущей

негативной кармы.

Помогая человеку, который не просит о помощи, ты тем самым указываешь ему на то, что он слаб, не в состоянии решить сам свою проблему, унижаешь его, занижаешь его самооценку, несёшь ему насилие в тонкой форме, оскорбляешь его. Ты, таким образом, нарушаешь закон ненасилия, главную и практически единственную непреклонную заповедь всей Вселенной. И, как мы уже говорили, бывают исключения из правила, когда жизни или здоровью другого грозит смертельная опасность (например, аварийная ситуация на дороге, пожар, тонущий в воде и т. п.), и тогда ты обязан без всяких вопросов тут же прийти на помощь. Но если ситуация предусматривает наличие времени, чтобы задать вопрос «Я могу вам помочь? Вам нужна помощь?», то ты обязан задать его прежде помощи.

В помощи другим живым существам тебе придётся руководствоваться своим здравым смыслом, учитывая обстоятельства, но даже при этом ты должен помнить: высшая обязанность человека (его прямое предназначение на этой земле) – избавлять по возможности другие живые существа от страданий. Не от усилий по саморазвитию, но от страданий. То есть нет смысла кормить в парке белочек, ибо они и сами прекрасно, без тебя, с этим справятся. Поиск и заготовка корма для них являются такой же практикой по саморазвитию, как для тебя трудности твоей жизни. Это их обязанность перед Богом. И не мешай, будь любезен, если только погодные условия не сделали данный процесс для тех же белочек попросту невозможным. А то получится показушная и бесполезная помощь, которая никому не принесёт добра, только накормит твоё чувство собственной важности, гордыню твою взрастит, мол, «какой я хороший и добрый». Нет, ты не хороший и не добрый, но просто глупец, тратящий энергию впустую. А вот если ту же белочку нужно спасти от насилия, от боли, от болезни – вот тут ты, как человек, обязан это сделать, хотя бы на совесть постараться. И в этом же пункте мы рассмотрим важнейшее напутствие мудрых:

Рискующий своей жизнью ради избавления от насилия и страданий другого существа (не обязательно человека) или

спасения его чести – благородный герой. Рискующий своей жизнью ради развлечения, самолюбования, хвастовства перед другими или доказательств себе своей «крутости» – безответственный глупец.

3. ИЗБАВЛЯЙСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ К СЕБЕ И ДРУГИМ

Помни: и ты, и я, и все люди в целом совершали все свои дурные поступки, исходя лишь из одного глубинного стимула – все мы просто хотели быть счастливыми. Все хотели себе счастья, но не знали к этому верного пути, а потому ошибались. Зная это, глядя по ситуации, извинись за свои ошибки и исправь их последствия, если это возможно. Не бойся попросить прощения, ибо раскаяние – всегда признак мужества и силы. И если ты знаешь тех, кому принёс своей деятельностью насилие, найди этих людей и предложи исправить последствия, если есть для этого варианты. И первое, и второе освободит тебя, даст тебе силы и радость. Это же освободит и их от тяжкого груза обиды. Далее записываем важнейшую шастрту (текст) и прибиваем её в рамочке над постелью на ближайшие годы, пока гвоздём не врастёт в разум:

Бог (Вселенная) всегда на стороне того, кто первым просит прощения, независимо от того, кто виноват на самом деле.

4. НЕГАТИВНЫЕ ДИАЛОГИ С УМОМ

Лучший способ осложнить себе жизнь без явных на то причин – навоображать себе плохое. Мы уже рассматривали чуть выше по тексту, что подавляющее большинство страданий приносит старый «добрый» эгоизм, позиция эгоцентризма. А вот оставшуюся часть нервотрёпок, истерик, паник, ужасов, паранойи и, как следствие, ошибочных действий и прочего списка диагнозов приносит наш бесконтрольный ум.

Притча:

В Ведах рассказывается об исполняющем любые желания дереве, которое растёт в высших мирах. И вот как-то один человек благодаря своим заслугам попал после смерти в такой высший мир. Смотрит, вокруг птицы райские поют, прохладная чистая река ласково журчит, трава благоухает. В общем и целом, райские кущи. Сидел какое-то время, наслаждался, а потом вдруг есть захотел. И подумал: «Сейчас бы вкусного чего-нибудь!» И вдруг – о чудо! – с дерева, что раскинуло ветки прямо над ним, попадали на землю свежие и спелые фрукты, да такие, каких и не видал он никогда. Человек собрал плоды, попробовал, и они оказались просто райски вкусными. «Надо же! – подумал человек. – Похоже, я оказался в раю и надо мной растёт дерево желаний!» Он какое-то время ел, наслаждаясь вкусом. А потом ему стало скучно, и он подумал: «Такое красивое место! Может, тут и красивые девушки есть, с кем можно пообщаться». И вдруг появились из-за дерева девушки неописуемой красоты и стали танцевать вокруг него. Человек и вовсе был вне себя от счастья и благолепия. Но спустя какое-то время он усомнился: «Хм, странно, такое чудесное место, что-то здесь не так! Наверняка здесь есть страшные и ужасные чудовища, которые охраняют этот рай!» И страшные и ужасные чудовища тут же появились неподалёку. Человек испугался и подумал: «Они так ужасны! Они ведь могут напасть на меня и съесть!» И чудовища бросились на него и съели.

Вот и мы с тобой,уважаемый читатель, будем подобны этому человеку, если нежданно-негаданно попадём в более высокий мир прямо сейчас. Ибо не готовы мы к бытию на таком уровне. Нет в нас самоконтроля ума и разума. Сколько мгновений мы сможем удержаться в мире, где пространство реализует задуманное за считанные секунды? Ровно до того момента, пока наш ум не вообразит нам на пустом месте нечто дурное. И всё, нам конец. И обратно сюда, на Землю. В лучшем случае. Так что сидим тихонечко, не ёрзаем и учимся.

Ум тренируется точно так же, как и любая иная часть человеческого бытия, как и мышцы тела – то есть упорными занятиями. Сколько ни тужься, а поднять с ходу штангу в 120 кг никак не получится, если в тебе самом весу на 60, и максимум, что ты поднимал в жизни, – детский велосипед на второй этаж. Нет, уважаемый, тут потребуется подготовка, фитнес-зал, физкультура, грамотный тренер. Так же и с умом. Мало того что его невозможно заткнуть совсем, ибо такова его природа, но и заставить его мыслить позитивно и созидательно, не вовлекаясь в беспричинную жуть, чрезвычайно непросто. Но возможно. Во-первых, именно для этого и существует практика чтения мантр и всеразличные медитации. А во-вторых, можно начать с простого: как только в уме возникла какая-нибудь мерзопакость, тобой не заказанная, сразу там же, в уме, «громко» скажи себе: «Не моя мысль! Чужая мысль!» И гони её метлой из головушки, аки оккупанта вражеского. Даже эта простая и радикальная практика даст тебе быстрый и эффективный результат, если будешь ею пользоваться постоянно. И глядишь, ум, как послушная и тренированная собака, перестанет тебя таскать за собой «на поводке», но начнёт слушать твои команды. Про мантры и медитации мы поговорим в разделе «Йога» чуть далее по тексту.

5. ПОТРЕБНОСТЬ ЖАЛОВАТЬСЯ ВСЕМ

Это не исправит ситуации в корне, но выставит тебя слабым перед другими. Особенno вопрос касается мужчин в семье, и мы это подробно рассмотрим в разделе «Семья» позже. Во-первых, кроме твоих родных и самых близких, более никого не интересуют твои проблемы. Подобные жалобы только убежат людей, что ты несчастлив, неудачлив, слаб, неуверен по жизни, а потому тебе много не стоит доверять, степень твоей ответственности оставляет желать лучшего, надеяться на тебя в серьёзной ситуации не стоит. Близкие и родные же, в свою очередь, должны чувствовать в тебе опору и надёжность. Пока у тебя всё в порядке – они спокойны. Для них любые твои жалобы – повод для нервов, ослабления боевого духа, растерянности и прочего

подобного. Родных нужно беречь, а не доставлять им лишние проблемы в уме и ненужной суете. Поэтому без реальной нужды в помощи нет смысла выставлять свои слабости напоказ.

6. КРИТИКОВАТЬ ТЕХ, КТО ОТЛИЧЕН ОТ ТЕБЯ

Если ты хочешь, чтобы тебя, твою точку зрения, твои принципы и мировоззрение уважали, делай так же по отношению к окружающим. Они, так же как и ты, имеют право идти своим путём. Это право теряется только в одном случае: если жизнь кого-либо (включая тебя самого) становится причиной насилия над другими. По сути, если ты следуешь закону ненасилия, ты свободен делать что угодно.

Если ты строго следуешь закону ненасилия, ты свободен делать что угодно в своей жизни.

Предоставь такую же свободу и другим. Мало того, сомнения есть природа самого разума. Сомнений нет только у двух типов людей – просветлённых будд и психически больных. Думать, что именно твой путь единственно истинно верный, – неразумно и заносчиво. Это явный признак пути слепого фанатика. Воистину неисповедимы пути Господни, и никто не знает тропинок другого. Это личное дело каждого, сугубо индивидуальное, сокровенное общение с Богом один на один. Кто окажется более правым и быстрее вернётся домой – не ведает никто, кроме самого Бога. Поэтому просто следуй за своим разумением и за чистой совестью своей тропой и предоставь другим право идти своей. Здесь же я напишу тебе точное определение слова «сектант», ибо сие прямо касается обсуждаемого нами вопроса.

Сектант – это человек, который утверждает, что лишь его путь в жизни, его мировоззрение, его философия или учение является единственно правильным и верным, не давая другим людям права на возможность истинности их пути, если он отличен от его собственного. Общество, которое позиционирует такое же исключительное право на свою истинность, является сектой.

Сектант – это фанатик. А фанатизм – это всегда явный признак отсутствия здравомыслия.

Фанатизм – признак неадекватности, заболевание разума.

И это касается не только вопросов религии, но и вкусов в одежде, еде, музыке, искусстве, хобби, литературе, сферы интересов, профессионального подхода, манеры общения и прочего. Никто не обязан быть похожим на тебя. Все совершенны в себе, ибо неповторимые части Бога. При соблюдении закона ненасилия и уважения к другим каждый имеет право быть таким, какой он есть. И он в том совершенен изначально по природе своей, как и каждый, идёт индивидуальным путём своего развития. И эти пути различны. Не тебе решать, какой путь для других верный. Предложить – можешь, настаивать – нет. И отсюда следует нюанс:

Твоя свобода заканчивается там, где начинается свобода другого.

Помни: истинность мировоззрения определяется его результатом. Если твоя одежда провоцирует агрессивное поведение окружающих или аморальна с точки зрения воспитания детей, которые находятся рядом, ты обязан это учесть и что-то с этим сделать, ибо несёшь другим насилие. И таки если человек не обладает подобным пониманием, то сама жизнь ему предоставит возможность и опыт для осмыслиения сего. К примеру, если человек не является хорошим мастером своего дела на работе, к общению с ним не тянутся другие люди, у него нет многолетнего удачного опыта семьи, нет счастливых и воспитанных детей и круг его общения сомнителен, то всё его знание, философия и мировоззрение – пустой звук, ибо не работает. И он рано или поздно придёт к этому пониманию сам или спросит у того, у кого с этим всё в порядке и кто находится в зоне досягаемости общения. Так что не критикуй, не торопи, дай время «яблоку созреть». Живи согласно законам Дхармы сам и предоставь другим право и возможность до этого дорасти, созреть, набрать опыт и информацию. Это право на свободу решения и выбора, повторюсь, люди теряют только в одном случае – когда их выбор и решения несут насилие

другим, причём насилие как физическое, так и психологическое (нравственное, моральное) и вербальное.

7. ПОСТОЯННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Наша ошибка как людей состоит в том, что мы тратим свои силы на приобретение вещей, которые нам не нужны, чтобы произвести впечатление на людей, от которых наша жизнь никак не зависит.

Будь собой, ибо это есть позиция радости. Каждому нравится быть тем, кто он есть, и потому перевод слова «Дхарма» в том числе «естественность». Мало того, если не будешь примерять на себя маску большего, нежели есть на самом деле, то не будет ситуаций, когда люди ожидают от тебя сверх меры и потому требуют от тебя более того, что ты в силах реализовать.

Есть также известное выражение: «Мы рождаемся и умираем в одиночку». Никто из тех случайных людей, для кого ты так стараешься, не будет с тобой в последний твой час, не будет рядом в моменты твоих трагедий и болезней, и даже радоваться твоим победам и достижениям они не станут. Смысл перед ними перья распускать? Впечатление имеет смысл производить только в двух местах, да и то без перегибов, учитывая вышенаписанное, – дома и на работе. Ибо от этих людей зависит твоя жизнь. Но остальные? Им нет до тебя никакого дела. Так оставь их в покое с их мнением, не выбирай по напрасну, ибо ты тратишь на сие огромное количество своей энергии впустую. Это же, кстати, стоит помнить замужним женщинам, которые изо всех сил стараются быть элегантными и красивыми на улице, в обществе совершенно чужих им мужчин, а не дома. Это не только неразумно, бессмысленно, но и несёт реальную опасность их здоровью, ибо энергия походит случайных мужчин, направленная на таких женщин, имеет разрушительные последствия для психологического и физического здоровья. Мысль материальна. Это простая физика, а не вопрос морали. Физике нет дела до приличий. Она создаёт или разрушает вне моральных и нравственных аспектов.

8. СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПЕРЕМЕНАМ

Тут нам Мэри Поппинс и Гераклит Эфесский целую лекцию прочли бы на заданную тему в сопровождении песни «У природы нет плохой погоды». Суть же проста: будешь ты сопротивляться переменам и тратить на это свои нервные и физические ресурсы или не будешь – перемены всё равно будут происходить. Поэтому наслаждайся моментом «сейчас». Научись отпускать с благодарностью то, что уходит, и с благодарностью же принимать то, что приходит.

Если не можешь изменить внешние обстоятельства, измени своё отношение к ним. Всё, что с тобой происходит, и то, чем ты окружён, всё это – возможности.

Измени постановку вопроса. Не «за что», но «для чего». Бог никогда не смотрит назад. Он всегда впереди. Бог никого не наказывает, но создаёт возможности для шага вперёд, исходя из твоего уровня подготовленности. Помни об этом. Следование этой рекомендации, как и всем остальным рекомендациям Дхармы, уберёт из твоей жизни массу страданий.

9. НАВЕШИВАНИЕ ЯРЛЫКОВ И ШТАМПОВ, ПАТТЕРНОВ ПОВЕДЕНИЯ

Быть кем-то другим, нежели тем, кто ты есть на самом деле, – всегда очень трудоёмко и энергозатратно. Мало того, это порой опасно для здоровья и жизни. Большинство людей на этой планете живут неосознанно, не обладая ни знанием, ни пониманием происходящего, и часто руководствуются информацией из разряда «наверное», «мне сказали», «я слышал», «так у всех принято». Так же и с внешними обманными данными. Сколько часто мы встречаем в жизни людей, которые выглядят с ходу весьма неблагонадёжно, в отнюдь не респектабельной одежде, с татуировками, с сомнительным прошлым, но кои демонстрируют при близком общении благородство поступков, принципы чести, высокий уровень доверительных и честных

взаимоотношений, добро, сострадательность. И также нередко нам встречаются откровенные нелюди, не имеющие ни высокоморальных принципов, ни нравственности, ни честности, ни намёка на дружеские, открытые отношения, но при этом одетые в дорогую и чистую одежду, вежливо улыбающиеся, с учтивой речью. Не попадайся на внешние уловки морока, читатель, но зри в суть человека. А потому старайся никогда не следовать бездумно тем советам, которые ты слышишь от малознакомых людей, из источников средств массовой информации. Люди, находящиеся во сне невежества, вряд ли смогут чему-то хорошему научить тебя, человека, который уже старается жить осознанно. Спящий бодрствующему не товарищ. К тому же непредсказуемость – величайшее превосходство духовного воина. Как сказал мне один из учителей: «То, что люди из-за иного образа жизни считают тебя сумасшедшим, – великое благо, ибо сумасшедшему простится всё. То, что не простят обычному человеку, тебе всегда сойдёт с рук!» Или как пел Владимир Высоцкий: «Он над нами издевался. Ну, сумасшедший – что возьмёшь?» А непредсказуемость, гибкость в поведении – подобной силой может обладать лишь тот, кто не связан общественными нормами, штампами поведения, но руководствуется лишь своим здравомыслием и совестью, чьё поведение осознанно.

10. ЖИТЬ ПРОШЛЫМ ИЛИ МЕЧТАМИ О БУДУЩЕМ

Прошлое забыто. Будущее размыто. Есть только настоящее, и именно поэтому оно так и называется. Если ты в тоске и печали, значит, ты живёшь прошлым. Если ты всё время обеспокоен – ты живёшь в будущем. Только в моменте «сейчас» ты можешь чувствовать радость от бытия. Истинное счастье живёт только здесь и сейчас. Оно – состояние радости переживания, а не результат внешних обстоятельств. Это не значит, что ты не будешь строить планы на будущее. Но, составив их, определив цель и средства её достижения, сосредоточься на моменте настоящего времени и живи в нём. Ибо именно от того, что ты делаешь и переживаешь прямо сейчас, напрямую зависит твоё будущее. Ты пишешь свою Книгу Жизни прямо в этот миг, на её страницах – твоё «завтра». Поэтому всё

внимание направь на «калиграфию» и точность того, что пишется тобой сейчас, на твои мысли, слова и поступки. Это зёрна, которые взойдут спустя время. И что ты посеешь прямо сейчас, то и вырастет потом.

11. ОПРАВДЫВАТЬ БЕЗДЕЙСТВИЕ

В этой книге ты уже прочитал косвенную подсказку к этому пункту – порой тактика «делай несмотря ни на что» является единственно верной. Но также есть святое и неприлично звучащее правило всех джедаев (духовых воинов), которое часто приходится использовать по отношению к себе. Оно звучит как ППП, или «Просто подними попу!». Одна из мудростей веков гласит:

Кто хочет – ищет возможности. Кто не хочет – ищет оправдания.

И, как известно, даже когда тебя съели, у тебя всё ещё есть как минимум два выхода.

Поэтому перестань торговаться с собой, со своей совестью, но научись адекватно оценивать свои силы и возможности. Тут не перед кем выпендриваться. Бог внутри тебя прекрасно знает, на что ты способен в данный момент, а что тебе реально не по силам. Обмануть его не удастся. Бог знает правду. Ты её тоже знаешь. Смысл придумывать причины своей деградации? Никто не оценит. Никому нет дела до тебя и твоей жизни. Кому это нужно? Только тебе. Поэтому ППП. Любое действие начинается с волевого акта. А воля – это один из трёх главных аспектов души, ибо душа есть свет сознания, обращённый из точки вовне, то есть вектор. И у этого вектора есть, по сути, только яркость свечения (уровень осознания), внимание и его концентрация, а также есть воля, благодаря которой душа совершает деятельность. Не утеряй, дорогой читатель, контроль над одной ножкой треножного стула, на котором ты сидишь. Ибо держать равновесие на двух весьма чревато и попахивает травмпунктом.

12. СООТВЕТСТВОВАТЬ ОЖИДАНИЯМ ДРУГИХ О СЕБЕ

Люди не знают ни твоей врождённой задачи, ни твоего внутреннего мира. Если каждая лягушка будет пытаться соответствовать понятиям слона, то она всю жизнь будет несчастна. Оставайся собой. Помни, «Дхарма» переводится и как «естественная природа», «естество». Каждый хорош на своем месте, будучи собой. Мудрость гласит:

Птица летает высоко, но ползает змея куда лучше.

13. СРАВНЕНИЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ И ЖЕЛАНИЕ ЗАНЯТЬ МЕСТО ДРУГОГО

Никто из нас понятия не имеет о тех битвах, которые происходят внутри каждого человека или живого существа. С какими искушениями и внутренними страданиями ему приходится сталкиваться и вести борьбу. Мы часто судим о человеке или его достижениях лишь по верхушке айсберга, по конечному результату, но не подозреваем, какой адский труд и лишения лежат под всей этой огромной машиной. Дхарма также описывает такой аспект, как Чаша Боли. Сказано, что она одинакова изначально для всех, для каждого живого существа. Вот только пьёт её каждый по-своему, по-разному. Один отхлебнёт чуть-чуть с одной стороны (края этой чаши – это виды страданий), потом чуть-чуть с другой, с третьей чуть больше. Другой пытается сделать большой глоток с одной стороны, но не может выдержать и маленького глоточка с другой, ибо первым уже изнурил себя. И так далее. Но количество страданий у всех одинаково. Мы, глядя на окружающих, также не знаем, каким образом данный человек пьёт свою Чашу Боли сейчас, но мы должны быть уверены – всё, что выпито им, придётся выпить и нам рано или поздно. Это вопрос времени и внешнего способа доставки.

В Дхарме сказано: «Лучше плохо заниматься своим делом, чем хорошо чужим, ибо это опасно и для судьбы, и для жизни!»

Опасно занимать чужое место, ибо стяжаешь на себя чужое и непосильное в итоге, и это приведёт тебя к разрушению. Ты тот, кто ты есть. Будь собой и на своём месте. Не верти головой по сторонам в сравнениях, ибо у каждого свой путь и своя задача.



Ашрамы, периоды жизни человека

Жизнь человека делится на периоды времени, которые в духовной литературе разных культур именуются одним и тем же словом – ашрам. Первый этап жизни человека – это ученичество. Человек начиная с самого рождения сосредоточен в этот период на личном развитии. Он приобретает знания, переводит их в состояние опыта, тренируется, нарабатывает навыки. Если мужчина, к примеру, на этом этапе не подготовился к сознательному служению другим, у него позже на это попросту не будет времени. За это время он должен обрести навыки защитника во всех аспектах, в будущем нужных для его семьи: построить дом, получить навыки в единоборствах, достичь финансовой стабильности, обрести знания по семейной психологии, получить знания по Дхарме, развить мужские качества. Это период для обретения всего должного багажа сил, умений и знаний, которые понадобятся для реализации второго этапа жизни, второго ашрама, который именуется «семейная жизнь». На этом этапе у человека практически не остается времени на целенаправленное саморазвитие. Но сама семейная жизнь заставляет его постоянно применять духовное знание, не обращая внимания на собственные желания, не выбирая для того удобные человеку место и время. Это время непрерывной практики применения знания во благо другим, сутками напролёт, месяцами, годами, десятилетиями. После этого наступает период жизни, когда человек отходит от дел и уединяется, чтобы подвести итоги, переосмыслить свою жизнь, провести анализ и подготовиться к переходу в следующее рождение, которое люди именуют смертью. И данный период наступает не просто в тот момент, когда мужчина теряет силы и возможность быть защитником семьи согласно своему возрасту, но к моменту, когда мужчина свою семью может со спокойной совестью оставить, ибо она обеспечена им и защищена до конца дней. Это значит, что его дети создали собственные семьи с надёжными и порядочными людьми, семья имеет финансовую «подушку безопасности», защита его повзрослевших детей отдана в руки супругов (если это дочери). Его сыновья выросли и возмужали, обретя стабильность. Его жена находится под защитой детей (сыновей) или супругов дочерей. И вот когда вся семья даёт разрешение мужчине

на период отречения от мирской жизни, мол, всё в порядке, ты всё сделал, только тогда мужчина может уединиться или, по крайней мере, начать проводить большую часть своего времени в отшельничестве. Этот третий этап жизни называется «отречение». В ведической культуре данный ашрам разделён на два – ванапрастха и саньяси. Но я, дорогой читатель, стараюсь в этой книге всё для тебя упростить, сделать максимально доступным и понятным, а потому объединил их в один период, ибо принципиального различия в них нет, но их суть – ступени одного и того же отречения.

ЧЕТЫРЕ АШРАМА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА:

1. брахмачары (ученичество);
2. грихастха (семейная жизнь);
3. ванапрастха (завершение дел, подведение итогов);
4. саньяси (отречение, отшельничество).

Вся жизнь человека задумана таким образом, как ступени духовной практики. Она, практика, меняется согласно возрасту, социальному положению и другим факторам, но не прерывается. Смысл духовной практики не в упражнениях после работы или пятиминутках по утрам. Но её суть такова, что мы должны постараться всё превратить в духовную практику, в работу над собой. Наша жизнь должна стать духовной. И мытьё посуды может стать прекрасной духовной практикой, если делать это осознанно, изящно, с полным пониманием взаимоотношений себя и посуды, стремясь к безупречности процесса. Застелить свою постель – этот навык и его эффективность известны, используется повсеместно: и в армии, и в школах бизнеса, и на развивающих курсах для детей, а также в спорте. И таки опрятность и чистота здесь стоят лишь на третьем месте, но в основе лежат серьёзные практики по волевому развитию и моделированию реальности. Ибо как ты день начал, таким он и будет для тебя психологически. Процесс надевания одежды и раздевание – также целый пласт практики по осознанию своего тела, развитию тактильной

чувствительности и многого другого. Мытьё рук, приготовление еды, хождение по улице и т. п. – любое действие для нас должно стать практикой. Именно такой подход называется словом «тантра», что переводится как «непрерывный путь». Тантра – это жизнь как духовная практика. Её задачи развития лежат во всех аспектах нашего существования: это и здоровье тела, и контроль ума, и ясность разума, и стабильность психики.



Нюансы получения желаемого

Относительно духовной практики я сразу хочу предупредить о возможной опасности. Их несколько, но сейчас мы коснёмся одной из них, ибо она весьма важна и может нанести непоправимый ущерб или попросту обернуться трагедией. А дело вот в чём. Любая практика начинается с желания. С желания рasti, развиваться, улучшить свои внутренние качества, внешние условия бытия, качество взаимоотношений. И мы должны учитывать, что Вселенная, созданная по образу и подобию Бога, ибо больше не из чего было, являясь качественно равной Ей, совершает деятельность таким же образом. Что это значит? Бог является – внимание! – источником всего. Из Бога всё исходит. Все качества в том числе. Это есть источник, изнутри которого всё направлено вовне. Так же действует Вселенная. То есть если вы что-то просите у Бога, Она безусловно даёт это, но вопрос – как? Ответ: так же, изнутри вас. Не снаружи. Если вы просите у Неё силы, Вселенная ставит вас в такие условия и обстоятельства, когда вы будете вынуждены стать сильными, найти в себе это качество и проявить его, усиливая с каждым шагом. Просите умения? Вселенная предоставит вам условия и обстоятельства, когда вы сможете получить это изнутри себя.

Пример: Жил на свете очень трусивый человек. Его в детстве мама недолюбила, мальчишки в школе его задирали и били, девочки игнорировали. И он решил всем доказать, что он – реально крутой мужик, используя для этого момент финансового успеха. То есть он просто стал зарабатывать деньги любым способом. И вот минули годы. У него огромный дом, куча элитных автомобилей в гараже, яхты на причале тоскуют одна другой краше, и длинноногие девушки из эскорта элитного сопровождения обивают его порог. Всё, казалось бы, у него было для того, чтобы его считали «крутым». Но вечером, оставаясь один в пустом доме, этот человек навзрыд плакал каждый день, ибо себя не обманешь. Он знал, что он как был, так и остаётся обычным трусом. И никакие богатства не могли его от этого избавить. И однажды он искренне взмолился Богу: «Сделай меня храбрым! Дай мне храбрости, Господи! Не могу больше я так жить!» Да и в Бога он особо не верил. Но как в известной щутке сказано: «Я

не верю в карму. – Зато карма верит в тебя!» Бог его услышал, ибо молитва его была честная, искренняя, идущая от самого сердца. Человек и забыл об этом, для него это был просто душевный порыв в отчаянии, не более. Но утром нежданно-негаданно его на пороге дома оглушают ударом по голове, надевают чёрный мешок, и через сутки беспамятства он оказывается в талибском лагере радикальных повстанцев забытой Богом республики, в стране пятого мира. И эти нехорошие дяди требуют за него выкуп, иначе секир-башка. Во-первых, герой нашего короткого рассказа тут же осознаёт, что всё его богатство ничего не стоит, ибо в его жизни нет тех людей, которые бы его настолько любили, что у них возник бы порыв его спасать и что все его «уважали» только за деньги. Во-вторых, надо же такому случиться, он оказывается в клетке вместе с другими такими же, как он сам, заложниками. И среди них есть женщины и дети. И сидят они в этой клетке неделю, две, помогают друг другу выжить, свыкаются друг с другом, завязываются какие-то взаимоотношения. И в какой-то момент наш герой проникся сердцем к женщине с ребёнком. Наступает утро, в клетку входит террорист и собирается забрать ребёнка. Женщина встаёт на его защиту. Террорист замахивается на обоих, но тут наш трусливый дядя неожиданно для самого себя встаёт между бандитом и женщиной с ребёнком и кричит бандиту бесстрашно: «Не смей их трогать! Иначе будешь иметь дело со мной!» И тут осекается внутри: «Ой, кто это говорит? Я, что ли?» И он впервые чувствует себя воистину храбрым. Он получает опыт переживания этого чувства. И всё в его жизни переворачивается с ног на голову. Он становится храбрым.

Бог именно таким образом предоставляет нам желаемое. К тому же не зря мы с тобой до сей поры живём на земле, в изоляторе физического материального мира, с тяжёлой, вязкой, инертной энергией. Ибо здесь реализация любого нашего желания растягивается на определённое время, давая нам возможность ещё много раз тщательно обдумать и скорректировать аки желаемое, так и пути

достижения его. А теперь представь, если бы мы сейчас находились в более развитом мире, где энергия более подвижна, и поэтому реализация желаний происходит за считаные мгновения. Допустим, ты говоришь: «Мне нужно срочно, как можно быстрее повысить своё благосостояние в финансовом плане!» И – бац! – твои родители тут же погибают в автокатастрофе. Ты кричишь: «Я не хотел этого!» А Вселенная отвечает: «Как же не хотел? Ты же попросил денег, и чтобы срочно. Теперь всё состояние твоих родителей, а оно весьма прилично, достанется тебе по наследству! Всё исполнено!»

Дорогой читатель, я вот к чему всё это:

Будь осторожнее с желаниями. Они имеют свойство сбываться.

К тому же, надеюсь, ты выучил формулу, которую я уже описал выше: чего бы ты ни пожелал себе лично, материальное или нет, это в итоге принесёт тебе лишь разочарования и страдания. Держа это в голове, читай следующий абзац.

Каждый из нас, как душа, имеет три основных качества – величина светимости (уровень энергии), воля и внимание. И сейчас, дорогой читатель, в связи с этим я передам тебе великий секрет Дхармы, механизм исполнения задуманного тобой.

СЕМЬ ПРИНЦИПОВ ДОСТИЖЕНИЯ ЧЕГО-ЛИБО

1. Слушать об этом.
2. Читать об этом.
3. Говорить об этом.
4. Думать об этом, концентрировать ум на желаемом.
5. Тратить на поиски этого своё время.
6. Тратить на поиски этого свои силы, энергию.

7. Окружить себя теми, кто достигает того же.

Седьмой пункт при этом всём является самым важным. Ибо ты – это среднее арифметическое семи людей, составляющих твоё ближайшее окружение. Скажи мне, с кем ты общаешься, и я скажу тебе, кем ты вскоре станешь сам. Ты должен найти людей, которые желают достижения того же, что и ты, и двигаются в том же направлении.

Духовная практика – такой же процесс исполнения желаний, но с полным пониманием цели и сути происходящего, а значит, с совершенно иной изначальной мотивацией. Не себе, а другим. Таким образом, духовная практика – это действия, заставляющие тебя проявлять изнутри желаемое тобой путём самовоспитания, самодисциплины, когда ты контролируешь время и трудность поставленных задач. Для невежественного человека всё происходит бесконтрольно, ибо Вселенная его заставляет двигаться в сторону роста осознания, «из-под палки», а потому вместо радости это доставляет ему лишь страдания. Духовная практика, напротив, призвана устраниТЬ страдания, она позволяет избегать максимум ошибок бытового плана, очистить жизнь от сложностей банального уровня, дабы дать время для размышления об абсолютной истине, для осознания более высокого уровня бытия, для стремлений к более высоким целям. А теперь перейдём непосредственно к основным принципам тантры, в которых всё желанное тобой изложено точно, ясно, кратко и по порядку.

Ступени достижения в духовной практике

1. ТРИ УРОВНЯ ЗАКОНА НЕНАСИЛИЯ

Ахимса (*санскрит*) – ненасилие

Ахимсой во всех текстах Дхармы называют закон непричинения насилия. Согласно этому закону ты обязан не только не причинять насилия сам, но и не становиться причиной какого-либо насилия над кем-либо, если только это не защита праведности или праведных. Исполняя эту, по сути, единственную заповедь всех вселенных, ты свободен делать что угодно по твоему выбору, и последствия этого не будут негативными в плане кармы.

Первый, самый простой уровень ахимсы звучит так: не ешьте друг друга.

Как удачно заметил один священник: «Человек рождён быть не плотоядным, а *плодоядным*». Даже принимая вегетарианство как первую ступень ахимсы, без которой духовная практика будет лишь малыми шажками при неимоверных усилиях, праведные люди руководствуются правилом: «Мы не питаемся живыми существами. Мы не отнимаем у других жизнь». Поэтому истинные вегетарианцы стараются питаться не растениями, как думают невежды, а тем, что растения производят, то есть плодами их жизнедеятельности, не убивая их самих. Человек с чистой совестью обязан понимать, что, даже если он не убивает лично живое существо, но употребляет в пищу убиенного, он всё равно таким образом становится прямой причиной его убийства, то есть таким же убийцей, как и тот, кто своей рукой лишил его жизни. Все живые существа имеют самосознание, чувство «я есть», что и есть душа. Все живые существа, равно как и люди, стремятся к счастью и боятся страданий. Бог в каждом живом существе одинаков, один и тот же, независимо от размеров и формы тела существа, среды обитания. Вопрос в том, насколько искренне и

старателю человек стремится к ахимсе, ибо здравомыслие говорит нам, что в этом мире невозможно следовать данному закону в полной мере, ибо мы своей жизнью всё равно убиваем ежедневно миллионы маленьких живых существ. Это насекомые, бактерии, вирусы и т. п. Мы не можем это изменить, находясь на данном адском уровне бытия. Наше физическое тело таково, что, живя в нём, мы так или иначе ежедневно будем убивать других самим своим существованием. Этот мир таков. Земля – планета адского уровня. Это определяется буквально двумя факторами:

1. Вся живая природа, флора и фауна этой локи (планеты) подчинена двум основным принципам развития жизни. Это страх и насилие. Либо ты, переступая через совесть и разум, идя наперекор Богу и Дхарме, несёшь насилие всем живым существам вокруг себя и таким образом выживаешь. Либо ты следуешь путём развития разума, ища разнообразные и более эффективные способы защиты от насилия, ибо боишься его. Такова природа адского уровня бытия.

2. Наличие физического грубого тела, ибо оно есть клетка. Физическое тело – это место ограничения свободы для разума. Соответственно энергия этого мира, как мы уже говорили, вязкая, тяжёлая, инертная. Она находится в качестве невежества, а, как известно из Дхармы, этих качеств энергии жизни три. Находясь в физическом теле, ты не можешь не убивать других живых существ хотя бы своим существованием (насекомые, вирусы, клетки, иные существа микроскопического размера тела).

Поэтому здравомыслящий человек не впадает в радикализм и отчаяние, пытаясь полностью реализовать в данном изоляторе закон ахимсы, ибо знает – это невозможно. Но искреннее стремление к исполнению данного закона уже есть проявленное желание живого существа сменить свой план бытия. Живое существо пытается перейти на более разумный уровень существования, где полное исполнение данного закона станет возможным. Вселенная видит это желание не только в его сердце, но и, как говорится, на деле. Это не просто желание и слова, но и конкретные поступки, подтверждающие перед Богом устойчивость в данном стремлении.

Второй, более совершенный уровень ахимсы гласит: не становись причиной насилия над другими.

Удерживай себя от деятельности (мысль, слово, поступок), если знаешь, что она принесёт или принесла кому-то насилие. Причём на любом уровне – эмоциональном, ментальном (мысли), вербальном (слова) и, тем более, физическом.

Третий, самый высокий уровень ахимсы гласит: постарайся не доставлять своей жизнью беспокойства другим живым существам.

Сие есть высочайшая степень уважения к жизни других.

2. ТЕРПЕНИЕ

Терпение не проблема, было бы ради чего и кого. Цель определяет лёгкость терпения, как сказал мой учитель. Чем выше и благороднее цель, тем проще и легче будет прийти к данному качеству.

3. СМИРЕНИЕ

Определение этого понятия – жить в мире со всем миром. Смирение (с миром единение). Истинное смиление возникает из глубокого осознания, что душа во всех живых существах одинакова, в сердце каждого живёт сам Бог. Никто не выше и не ниже другого. Никто не важнее другого. Все едины на духовном уровне. И все в то же самое время неповторимы и важны.

Стремление к смиению естественным образом приводит человека к скромности, адекватной оценке своей личности. Как и путь к знанию начинается с осознания собственной глупости. Только тот человек способен к обучению и движению вперёд, кто признал себя недостаточно компетентным. Сохранение этого понимания и ощущения – очень важный момент в практике, не позволяющий погрязнуть в самолюбовании, высокомерии, переоценке себя.

Смирение любого человека, практикующего духовное саморазвитие, заключается наиглавнейшим образом в том, что он принимает духовного учителя, наставника, признав собственную неквалифицированность. При этом ученик не впадает в слепое поклонение учителю, понимая, что он внутри – такая же душа, как и сам ученик. Просто у каждого своя задача, свой уровень обладания знанием и навыками.

4. САМОКОНТРОЛЬ/САМОДИСЦИПЛИНА

Как мы уже говорили, никто не будет тебя проверять и не обязан этого делать. Все достижения в тантре нужны только тебе самому. От этого зависит твоя судьба, твоя жизнь, твоё завтра. А также от этого зависит судьба тех людей, которые с тобой тесно связаны по жизни, и в первую очередь родных, близких и преданных друзей. Ты сам несёшь ответственность за свою жизнь и частично за жизнь тех, с кем связан.

5. ОТРЕШЕНИЕ ОТ ОБЪЕКТОВ ЧУВСТВ

Смотреть – не значит созерцать. Выше по тексту мы уже рассматривали данную цепь: созерцание – вожделение – зависть – гнев – деградация разума. В Дхарме же описан прекрасный метод избавления от зависти:

Лекарство от зависти: служи тому, кому завидуешь.

Если в твоём окружении есть человек, которому ты завидуешь, просто создай с ним дружеские взаимоотношения, при которых ты будешь ему служить. И зависть уйдёт.

6. ПОСТОЯНСТВО ПРАКТИКИ

Великий закон любой йоги. А словом «йога» можно назвать любую духовную практику, ибо слово «йога» переводится как «связь». Итак, закон йоги заключается в том, чтобы всё делать в радость, по чуть-чуть, постепенно, шаг за шагом, сохраняя усилие. Ощущение требуемого усилия должно присутствовать всё время, ежедневно. Дхарма описывает это так: постоянство духовной практики важнее зримых результатов в ней, ибо первое так или иначе приведёт ко второму.

7. РАЗОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ С ТЕЛОМ

Только будучи отделённым от чего-либо, ты можешь это наблюдать, изучать, познавать, осознавать. Будучи этим сам, ты теряешь возможность осознать это, ибо невозможно посмотреть на себя со стороны. В буддизме для этого применяется знаменитая медитация отрицания, когда человек поэтапно отделяет истинное от иллюзорного. Начинается эта практика с простого и очевидного, с физического тела. Моя рука. Человек совершает движения рукой, наблюдает их внимательно, старается осознать процесс управления этими мышцами с помощью нервной системы, что и как работает, её вес, плотность, поверхность кожи, суставы и т. д. Затем – моя нога. И те же действия производит со своей ногой. Далее пошагово – моя голова, мои уши, мои глаза, мой нос, мой рот, мой язык, мои зубы. Торопиться не следует. Всё нужно спокойно и медленно прочувствовать. Следующий уровень – когда ученик поднимается на чувственно-эмоциональный уровень: моё зрение, мой слух, моё обоняние, мои тактильные ощущения, мои звуки, моя радость, моя печаль, мой гнев. Следующий уровень – разум: мои мысли, мои мечты, мои стремления, моё воображение, мои сны, мой характер и т. п. И в конце всего этого ученик задаёт себе вопрос: «Всё это – моё, мои инструменты. Но кто такой я?» Разотождествление себя с телом даёт возможность осознать себя душой на уровне прямого переживания.

8. НЕПРИВЯЗАННОСТЬ К ПЛОДАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Отречение – это отсутствие привязанности, а не лишение чего-либо. Смысл не в том, чтобы не владеть ничем, но в том, чтобы не позволять ничему владеть тобой. Следование этому качеству даёт человеку безусловную радость от самого процесса жизни, если даже у него покуда отсутствует высший уровень осознанного служения Вселенной.

9. СПОКОЙСТВИЕ И УРАВНОВЕШЕННОСТЬ В РАДОСТИ И ГОРЕ

Это приходит вместе с осознанием, что всё в этой жизни преходяще, дано нам на короткое время, в аренду, в том числе все люди, которые нас окружают. Всему своё время и место. Ничто не стоит на месте. Всё изменчиво. Ничто не останется таким, каково оно сейчас, кроме тебя самого, твоего Я.

10. ПРИВЯЗАННОСТЬ К БОГУ

В определённый момент человек начинает доверять Богу, ибо шаг за шагом, путём практики Дхармы он приходит к выводу, что всё сказанное в шаstraх действительно работает, приносит ему силы и радость, уверенность и спокойствие. Он начинает понимать суть отношений с Богом. Растёт ощущение личных взаимоотношений. И в итоге человек приходит к логичному выводу, что именно Бог более всех любит его без всяких условий, всё время находится рядом с ним, и никогда его не предаст. Поэтому доверие ученика к Богу с течением времени всё возрастает, как и доверие к учителю, к Дхарме. Это постепенный процесс, следующий за доказательством самому себе результативности полученного знания, а не слепая вера на слово, не имеющая под собой доказательной базы.

11. СТРЕМЛЕНИЕ К УЕДИНЕНИЮ (ОТСТРАНЕНИЕ ОТ МИРСКОГО И МИРЯН)

Так или иначе, к этому приходит каждый практик. Со временем он понимает, что ему одного Бога более чем хватает для общения. Мирская суeta, находящаяся в энергии невежества и страсти, становится попросту неприемлема для него, ибо начинает не соответствовать его собственному внутреннему состоянию благости.

Небольшое отступление, поясняющее предыдущее предложение: вся Вселенная пронизана тремя энергиями (гунами), которые заставляют живых существ совершать деятельность. Их названия – невежество, страсть и благость. От того, какая гуна превалирует в существе, зависит в его жизни практически всё – и общение, и характер, и питание, и здоровье, и сила разума, и мироощущение, и тысячи иных факторов. Поэтому любой практик пытается всё время находиться в гуне благости, ибо она способствует продвижению в саморазвитии. Он старается питаться в гуне благости, слушать музыку в гуне благости, общаться с людьми, разум которых находится в гуне благости. Поэтому возникает естественное стремление к уединению, дабы оставаться наедине с природой и Богом, вдали от людей, ибо большинство из них находится в гунах невежества и страсти. Это также величайшая ловушка для учеников и учителей, ибо есть путь приобретения наслаждения себе любимому. Вместо того чтобы, обретя знание и силу, служить другим живым существам, ученик поддаётся искушению покоя и сходит с пути служения, оборачиваясь в сторону самонаслаждения, которое есть инертность и деградация. Поэтому хоть тишина, уединение и являются главным пунктом обретения внутренней силы, что мы будем рассматривать далее в книге, но они также являются для ученика и искушением, которое влечёт его остаться в зоне комфорта и не двигаться дальше. Здесь надобно соблюдать нужный адекватный баланс – когда идти в бой, а когда сделать шаг в сторону и отдохнуть, чтобы набраться сил. Это искусство тактики.

12. КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ПОЗИТИВНЫХ ЯВЛЕНИЯХ, КАЧЕСТВАХ ДРУГИХ.

Известна древняя история о двух волках, живущих в человеке. Один волк – светлый, который есть свет, добро. Второй волк – тьма, зло. Волки питаются твоим вниманием. Напомню, ты, как душа, имеешь три аспекта: величина свечения, воля и внимание. Кого из волков будешь кормить – тот и будет расти, становиться сильнее. Ученик должен научиться дарить своё внимание тому, что достойно его, ибо таким образом он делится с этим своей жизненной силой. И он должен научиться игнорировать то, что недостойно его внимания, дабы не становиться причиной роста нежелательного. Это касается и окружающего мира, и людей, и других живых существ, и качеств людей, и их поступков, слов.

Также известен простой секрет: если ты хочешь, чтобы у тебя весь день было хорошее настроение, просто обращай на улице внимание на то, что создано Богом, и игнорируй то, что создано людьми. Это более всего проявляется на улицах городов. И ты увидишь, как твой настрой поменяется в сторону радости и спокойствия.

13. ВСЕ ЧУВСТВА ЗАНЯТЫ СЛУЖЕНИЕМ БОГУ

Это вопрос, касающийся мотивации всей деятельности. Невозможно заставить замолчать ум на долгое время. Невозможно совсем подавить эмоции. Невозможно полностью противостоять чувствам. Невозможно не совершать деятельность, ибо даже физическое тело заставит тебя, так или иначе, дышать, есть, испражняться, пить, мыслить. Но вся деятельность человека делится на три категории, и для этого нам нужно чётко и ясно рассмотреть такое понятие, как «карма»:

Карма (санскрит) – деятельность.

Три категории кармы

1. Карма – благочестивая деятельность, приносящая благочестивые плоды.

2. Ви-карма (приставка «ви» означает на санскрите «негативное») – неблагочестивая деятельность, приносящая негативные последствия.

3. А-карма (приставка «а» означает «отрицание») – деятельность, не приносящая деятелю никаких личных последствий, но освобождающая его от узлов кармы.

А-карма, повторим, происходит только благодаря деятельности, исходящей из чистой любви, без ожидания оплаты и наград, без условий. Чистое служение во имя счастья другого, во благо всех живых существ, в благодарность и выражение любви к Богу. Любовь на высочайшем своём уровне, проявленная на нашей планете, определяется так:

Любовь – добровольное служение во имя счастья и блага другого, без условий и ожидания оплаты.

Только любовь приводит человека к освобождению. Поэтому задача ученика состоит в том, чтобы занять все свои чувства служением Вселенной, Богу, во благо и счастье всех живых существ, где в сердце каждого и живёт лично сам Бог.



Далее в этой главе мы с тобой, дорогой читатель, перейдём к стартовой позиции для начала духовной практики.

СЕМЬ СЕКРЕТНЫХ ШАГОВ СТАРТА ЛЮБОЙ ПРАКТИКИ:

1. Не жди идеальных условий. Их не будет никогда.
2. Тренироваться нужно в действии, а не в обдумывании его.
3. Делать нужно сегодня. Нет другого дня и, возможно, уже не будет.
4. Чем дольше идея находится в уме, тем она слабее. Записывай идеи. Настанет день, и они пригодятся тебе.
5. Идея сама по себе – нуль. Знание само по себе – не сила, но лишь шанс обрести её. Идеи и знание обретают ценность лишь при реализации на практике.
6. Боятся все (трус и герой боятся одинаково, но действуют различно). Просто делай шаг. На это тебе дана воля.
7. Вдохновение – следствие практики, а не её причина!

СТУПЕНИ ВХОДА В ПРАКТИКУ

Да, дорогой ученик, тебя, как и каждого, ожидают не только цветы и шампанское, если ты вступил на путь Дхармы. Будут реальные бои. Их будет много. И поэтому тебе сразу стоит обрести характер бойца, который получает радость от схватки с предполагаемым противником. И лишь одно напутствие моего учителя во многих ситуациях, когда у меня опускался хвост, помогало мне подняться заново, и я доказал себе его несомненную правдивость:

На пути Дхармы нет потерь, только дары и приобретения!

Воистину это так. А также это напутствие светом сияет всем тем, кто вознамерился бороться со своими негативными проявлениями и качествами в ходе практики. Так вот, тебе не нужно бороться *против* чего-то. Тебе нужно бороться *за* многое. Дурное отвалится само со временем, как грязь отваливается и смывается, когда ты стоишь под душем. Не нужно насиливать себя и организм, в один миг переходя с говядины на капусту с редиской. Не нужно кричать своим друзьям-алкашам: «Теперь я вам не друг!» Не нужно менять свой трек-лист со сплошь замогильного треш-металла на индийские мантры. Не нужно себя насиливать. Просто начни делать то, что рекомендовано. По одному шагу. По чуть-чуть. Иди вперёд. Не оглядывайся на прошлое. Не нужно ни с чем бороться. Если ты всё будешь делать правильно, всё

дурное само от тебя начнёт отступать. И круг общения потихоньку сменится, ибо алкашам с тобой станет скучно и они перестанут тебя звать в компанию. И вкус к еде изменится сам собой. И вкус к запахам. И в целом вкус. Да, именно вкус ко всему меняется благодаря духовной практике. Происходят ненавязчивые и постепенные изменения внутри тебя. Всё само созревает и проявляется, стоит лишь не отпускать педаль газа, продолжать поливать ростки, неуклонно двигаться вперёд. И если ты всё ещё не потерял желания начать готовить побег с этой планеты али свалить отсюда по УДО (условно досрочное освобождение), то вот что тебя ожидает при старте в любом случае, и будь к этому сразу готов – поэтапные шесть ступеней входа в практику:

неприятие;
отторжение;
агрессия;
любопытство;
принятие;
следование.

Сначала люди тебя не понимают, ибо ты становишься непохожим на них. Затем они борются с тобой, ибо всё неведомое, непонятное вызывает у них защитную реакцию на уровне инстинкта. Потом они тебя ненавидят, ибо ты упорствуешь и начинаешь проявлять признаки силы и твёрдости. Далее они начинают испытывать интерес к тебе, глядя на результативность и эффективность твоего пути. Следующим шагом они принимают разумность происходящего с тобой. И наконец, они следуют за тобой, ибо ты своим личным примером доказал преимущество своего образа жизни.

Твоя духовная практика на этой Земле имеет несколько важнейших целей, и про одну из них следующие слова:

Когда вы перестанете вертеть мир вокруг себя любимого, но научитесь вертеться вокруг кого-то другого или других и при этом быть радостными и счастливыми – вот тогда вы вернётесь к Богу, ибо станете подобными Ему.

Есть на Земле древнейшие символы, обозначающие движение души во Вселенной, движение энергии жизни. Например, такие символы, как спираль или свастика. И недаром эти символы можно развернуть в разные, противоположные стороны. В этом и заключается суть тантры – развернуть движение энергии в обратную сторону, чтобы ты перестал стяжать мир на себя, словно чёрная дыра, и воссиял изнутри светом и энергией, даря всем жизнь, как это делает любая звезда, как это делает сам источник жизни. И тогда вся твоя жизнь станет религией, воссоединением (вос-соединением) заново в Единое, возвращением домой, к Маме.

В конце этой главы, предваряя часто задаваемые вопросы по теме борьбы с отрицательными эмоциями в ходе практик, я дам тебе, дорогой читатель, пару радикальных и сокрушающих «ударов меча джедая», дабы ты мог отразить напасти свои:

Гнев уничтожается принятием аскезы, самоограничения.

Скорбь уничтожается пожертвованиями во благо других.

Стыд как чувство вины уничтожается позой «ничком на землю» (буддистские простиранья, к примеру).

Страх уничтожается знанием.

Зависть уничтожается служением объекту зависти.

Я не призываю тебя, дорогой читатель, построить всю твою духовную практику, основываясь только на этой книге, но всего лишь стараюсь сделать для тебя простыми и понятными все пути к данной цели, дабы ты мог разбираться в сути. Как и любой учитель не вправе запрещать тебе получать знания об абсолютной истине из любого другого источника, от любого иного человека.

Истинный духовный учитель обязан не препятствовать своим ученикам получать знания об абсолютной истине из любого иного источника.

И этот закон, определяющий истинного духовного учителя, будет мной повторён в главе «Учитель и ученик». Но коли уж в данной главе мы с тобой рассматривали особенности духовной практики, то я обязан дать тебе напоследок следующую рекомендацию:

Нет никакого смысла слушать советы и рекомендации тех, кто не является для тебя личным примером, авторитетным мастером в обсуждаемом вопросе.

- Задание по второй главе: семь дней ты будешь мыть посуду под музыку, в ритм, танцуя. Как будто тарелки и ложки – твои самые желанные партнёры в танце. Вопрос не в том, что ты делаешь, но вопрос – как. Действие не имеет значения. Но процесс должен быть изящным, мастерским, безупречным. Мытьё посуды для тебя станет твоей духовной практикой, работой над собой в течение недели. Ибо как сказано в Дхарме: «Главная задача человека – обратить на себя внимание Бога!», и о том же очень удачно сказал писатель Харуки Мураками в одной из своих книг: «Ты должен не просто жить, но научиться танцевать свою жизнь. Танцевать изящно, безупречно, красиво. Танцевать её так, чтобы все звёзды с небес заворожённо смотрели на тебя и не могли оторвать свой взгляд!» Духовная практика – это твоя обыденная жизнь, но великолепная по качеству, когда Бог с Небес смотрит на тебя и, счастливый, улыбается. Это и есть тантра, непрерывная духовная практика. Бог живёт внутри тебя, смотрит твоими глазами, слышит твоими ушами, действует

твоими руками. У Бога нет других рук, кроме твоих, дорогой читатель. Поэтому наша задача состоит в старании сделать свою жизнь такой, чтобы Бог жил в тебе в радости. Ты всей своей жизнью должен научиться радовать Того, Кто живёт у тебя внутри. Вот с этого и начнём: пойди и помоги маме вымыть посуду.



ПЕРЕМЕНА!

Господи! Дай мне феназепам, чтобы принять то, что я не могу изменить! Дай мне пирацетам, чтобы изменить то, что надо изменить! Пошли мне танакан, чтобы не забыть принять феназепам и пирацетам. И помоги найти очки, чтобы отличить одно от другого!

* * *

- Батюшка, а грешно ли ограбить православного священника?
- Это великий грех.
- А католического священника или баптистского пастора?
- Если с награбленного пожертвуюешь десятину, то это благословенное дело.

* * *

Свидетели Иеговы в шоке! К ним в двери начали стучать молодые люди с вопросами: «Не хотите ли поговорить о науке?», «Открыто ли ваше сердце для квантовой физики?»,

«Принимаете ли вы учение Исаака нашего Ньютона, принявшего удар яблоком от нашего невежества, за наши непонимания да за страхи наши?»

* * *

Пришёл еврей к раввину и спрашивает его:

– Равви, вот скажите мне, а может ли праведный еврей, если он пришёл на пляж, смотреть на красивых женщин, которые загорают там?

Раввин:

– Да, праведный еврей вполне может смотреть на красивых женщин.

Еврей:

– Равви, а может праведный еврей смотреть там же на красивых женщин, которые загорают в слишком открытых бикини-купальниках?

Равви:

– Да, праведный еврей вполне может смотреть на красивых женщин в бикини.

Еврей:

– Равви, а может праведный еврей смотреть на женщин, которые загорают голышом?

Равви:

– Да, праведный еврей вполне может смотреть и на совсем голых женщин.

Еврей:

– Равви, я не понимаю. А на что же не должен смотреть праведный еврей?

Равви:

– Ну, к примеру, праведному еврею совершенно незачем глязеть на электросварку!

* * *

Пришёл человек к старцу и жалуется ему:

— Отче, не знаю, что и делать! Работу я потерял. Жена с детьми ушла. Друзья меня перестали уважать. Я начал спиваться. Жить не на что. Здоровье становится всё хуже.

Старец в ответ:

— А ты возьми и повесь над своей кроватью табличку с надписью «Это пройдёт».

Человек поклонился и ушёл. Приходит через пару лет, весь сияет и говорит старцу:

— Спасибо, отче, я всё сделал, как вы и говорили. И всё наладилось. В уме всё успокоилось, появились силы, я нашёл работу, жена с детьми вернулась, друзья теперь меня в пример ставят, я богат и счастлив. Благодарю вас!

Старец:

— Ну, вот и славно. С Богом.

Человек:

— Ну, я пошёл. До свидания, спасибо!

Старец ему вслед:

— До свидания. Табличку не снимай!

* * *

Я верующий, но я и прагматик...

Как верующий я верю, что Иисус ходил по воде.

Но как прагматик я верю, что это было зимой!

* * *

В одном монастыре жил учитель медитации со своими учениками. В то же время жил кот на территории монастыря. Каждый вечер, когда учитель со своими учениками начинали вечернюю медитацию, кот бегал вокруг и создавал много шума, отвлекающего учеников. Поэтому учитель распорядился, чтобы на время вечерней практики кота привязывали на верёвку. Много

лет спустя, когда учитель умер, кота по-прежнему продолжали привязывать на время занятий медитацией. Когда наконец кот умер, в монастырь принесли другого кота, и его также привязывали во время занятий медитацией. Многие века спустя учёные потомки этого учителя написали научные трактаты о религиозной важности привязывания кота во время практики медитации.

* * *

Я: Ну, могло быть и хуже.

Жизнь: Вызов принят.

* * *

– Ты где отдыхал?

– В Турции, «всё включено». А ты?

– А я на Алтае, «всё выключено».

* * *

Раз, два, три, четыре! Мантры громче, чакры шире!

* * *

Обирайся без границ. Никаких тарифов. Никакого роуминга и дорогих смартфонов. Спиритизм – выбирай свой круг общения правильно.

* * *

Кто обижается, тот в фигню перерождается! (народная буддистская пословица)

* * *

Я ничего не имею против Бога, но мне не очень нравится Его фан-клуб.

* * *

– *А чего ты добилась в жизни?*
– *Главного – она стала мне нравиться!*

* * *

Почему дьявола можно вызвать, а Бога нельзя? Дьявол что, менее загружен или более коммуникабелен?

* * *

Твоя духовная жизнь – это то, с чем ты остаёшься, когда отключили свет.

* * *

– *Душенька, Светочка, голубушка, вас интересуют экспансии души, чакры, саморазвитие и выход из обыденности?*
– *Если вы, уважаемый Иннокентий Афанасьевич, предлагаете как следует в стельку наклюкаться, то я согласна!*

* * *

Любой кастанедовский воин, который стёр личную историю, всегда имеет личную историю о том, как он стёр личную историю.

* * *

Двухлетняя внучка чуть не довела бабушку до инфаркта. Целый день ходила за ней со словами: «Молись и кайся!» Только вечером выяснилось, что она просила мультик «Малыш и Карлсон».

* * *

Эта методика позволяет самостоятельно избавиться от самых неразрешимых проблем, проста и удобна в применении, не требует профессиональной подготовки.

Итак, у вас есть проблема? Для её устранения просто следуйте алгоритму:

- 1. Сядьте поудобнее и во весь голос озвучьте свою проблему.*
- 2. Задайте себе первый проверочный вопрос: «Ну и чё?»*
- 3. Ответьте на заданный себе вопрос...*
- 4. Задайте второй проверочный вопрос: «Ну и чё?»*
- 5. Снова ответьте себе на заданный вопрос...*

Следуйте алгоритму, повторяя проверочный вопрос «Ну и чё?» до тех пор, пока в качестве ответа не услышите от себя: «Да ничё!».

Поздравляем, проблема уничтожена! Сеанс психотерапии можно считать оконченным.

* * *

Чем больше мы понимаем истину, тем меньше нас понимают окружающие.

* * *

Против Ома нет приёма!

* * *

«Будь сам себе светильник!» – так завещал товарищ Будда.

* * *

С кем поведёшься, таких мантр и наберёшься.

* * *

Советы от дерева:

- стой спокойно и прямо;*
- помни свои корни и опирайся на них твёрдо;*
- пей больше жидкости;*
- лови солнечный свет каждой своей клеткой, но будь благодарен и дождю;*
- будь доволен своей естественной, постоянно обновляющейся красотой;*
- наслаждайся видом вокруг.*

Глава 3

Самосознание

Трагедия переживания себя как отдельного от всех других – это то заблуждение, которое становится нашей тюрьмой!

© Альберт Эйнштейн



Простота, как ты уже знаешь, дорогой читатель, является одним из четырёх главных качеств истины. Эта простота заключена в каждом её утверждении. Дхарма создавалась Богом для обучения детей. «Славлю Тебя, Отче, Господи неба и земли, что Ты утаил сие от мудрых и разумных и открыл младенцам» (*Евангелие от Матфея*, 11:25). Едва малыш поднимается на уровень минимального сознательного размышления, как он уже становится готов для осмыслиения данного знания, ибо оно всегда стремится к простоте. О том же многократно упоминали сотни мудрых учителей, а один из них, старец Амвросий, и вовсе удачно про это сложил детский стих:

Где всё просто – там ангелов по сто. А где мудрено – там ни одного.

Рекомендации и законы Дхармы являются не только простыми, но и абсолютными, то есть годятся для любого человека во все времена, независимо от внешних условий и обстоятельств. И один из главных и самых простых законов Дхармы звучит так:

Объединение есть жизнь (развитие, эволюция). Разъединение есть смерть (разрушение, деградация).

Этот закон проявляется во всём: в политике и в генетике, во взаимоотношениях и в знании как таковом. К примеру, объединение многих разных клеток позволило создать наше с тобой тело. Объединение двух стран, наций, народов позволяет произойти обмену опытом во всех отраслях жизни и сделать обе стороны сильнее. Недаром дети-метисы, которые родились от родителей разной национальности, превосходят других детей в плане устойчивости психики, здоровья и во многих других показателях выживаемости. Объединение двух видов живых существ порождает новый вид, более устойчивый к выживанию в среде обитания. Объединение – это путь выживания, ибо путь любви.

Сепаратизм (разделение) всегда ведёт к гибели. «Разделяй и властвуй!» – лозунг всех диктаторов. «Раздели народ в самом себе, и он погибнет!» – идеология захватчиков. Стоит большому государству разделиться на несколько малых, и все они сразу слабеют. Постарайся, дорогой читатель, не просто умом понять это, но и прочувствовать на уровне ощущения, ибо данный закон применим в нашей повседневной жизни постоянно. Каждый раз, когда ты затаиваешь скору с кем-то, помни об этой золотой формуле. Каждый раз, когда ты радикально отмечашь что-то в сторону, помни об этом. И поэтому следующий простой секрет Дхармы, являющийся прямым следствием только что описанного чуть выше, звучит так:

Чтобы получить истинный ответ на любой вопрос, связанный с абсолютными понятиями, замени в вариантах ответа (да или нет) приставку «или» на приставку «и», и ответ станет верным. Ибо Абсолют безотносителен.

В пространстве относительности всегда будут иметь место противоположности. Но в Абсолюте они будут единовременно верны.

Примеры:

- Ты – человек?
- И да и нет одновременно. Да, ибо я – временно человек, по форме тела. Нет, ибо я – душа, способная принимать любую форму.
- Существует ли время, как мы его чувствуем?
- И да и нет одновременно. Да, ибо когда мы проявлены как отдельное от Бога существо, мы ощущаем время как нечто линейное, что движется. Нет, ибо время – одно из качеств Бога, оно статично и никуда не движется, ибо все моменты прошлого, настоящего и будущего существуют в одной точке.
- Бог – это личность?
- И да и нет одновременно. Да, ибо ты, как часть, не можешь обладать чем-то, чем не обладает целое. Нет, ибо Бог может проявляться как пространство и время, в которых ты временно находишься.

И так далее. Ответ зависит от точки зрения, отвечаешь ты из положения относительности или из положения абсолютной природы. А Бог и, соответственно, истина вмещают в себя и то, и другое.

Самое простое и конечное объединение всего этого – «точка». То место и время, где всё собрано воедино. Неделимое единое одно. Проще некуда. Именно этим является источник всех вселенных. И чтобы мы могли со спокойной душой далее использовать в тексте слово «Бог», я приведу тебе, читатель, разумную и логическую цепь для размышления. Видишь ли, только имеющий воду имеет возможность ею поделиться с другими. С этим сложно не согласится. Только имеющий нечто, являющийся владельцем этого, может поделиться этим с другими. Если целое обладает какими-то качествами и свойствами, то и все его части будут обладать тем же, как каждая капля в океане есть та же вода по своему качеству. А теперь вопрос: если мы все являемся личностями, осознаём собственное существование как отдельное «я», имеем такое внутреннее качество – как то, что нас всех из себя породило, не могло этого иметь изначально в себе? Другими словами, дорогой читатель, самое простое доказательство, что Бог есть личность, – это ты сам, ибо ты есть это, **ты – личность, как и всё и все**. Качество сознания является Абсолютным, равным для всех. Всё во всех вселенных изошло из Бога, а стало быть, обладает во всех своих частях тем же качеством

исходного материала. Каждая капля качественно повторяет океан, из которого она появилась. Возможно, дорогой читатель, твои границы понимания сейчас расширяются на слишком большую дистанцию, но узри: во Вселенной нет ничего, что не обладало бы качеством осознания. Да, оно изменяется в зависимости от размеров объекта, его формы, материала, образа жизни, среды обитания и массы других факторов, но... оно есть. Во всём и во всех. Любая форма во Вселенной осознаёт себя как отдельный объект, ибо является в сути своей *точкой сборки осознания*. Дети с рождения это знают и поэтому одушевляют вокруг себя всё. Дети зачастую одушевляют кукол, различные предметы вокруг себя, ибо их знание о единстве качества осознания ещё сохранено и не запачкано догмами и рамками мира относительности. Любой предмет знает, что он есть, ощущает собственное существование. Для нас, примитивных людей на этой планете, подобное знание является недосягаемой покуда высотой, просто невозможным для осмыслиения, но это так. Стол знает, что он есть. Стена знает, что она есть. Дом чувствует. К примеру, все деревенские жители знают: если из дома уедут люди и дом, казалось бы, добротно построенный, останется пустым на длительное время, он начнёт быстро саморазрушаться. И наоборот, если даже в старый ветхий дом вдруг въезжают люди, дом сразу преображается и начинает приобретать признаки надёжности. Это также связано с Дхармой, с таким её аспектом, как предназначение, обязанность. Любая часть Абсолюта обязана выполнять своё служение в мире. И если какая-то часть Вселенной перестаёт быть нужной, перестаёт выполнять свои обязанности, следовать путём Дхармы, включается программа самоуничтожения. Эта форма, этот объект больше не нужен Вселенной, ибо не выполняет своё предназначение. У людей это зачастую проявляется как аутоиммунные заболевания, в том числе онкологические. У предметов, так называемых неодушевлённых, это проявляется как саморазрушение. Качество осознания «неодушевлённых» объектов совсем не похоже на нашу привычную, человеческую природу, отличаясь от неё невообразимо, но оно есть. Какой бы объект ни был создан во Вселенной, он сразу начинает обладать качеством самосознания, ибо сама энергия Жизни, из которой состоит всё, имеет его изначально.

Всё и все есть Жизнь. Всё живое обладает сознанием, ибо нет ничего вне Жизни, а Она есть личность. Жизнь есть само Я.

Неживой материи, по сути, попросту нет и быть не может. Это важный момент для полного понимания процесса взаимоотношений в мире. Ибо каждая часть Вселенной, какой бы она ни была, будет руководствоваться во взаимодействии простым правилом «как ты ко мне, так и я к тебе», соответствующим первому закону термодинамики. Ко всему в мире нужно относиться как минимум с уважением, ибо с него начинается всё остальное в любых созидательных взаимоотношениях.

Мы ещё в самом начале книги говорили с тобой, дорогой читатель, о том, что все живые существа хотят одного и того же и все стараются избегать одного и того же. Все хотят счастья, и все боятся страданий. И главное: все с рождения знают ГОСТ, изначальную норму – как всё должно быть на самом деле, и к этому стараются всячески, каждый по-своему, приблизиться. А теперь представим этот самый ГОСТ, помня о том, что это самое начало всех начал есть живое существо, личность. То есть Абсолют – это существо, которое само в себе является высшим проявлением счастья, любви, разума, добра и всего того, к чему все живые существа всех вселенных тщательно пытаются прийти. И вот что из этого следует: когда люди поймут, что Бог есть высшая любовь, они перестанут Его бояться. По этому поводу закон Дхармы гласит:

Ты никогда не будешь уважать того, кого боишься. Уважение и страх – взаимно противоположные чувства.

Этот же закон Дхармы можно развернуть таким образом: «Самый верный способ лишить себя чуда и волшебства – испугаться их!»

Благодаря этому знанию могут исчезнуть религии, основанные на страхе. Подумай, дорогой читатель, разве можно привести существо к любви путём страха наказания? Возьмите для примера взаимоотношения с любым существом. Палкой, кнутом, страхом перед насилием вы можете заставить кого-то бояться вас, это верно. Но любить? Нет. Существо будет, возможно, служить вам, но в глубине своего сердца оно будет ненавидеть вас, ибо именно вы станете насильственной причиной ограничения его свободы. Вы станете

насилием. И естественной защитной реакцией любого живого существа будет – что? – гнев, агрессия, попытка избавиться от того, что ему угрожает. Вы станете для него «злом». Возьмите для примера самые близайшие для вас взаимоотношения, семью. Неужели вы хотели бы, чтобы ваши близкие боялись вас? Вы хотите, чтобы ваши друзья боялись вас? Ваши дети? Не любили, а боялись по причине возможного насилия, применимого с вашей стороны по отношению к ним? Любовь может сказать: «Этого не стоит делать, потому что это принесёт тебе страдания!», но Любовь не говорит: «Не смей этого делать, иначе я накажу тебя!»

Знание не может порождать страх, но, напротив, уничтожает его. Неуверенность в завтра, неуверенность в себе, неизвестность – вот что заставляет человека бояться. Страх переживается человеком, когда в нём проявляется забвение своей же истинной природы. Страх возникает тогда, когда человек забывает о том, кто он есть на самом деле, когда человек думает, что он отделён от всего остального. Страх появляется тогда, когда человек думает, что есть нечто вне его, чего стоит бояться. Пока капля является неотъемлемой частью океана, для неё это положение единства естественно, и поэтому оно приносит лишь блаженство и наслаждение. Но стоит капле осознать себя как отдельную от целого частичку, то сразу же возникает куча вопросов относительно своего положения, а затем страх, ибо капля стала обособленной. Она противопоставила себя целому: «Вот есть я, и есть огромное нечто вокруг меня. И далеко не факт, что это непостижимое моим разумом огромное нечто не является чем-то злым, страшным, способным принести мне вред, боль, страдания». Капля всего лишь забыла на какое-то время, что она – такая же вода, как и окружающий её океан, и тогда в ней родилось сомнение в собственной безопасности и будущем, а затем и страх.

Абсолют является *всем*, в том числе самим знанием обо всём. Абсолют и есть Дхарма в своём высшем проявлении. И Ей всё известно, в том числе и всё будущее, ибо время есть также абсолютное качество. Есть ли место для страха в изначальном Абсолюте? Нет, по определению. Страх проявлен только в относительности. Ею он и порождается. Страх, как и всё так называемое зло в мире, является всего лишь напоминанием Бога, указанием на то, что в человеке нечто не согласуется с его истинной природой, не согласуется с гармонией

всего сущего, не соответствует ГОСТу, ненормально. Страдания – это способ Бога напомнить нам о том, что в нас что-то не так.

Абсолютного, изначального зла не существует. Ибо само слово «Абсолют» подразумевает единственное число, не делящееся на два. Зло есть ошибки, результат неведения, результат отсутствия духовного знания о себе. Не более. И именно поэтому в том же Евангелии написано: «Простите им, ибо не ведают, что творят!» Это сродни прощению детей, которые совершают нелепые ошибки из-за незнания. И главное, никакой дьявол, никакой шайтан, никакая иная бука пакостная не несут ответственности за всё то «зло», которое происходит с тобой. За это несёшь ответственность только ты сам. Козла отпущения в истине нет, свалить ответственность не на кого. Плюс, как ты уже понимаешь, дорогой читатель, чем больше у тебя знания о мироздании и Боге, тем разумнее, честнее и добреे ты становишься, ибо это – естественно и прямо пропорционально. А теперь вспомни историю о дьяволе, который по описанию был самым близким другом Бога, самым приближенным к Ней ангелом, ангелом самого Света Созидания. То есть он имел всю мудрость, всю доброту, всю силу, всю праведность в максимально возможном объёме во всяя Вселенной. И такое существо пошло против Бога, зная о Ней практически всё? Даже человек, маленько слабое существо, затерянное на далёкой планете в необъятных и немыслимых пространствах космоса, получивший малую толику знания о Боге и своей природе, становится преданным другом и службой Бога. А тут речь идёт об Ангеле Света, о самом мудром существе во всех мирах. Где логика? И если так называемый дьявол, несмотря на всю имеющуюся мудрость и любовь, пошёл против Бога, то на что надеяться тебе с твоим уровнем самосознания? Логично предположить, что даже если во Вселенной и был бы подобный персонаж, олицетворяющий «зло», то он, если следовать всем разумным и логическим выводам, был бы самым слабым, глупым и запуганным существом из всех возможных. Ибо агрессия – следствие страха, а тот, в свою очередь, – невежества. Получается, что дьявол – эдакая забившаяся от ужаса в угол бессильная козявка в самом тёмном углу всех вселенных. Это ведь простая, на уровне детского мышления, логика. Извини, отвлеклись.

У Любви, которой по природе своей является Бог, есть одно качество: она на всё и всегда говорит «да», если речь идёт о росте сознания, о движении Домой. Бог знает, что любая душа вечна и ничто не может в истине причинить ей какой-либо вред.

Никто и ничто не может уничтожить бессмертную душу. Её нельзя рассечь никаким оружием, сжечь огнём, намочить водой или иссушить ветром, нельзя ни разбить на куски, ни растворить. Неизменная, неподвижная и вечная, она пребывает повсюду и всегда сохраняет свои свойства. Душа невидима, непостижима и неизменна (Веда^[2]).

Душа неуничтожима. Ничто материальное не может её коснуться. Она не является материальным объектом, поэтому не имеет ни веса, ни размера, ни объёма. Душа является процессом осознавания. И мало того, мы ведь уже знаем о том, что любая относительность – это временная иллюзия, имеющая начало и конец по определению (начало и конец – две точки тотальной, изначальной относительности в качестве времени), а стало быть, положение так называемой индивидуальной души (есть «я» и есть Бог) также относительно, временно. Ибо в истине Я одно на всех, оно Одно. Мы временно отличаемся количественно, и, если кто-либо из нас скажет сейчас «Я и есть Бог», это не будет истиной в полной мере, ибо капля и океан не одно и то же количественно. Но с абсолютной точки зрения этот ответ будет верным, ибо каждый из нас в своё время вернётся в это одно Я, которым мы все являемся изначально и которое есть изначально мы сами, каждый из нас. Качественно мы – Один, но количественно временно – нет. Это всё тот же вопрос абсолютной категории: «Я – Бог?» Ответ, как мы помним, будет таков: «И да и нет одновременно. Зависит от того, с абсолютной точки зрения ты на это смотришь или с относительной. Как в физике: изначальное в пространстве – волна или частица? – вместо «или» поставь «и». И именно на этом построена вся физика и математика. Мы ведь говорили с тобой, дорогой читатель, о простом признаке выявления истины и морока: истина – всегда процесс, морок – всегда объект. Единственное, в чём заинтересован Абсолют, – дать любой душе возможность для проявления любого запрашиваемого ею опыта в материю, ибо опыт сей в любом случае

приумножает знание и развивает сознание индивидуального существа. По сути, Абсолют в каждой душе даёт эту свободу Себе. Рост повышения качества взаимоотношений и сознания в целом есть одна из очевидных задач всего мира. Любовь говорит «да!», когда нечто является частью пути к самопознанию. А таким путём является абсолютно всё. Любой опыт, положительный или отрицательный с нашей относительной точки зрения, есть полученное знание. Задумайся над этим фактом. Это трудно с ходу принять с нашими человеческими догмами. Любовь всегда и всё прощает, если она истинна и не окрашена эгоистическими желаниями. Любовь не есть запрет, но освобождение. Любовь дарует свободу и счастье. Высшая же Любовь дарует Высшую Свободу. Бог всегда на всё говорил «Да!», ибо Он есть полная свобода, проявленная по отношению ко всем нам. Бог своим «да» говорит «познайте». Человеческая мать из любви к своему ребёнку вполне может сказать: «Нет! Не делай этого!», ибо боится в конечном итоге потерять его. Но Бог знает, что душа – вечна, и ни одну душу Она потерять не может. Бог знает, что на самом деле, в истине, ничто и никто не может ничем навредить душе. Она знает, что даже самый «отрицательный» опыт души есть шаг к познанию своей природы и природы Абсолюта. Да, Бог может сказать человеку: «Не стоит этого делать, ибо приведёт тебя к страданию, так устроена сама Вселенная», но если человек настаивает на своём решении пережить такой опыт, Бог говорит ему: «Хорошо, делай, если ты так решил, я тебя предупредил. Вернёмся к этому разговору после опыта, который ты получишь». Бог никогда ни на что не говорит своего окончательного утверждения «Нет!». Да и не смог бы никто ничего сделать, не будь на то воля Его. Он предоставляет душе право самой решать, какой опыт переживания ей нужен, каким путём познания ей пойти. Бог никогда никого ни за что не наказывал. Но материальный мир, в котором мы можем эту свободу реализовывать, обладает законами своего существования. И именно Дхарма говорит нам, что нужно делать и как поступать, чтобы идти к своему развитию кратчайшим путём и при этом жить в радости. Потому Дхарму и называют «Инструкция по выживанию».

Вселенная является замкнутой сбалансированной системой. Именно замкнутость мира и его единство говорят нам о незыблемом изначальном равновесии. Ничто никуда не может деться из него вовне, ибо «вовне» в данном положении не существует. Идеальное равновесие, как мы ещё рассмотрим далее, может существовать только при одном условии – при отсутствии второй чаши весов, отсутствии относительности. И если бы во всех вариантах всех вселенных, при любом развитии событий существовал бы хоть один шанс уничтожить Жизнь, то она исчезла бы вся и сразу. Исчезло бы всё пространство и всё время как единое поле. Исчезло бы всё: и прошлое, и будущее, и момент «сейчас». Но мы с тобой, дорогой читатель, спокойно сидим и обсуждаем тут данные вопросы и никуда не исчезаем, и, стало быть, мы с тобой и есть самое простое доказательство, что Жизнь вечна и ничто не может этого нарушить. Никогда. И мы с тобой, являясь неотъемлемой частью Жизни, также вечны, ибо это её абсолютное качество, которому деться просто некуда. Мы уже вечны. Без альтернативы.

Вечность не имеет альтернативы и потому такова.

Что бы мы ни делали. Страх смерти – реакция на иллюзию, порождаемую всего лишь нашей временной отделённостью от Бога.

Чтобы лучше понять устройство нашего мира, разумно предположить, что нам нужно начать с причины его возникновения, с самого источника. И нужно понять нашу собственную природу. Именно от нашего знания этих вещей зависит, насколько мы будем счастливы здесь, насколько радостной и успешной будет наша с вами жизнь. Повторим ещё раз:

Иллюзия, морок – нечто, что кажется не тем, каково оно есть на самом деле.

Относительность «Я и всё остальное» порождает все остальные разделения в мире, всю относительность в целом. Как брошенный в воду камень порождает вокруг себя круги на спокойной поверхности озера, расходящиеся до самых берегов, так и любое качество Абсолюта

проявляет себя во всём, что составляет относительный мир. Где бы капля ни была, она всегда и везде будет нести в себе неотличимую от океана природу воды.

Время в Абсолюте присутствует в своём изначальном состоянии и является качеством, таким как, к примеру, цвет или вкус у предмета. В истине время едино и статично. Это не время движется для нас, а мы в истине движемся сквозь поле статичного времени, путешествуя внутри Бога в статусе души. При этом задаём координаты событий и обстоятельств того, что хотим пережить. Ибо все варианты всех возможных ситуаций и обстоятельств так или иначе уже реализованы в теле Бога. Они уже все есть. И происходят прямо сейчас. А стало быть, все «вчера», «сегодня» и «завтра» во всех своих вариантах уже существуют в труднопостижимой для ума одной абсолютной точке как единое целое. И, казалось бы, там, где нет линейного времени, нет места движению, ибо время и пространство – две стороны одной медали, единое поле континуума. При этом само по себе совершенство способно становиться всё более совершенным. Речь пойдёт о едином единовременном развитии Абсолюта в самом себе, так как время может быть проявлено только внутри его самого. Я сейчас говорю о том, что:

Саморазвитие – это абсолютный процесс.

Давайте представим это наглядно, на конкретном примере того же самого океана. Что, если океан, состоящий из самоосознающей энергии, заключён в некую сферу, являющуюся ограничением? Не будем забывать, что весь относительный мир проявляет качество ограничения, каждый объект, каждая форма в нём ограничена. Это абсолютное качество, а стало быть, Бог имеет в себе такое же, Он не может быть больше себя самого.

Бог ограничен сам собой. Ограниченность есть абсолютное качество.

Такой океан может познавать себя только одним путём: используя внутренние ресурсы и возможности. В его распоряжении есть возможность разделить свою энергию, разделить себя на практически бесконечное количество капель, где каждая из них станет временно

самостоятельным самосознающим элементом. А также в распоряжении этого океана есть такое качество, как время. Разделив внутреннее единое поле на время и пространство, океан даёт возможность каплям совершать деятельность внутри самого себя. И за счёт этого движения во времени-пространстве океан даёт возможность каждой капле получать свой непосредственный индивидуальный опыт, возможность развивать своё индивидуальное сознание. Все капли, по сути, являются одним целым, и их обособленность от океана временна, иллюзорна, посему весь океан совершает эволюцию, развитие и совершенствование своей энергии сознания внутри себя самого, без использования каких-либо внешних ресурсов. При такой точке зрения Абсолют является саморазвивающимся существом, которое эволюционирует внутри себя самого, используя для этого развития только свои же внутренние качества, в том числе время и пространство. То, что мы принимаем за конечное совершенство, таки становится всё более совершенным, постоянно создавая высшую версию самого же себя. Не время, таким образом, движется мимо вас, но вы движетесь в поле времени, имея возможность менять качество жизни внутри себя. Именно такую движущуюся во времени-пространстве точку сборки осознания мы с вами, люди, называем словом «душа» (индивидуальное воспринимающее осознающее существо). Или попросту – отдельное «я». Капля, осознающая себя, как отдельный элемент океана. Воспринимаемым предметом для внимания может служить не только физическая форма, но и эмоциональное переживание, чувственное переживание. Душа может проявлять своё движение, таким образом, не только на уровне физической, грубой материи, но и на уровнях более тонких, ментальных, эмоциональных и т. д.

Внимание может быть направлено на что угодно вовне, но не на сам источник внимания. Внимание может существовать только в поле относительности «я и нечто, что я наблюдаю». Давайте рассмотрим подробнее то, что мы наблюдаем. Реальность существует сама по себе, но то, какой мы её воспринимаем, зависит от уровня развития нашего сознания. Реальность по природе своей пустотна, то есть в изначальном своём состоянии она является пустотой пространства воображения Абсолюта. Бог буквально видит мир во сне, это Его сновидение, ибо объективной реальности изначально не существует,

она лишь временно проявлена. По сути, наша повседневная реальность ничем не отличается от реальности сна, кроме как количеством отдельных воспринимающих существ, кои сдерживают эту самую реальность, тем самым фиксируя её. Это чаще всего происходит путём вербальной договорённости существ. Каждому вновь родившемуся ребёнку более взрослый человек с самого рождения объясняет: «Это яблоко. Оно круглое. Его цвет называется «красный». Потолок – это «наверху» и т. д.

Каждое существо своему ребёнку объясняет реальность своим языком. Люди формируют свои понятия о реальности, постоянно сверяя их с понятиями других людей, которые находятся рядом. Таким образом, внимания двух и более существ настраиваются «на одну волну», договариваясь о том, как выглядит мир, в котором они пребывают. Здесь самое время вспомнить риторический вопрос, который задал Маленький Принц в известной сказке: «А роза – она красная, когда я не вижу её?»

Представь, дорогой читатель, ситуацию: рождаются два ребёнка, один из которых, глядя на определённый цвет, видит его белым, а второй – чёрным. Они видят мир кардинально по-разному. И мы сейчас говорим только о цветовом восприятии зрения, не более. Слух, осязание, вкус, обоняние не в счёт. Наступает момент обучения языку. И этим детям говорят, указывая на конкретный цвет: «Этот цвет у нас, у людей, называется синий!» Они запоминают это. Проходят годы. Дети выросли, им уже по 50 лет, и продолжают спокойно общаться с другими людьми. Причём в их общении с социумом никоим образом не проявляется их отличие от других, ибо, когда кто-то видит машину описанного цвета, а герои нашей истории видят машину соответственно один – белую, а второй – чёрную, они оба соглашаются: «Смотри, синяя машина! – Да, точно, синяя машина!» Причём человек, на неё указавший, мог вполне видеть её «розовой». Они все видят её коренным образом по-разному. Это просто вербальная договорённость. И так со всеми чувствами: слух, осязание, обоняние, вкус, зрение. Никто из нас не знает, какой на самом деле воспринимается реальность существом, которое находится рядом с нами. Это просто мир слов, названий. Реальность может проявляться только внутри Бога, как и мы, созданные по образу и подобию, таким же образом отражая данное абсолютное качество, можем проявлять

реальность внутри себя, и это есть наши сны. И мы можем создать внутри себя любую реальность, любой протяжённости, любых размеров, с многообразием объектов и форм. Ограничено всё это только одним – рамками нашего воображения. Такова и реальность вокруг нас. Всё, что вы видите вокруг, – воображение Бога, Её сон.

Ещё раз: реальность существует сама по себе как потенциальное поле возможности проявления всего, чего угодно, ибо есть сама по себе изначальное качество наличия воображения. Она есть пустота в своём изначальном состоянии. Но может при этом казаться чем угодно, когда в это поле вмешивается сознание, создавая в нём объекты и явления.

Реальность утверждает: «Я есть и могу быть любой».

Держа в уме всё вышеописанное, вы можете теперь сами ответить на часто задаваемый вопрос: «Сколько душ во Вселенной?» Ответ прост: «Их столько, сколько можно вообразить! Их количество неисчислимо, ибо ограничено лишь рамками воображения. Сколько объектов ни создавай, каждый из них тут же осознаёт себя, а точнее говоря, просто общее качество самоосознания частично фокусируется в этом объекте, и появляется душа». Сколько фигур из песка ни лепи, но каждая из них остаётся песком, где песок изначально обладает сознанием. Это физика. Количество душ – воображаемо. Все души состоят из Я. И это Я – одно на всех.



Теперь о самом важном в этой главе – о нас с тобой, дорогой читатель. Кто же мы на самом деле и для чего мы с тобой есть? Давай же теперь все полученные выводы соберём в единую картину. Если

Бог есть высшее состояние всего и является этим в одной-единственной точке времени, как Абсолют может осознать себя? Ведь для этого нужно как минимум движение сознания. Нужно время, за которое сознание могло бы сформулировать вопрос «Кто я?». Нужно также время для осмыслиения этого вопроса. Требуется пространство для опыта переживания себя, чтобы получить ответ, а время и пространство могут быть проявлены только в относительности. Иначе говоря, как может Высшая Любовь познать, что такая любовь, пережить это на опыте? Для этого как минимум нужны двое: тот, кто любит, и объект любви, на который любовь направлена. Исходя из желания познать себя самое, Бог «отделил» часть от самого себя, чтобы эта часть могла посмотреть на Бога «со стороны». Это невозможно было сделать в истине, ибо Абсолют неделим и един вне времени. И поэтому Бог создал иллюзию относительности. Таким образом появилась душа – часть Бога, которая на время (относительность временна, ибо в ней есть такие изначальные противоположности, как начало и конец) забыла о своей истинной, изначальной природе. Внимание, дорогой читатель, мы сейчас говорим о *временности* души как отдельного от Бога существа. И как только проявилась относительность в виде разделения «я и Бог», отделённое существо тут же потеряло целостность знания, ибо часть и целое количественно различны. Можно привести пример с электрическим током: ток имеет силу и напряжение, и это неотъемлемые его качества. Но есть прямая зависимость проявления этих качеств от диаметра сечения конкретного провода. Напряжение будет в любом случае, сила тока будет в любом случае, но провод может выдержать лишь ограниченное их значение, исходя из своего диаметра. Неведение, отсутствие полного знания во всём объёме сразу порождает страх в отделённом существе. Таким образом, душа – это часть Бога, которая ради переживания любви и познания самой себя добровольно совершила прыжок в состояние неведения, самозабвения, во тьму. Она сделала это, чтобы получить возможность пройти весь путь познания себя заново, повысив качество взаимоотношений (а высшее состояние взаимоотношений – это любовь) со всем остальным миром, используя для этого всё пространство и время, которое есть Бог. Душа – это часть Бога, которая пожертвовала собой (своим изначальным состоянием

счастья) для проявления жизни на опыте. А потому любовь есть всегда самопожертвование, так или иначе.

Это опять же физика. Душа – это часть Бога, которая путешествует сквозь Него же от края до края, «от дна до потолка», по пути совершенствуя свои внутренние качества с помощью окружающей реальности. И так делают все части Бога, ибо Он разделил всего себя на эти части. И весь этот процесс саморазвития происходит в абсолютный единый момент времени. Прямо сейчас.

Таким образом, мы вечно едины с Богом и разделены с ним в относительности. Одновременно. Я есть это, но это не есть я. Качественно мы равны, ибо составляем одно вне иллюзии. И это вопрос об имени Бога. Я задавал в аудитории один и тот же вопрос слушателям: «Кто ты?» – и получал множество ответов:

- Я – человек.
- Я – душа.
- Я – Сергей.
- Я – плотник.
- Я – энергия сознания.
- Я – часть Бога.
- Я – мужчина (женщина).

Ответы вроде бы разные на первый взгляд. Но во всех этих ответах присутствует одно и то же слово, которое является конечным ответом вне относительных признаков. Все знают своё имя. Все знают имя Бога. Произносят его по-разному фонетически, в разном диапазоне звука, но это имя знают все. И птицы, и звери, и рыбы, и люди, и всеразличные иные существа во всех вселенных. Все знают своё изначальное имя. Это конечный, самый простой ответ, дальше которого не уйти, ибо это имя также безотносительно. Это наше абсолютное, изначальное, вечное имя.

Видишь ли, дорогой читатель, в данный момент ты читаешь книгу, которую сам же себе пишешь сейчас в другой точке «пространства-времени». Ибо на самом деле мы с тобой являемся одним и тем же существом. Я говорю это не в абстрактном и не в переносном смысле, а буквально. Я – это ты. Ты – это я. Как и все, кто тебя и меня окружают. Мы придумали этот фокус по одной простой причине и с единственным смыслом: переживать жизнь на опыте, быть. Эта иллюзия множественности служит для определённой задачи и

является едва ли не самым важным аспектом нашего мира. Ответом на все вопросы. Ключом к пониманию всех истин. Это лакмусовая бумажка, проверяющая на истинность любую часть реальности, любое знание, любую науку.

Мы есть Один. Я – одно на всех.

То, что ты имеешь в виду, когда говоришь о себе «я», и то «я», которое во мне, – это одно и то же Я. Мы – одно существо, одна личность, временно разделённая. Временно, я подчёркиваю. Ибо относительность конечна, имеет начало и конец.

Давай молчать. Быть может, мы воистину с Тобой

И не говорили никогда, по сути.

За громкостью своих речей

Я не давал Тебе, мой друг,

Момента отвечать?

А Ты всегда к моим услугам был повсюду,

Прощая мне, что я Тебя годами мог вообще не замечать.

Так Веды говорят: на дереве души

Сидят две птицы вечные.

Одна из них в невежестве своём крылами машет

И клюв суёт куда ни попадя, всё истину познать пытаясь.

Вторая – истина сама, извечная любовь,

Не делая ни взмаха, ни движения,
Лишь наблюдает улыбаясь.

Одна всё делает, не зная ничего,
И путь её ошибками усеян,
Что порождают боль, страдания и горе.

Другая – в созерцании,
Сияет счастьем, нет желаний,
И лишь любви без берегов в ней море.

Так глупой птицею всю жизнь
Мы трепыхаемся маршрутами избитыми,
Не слыша в суете за гомоном своим,
Не понимая смысла слова мудрости,
Что ласково нам шепчет пернатый друг на ветке Древа Жизни.

И пробегает змеев круг.

Мы возвращаемся, невзгодами побитые.
В единый миг друг другу в очи птицы смотрят,
И от ударов в барабан судьбы
Нам остаются лишь лёгкие мелизмы.

Так волшебство Игры

Стихает, прекращаясь,

И тишина спускается,

И над обрывом бездны лишь дерево стоит.

И на ветвях его одна большая птица

Сидит и улыбается,

И ход часов молчит.

Единое Одно в какой-то момент разделяется на великое Множество, а затем, спустя невообразимое время (которое на санскрите называется «маха-кальпа», «маха» – великое, «кала, кали, кальпа» – время), собирается заново в Одно. Ре-лигия – помнишь? – воссоединение заново. Это называется ритм жизни или дыхание Бога, один удар Её сердца. Выдох – и нас целая Вселенная, да и не одна, а многие-非常多的 вселенные. Вдох – и мы снова Один, снова Я. И всё это в одной точке времени, а точнее, внутри себя, ибо время – наше внутреннее качество. Отсюда возникает древний, простой и чрезвычайно мудрый вопрос: «У тебя все дома?» Или выражение «Приди в себя!».

Человек, который осознал себя единым со всем остальным, который перешёл в своём сознании границу относительности и понимает: «Я и всё вокруг – одно и то же, все вокруг – это тоже Я», называется «пробуждённый» или «просветлённый», то есть очнувшийся от сна, поднявшийся над мороком иллюзии. Тот человек, который способен пребывать в пробуждённом состоянии 24 часа в сутки, называется «будда», что переводится как «ясный, пробуждённый ум».

А теперь снова представь ситуацию, которую мы уже описывали выше, когда тебя расстреливают фашисты во сне. Если ты в этот момент глубоко спишь и принимаешь сон за чистую монету,

находишься в мороке, ты испытываешь от этой ситуации неописуемый ужас. Но если ты в такой ситуации будешь находиться в состоянии осознанного сна, то есть будешь полностью осознавать, что всё видимое тобой – лишь сон, игра воображения, то какова будет твоя реакция? Смех, ибо чем фашисты могут тебе навредить во сне? И ты прекрасно это будешь понимать. Думаю, ты будешь задиристо хохотать и кричать им: «Давай стреляй! Не дрейфь! Всю обойму! Я жду!» Вот так же всё происходит и в реальности, в которой ты сейчас читаешь эту книгу. Ты и будда видите мир одинаково, но переживаете его по-разному. Ты – в страданиях, будда – в задорной радости. Ты не осознаёшь, что это – сон. Будда знает это. Именно об этом говорит древний буддистский текст:

Будда знает о том, что он – будда. Ты не знаешь о том, что ты – будда. Ничего страшного, ибо в любой момент ты можешь узнать это.

Мы все, все отделённые «я», являемся точками зрения Абсолюта на самое себя. Но если мы попытаемся умом определить точку, из которой исходит это внимание, мы будем обречены на неудачу. Даже учитель средней школы, преподающий геометрию или алгебру, подтвердит тебе, дорогой читатель, что «точка» является абстрактным понятием в математике и не существует на самом деле в материальном мире. Точка является иллюзией в мире относительности. Точки отсчёта не существует в нашей реальности. Она – за её пределами, и она есть Я.

Все наши так называемые точные науки построены на изначальной иллюзии, на абстрактном понятии «точка». Так Бог играет вечно в себя самое, разделив себя на множество «я» путём фокуса времени-пространства, прикидываясь тем, кто не есть Он.

Фокус жизни ясно виден и в следующем: другие твои «я» (окружающие люди, например) могут тебе подтвердить, что ты родился как определённое существо. «Да, мы видели, как родился Саша (или Джон, или Маша, или котёнок Мурзик)». Но при этом никто не помнит своего собственного рождения, как и своей смерти. И факт этот имеет простейшее объяснение: твоего истинного рождения, как и смерти, никогда не было и не будет. Рождаются только твои

неисчислимые формы существования, тела, формы, но тот, кем воистину ты являешься, никогда не рождался и никогда не умирал. В этом процессе Я не прерывается.

Всё от всего зависит, и все со всеми связаны,

Являясь неделимым единым существом.

И если ты, живя, всё на себя стяжаешь —

Законом равновесия отнимется потом.

Жизнь – это есть не то, что с нами происходит.

Жизнь – это ты, я есмь жизнь, мы сами есть процесс.

Я это ты, ты это я, и в играх бесконечных

Меняем мы местами кикимор и принцесс.

В чём заключается основная ошибка большинства мировых религий? Они утверждают: «У человека есть душа». Но это в корне неверно, ибо душа – это мы сами, да и то временно, мы этим являемся, а всё остальное у нас действительно есть и является нашими инструментами. Но так трудно произнести и понять простую и очевидную мысль о нашей природе: каждый из нас есть то, что мы называем словом «жизнь». Жизнь не происходит с нами, но мы сами есть это.

Я есть Жизнь. Я и Отец – Одно.

Большинству людей это очень сложно принять. Ибо это заявление подразумевает *ответственность* всех и каждого за всё то, что нас

окружает. Так, ты сидишь на своей кухне и пьёшь чай с мамой, которая на самом деле является тобой же. Ты нянчишь своих детей, которые есть ты же. Ты выгуливаешь собаку, которая есть ты. Ты давишь на тропе муравья, который есть ты. Здесь нет никого, кроме тебя, дорогой читатель.

Два сиденья и перекладина.

На них любовь и страх качаются отчаянно.

С утра начнут то с крестиков и ноликов,

То в бой морской, то в ангелов и чёртиков.

К обеду ум наморщат над игрою в го,

Чуть позже режутся и в нарды озорно.

Удар в бильярде – отработанный рефлекс,

А ночью их любимое – играют в секс.

Лишь два сиденья у качелей, кто куда захочет?

Один несчастный, вечно злой, другой – хохочет.

Ты знаешь, мастер, по правилам игры

Участников всё время только двое: ты и ты.

Что бы ты ни сделал кому из малых сих (любому живому существу), ты сделал это лично Мне!

Что бы ты ни ел – ты ешь себя. Что бы ты ни пил – ты пьёшь себя. «...И когда они ели, Иисус взял хлеб и, благословив, преломил и, раздавая ученикам, сказал: приемите, ядите: сие есть тело Моё. И, взяв чашу и благодарив, подал им и сказал: пейте из неё все, ибо сие есть кровь Моя!» Что бы ты ни ел – ты ешь Бога. Что бы ты ни пил – ты пьёшь Бога. Тут нет ничего иного. Где бы ты ни был – ты всегда в себе, ты всегда дома и кругом только ты сам. Так, ты кормишь во дворе птиц, где каждая из них – это ты же, как и сам двор, и всё, из чего он состоит, включая траву, камни, деревья, здания и т. д.

Когда глаза открылись утром,

Ты поздоровайся с собой.

Пройди к окну и выгляни наружу.

Кого ты видишь там?

Вот купол неба тянется рекой,

А здесь деревья дремлют у дороги.

Болтая ранцем за спиной,

Спешит до школы мальчик-первоклашка.

У дома на углу студентки собираются толпой.

Алкаш с собакой на газоне.

Метёт метлой бабуля двор...

И всё, что отделяет тебя от них поныне, —

Лишь памяти твоей естественный забор.

Не помнишь ты: в глубинах Абсолюта,
Где нету ни пространства, ни времён,
Ты выбирал всегда, свободный изначально,
Кем здесь родиться, чем дух твой покорён,
Судьбу какую себе на плечи взвалишь,
Чьё место в вечности займёшь.
Себе координаты задавая,
Ты помнил, что всегда домой придёшь.
И сам в себя без устали играя,
Всегда был окружён самим собой:
Вот я – алкаш, вот я – бабуля,
Вот школьник – я, вот я – газон сырой,
Вот я собакой был, был клёном у дороги,
Вот мамой собственной своей, а вот – тобой!
Когда глаза открылись утром,
Господь, ты поздоровайся с собой!

Меняя формы, Я меняет масштаб и способ восприятия, его уровень, скорость и т. д. Но нет ничего на свете, что не обладало бы осознанием. Даже стены и камни, горы и реки, ветры и облака, огонь и дорожная пыль, запахи и звуки – всё имеет осознающую природу, ибо всё есть Один. И поэтому всё тайное со временем станет явным. Ты натурально проживёшь все жизни всех, получишь буквальный опыт всех и каждого, у тебя на это практически вечность (Выдох Бога). Поэтому, глядя вокруг, помни: каждый чувствует страдание и счастье, боль и радость, и все они – ты сам. Ты в этом лично убедишься, стоит тебе лишь скинуть твоё грубое физическое тело, не пройдёт и сотни лет. Ты переживёшь опыт всех, так или иначе. Поэтому фраза «**Относись ко всем так, как хотел бы, чтобы относились к тебе**» – буквальна, ибо так оно и есть, все вокруг – это ты сам. И на этом также стоят все законы физики и все постулаты математики.

Жизнь – это не то, что с нами происходит. Жизнь – это мы сами.

Я знаю, как ты начинал.

Тебя судьбе покорность не удовлетворяла,

Страдания переносить устал.

А все вокруг тебе твердили: «Жизнь трудностей и зла не отменяла!

Будь же как все!», но «меее-eee-eee...»

С послушною толпою ты потихоньку блеять перестал.

Ты начал в одиночку,

Не веря в обещания пастухов и сторожей.

Потом ты понял, что не всякий, кто пьёт с тобой за дружбу,
Готов вписаться за тебя до крови и ножей.

Ты обратился к книгам, но те лишь подтвердили
Слова трусливых и глупцов, что всё условно в этом мире

И нет числа условиям таким, одно сложней другого,
Но коль не выполнишь, не взглянут небеса с любовью на тебя
такого.

И тысячи купцов явились с тобой поторговаться
За душу за нетленную твою.

Одни венчание за деньги обещали,
Другие – все грехи простить за золота суму.

И говорили сладко, что научат,
Как правильно дышать и как смотреть,
И строили тем самым новые загоны,
Чтобы овцу загнать обратно в клеть!

От мистиков тогда ты отвернулся
И ринулся в религии искать.

И с той, которая в стране твоей ортодоксальна,
Решил ты аккуратно да не спеша начать.

Найдя ж там вскоре тьму противоречий
И лицемерие узрев за фарсом и красивой мишурой,
Ты кинулся в другую, затем в третью
И осознал, что в качестве успокоительной таблетки
Конфессия, по сути, может быть любой.

А изгородь из веток, что стадо охраняла,
Казаться тебе стала решёткой золотой.

Потом колючей проволокой она же обернулась
И под конец на избранность твою
Тебя купить решила с головой.

Ты ж, наступив на горло самолюбованию,
С последним подлецом себя пред Богом уравняв,
Увидел наконец, что изгородь фантомна,
И побежал со смехом, направление поняв.

И вот тогда, отбросив все писания,
Ты сам в себе нашёл ту дверь, которую искал.

Ты вспомнил, кто ты есть, и изгородь разрушил,
Узнав, что все учения, подсказок ради верных,
Ты сам себе собой же когда-то написал.

Всё есть одна энергия реальности, всё есть Я, энергия Жизни, обладающая осознанием. Многообразие форм живых существ, миров, ситуаций, обстоятельств и всех различных остальных театральных декораций Вселенной, таким образом, ограничено только одним – нашим общим воображением, а оно таки ограничено.

Многообразие форм Я невообразимо к исчислению, и все они – точки зрения одного Я на самое себя.

Всё замкнуто в себе

И видит лишь себя.

На 360 вокруг лишь только зеркала.

И чтобы *всё* взглянуло на себя со стороны,

Пришлось Ему прикинуться тобою, извини.

И так или иначе, но настаёт тот день,

В который каждый узнаёт во всём свою же тень

И снова возвращается, забыв о слове «я».

Так свет, прикидываясь тьмой, осознаёт себя.

Каждая душа – это точка зрения Бога на себя со стороны.

Мы забываем это со временем, когда взрослеем. Наше знание притупляется. И мы сами этому способствуем, погружаясь в морок всё больше. Мы боимся своего внутреннего извечного одиночества, которое лечится только любовью. Мы бежим от понимания, что мы – одиноки, забывая о том, что мы едины. Так множится страх и агрессия. Корень этого страха прост: мы забыли, кто мы есть. Мы приняли одно, отрицая другое, забыв о том, что мир вмещает одновременно всё. Мы приняли своё одиночество, но забыли о нашем единстве. Мы боимся, потому что не знаем наверняка. Мы думаем, что нам воистину может что-либо угрожать. Мы придумали для себя смерть, которой на самом деле не существует, ибо разрушаются только формы. Мы забыли, что сны начинаются и заканчиваются, но сновидящий их остаётся. Мы породили страх в противовес любви. Мы забыли, что все изначально равны между собой. Мы действительно едины в духе, как говорят почти все священные писания. Ибо дух один на всех. Все достойны любви. Всё достойно любви. Мы – не один в поле, но величайшая команда, многомерное и неограниченное единое одно Я. Мы – содружество.

И так продолжается целую вечность. Такова природа самой Жизни, мы так дышим, так существуем. Такова наша природа. И при этом мы способны изменить себя к лучшему. Прийти к своей мечте. Создать новую высочайшую версию себя целого. Это не адский круг, но божественная спираль.

Не обладая знанием, глупец во всём, что с ним происходит, всегда винит кого-либо со стороны. Мудрый же знает: причина всего, что с ним происходит, – только он сам. И теперь, здесь и сейчас, ты знаешь: других здесь нет. И никогда это чувство не покинет тебя всю твою жизнь. Оно всегда будет присутствовать в глубине твоего сердца, как последний рубеж напоминания тебе о том, кто ты есть на самом деле. Все мы рождаемся в одиночестве и в одиночестве умираем, ибо нас всегда было только один. Мы разделены для того, чтобы проявлять на опыте любовь, которой сами и являемся по природе своей. Любовь – это то, из чего мы состоим на самом деле, это энергия в процессе. И только даря любовь другим, мы можем забыть, таким образом, о нашем извечном одиночестве, ибо правду говорят, что любовь дарит самозабвение, но самозабвение не в страхе, как делает неведение, а в радости. Поэтому для пробуждённого человека нет другого варианта

жить, кроме как дарить свою любовь всем вокруг, учиться этому, превратить свою жизнь в служение во счастье и благо других живых существ. Он делает это не потому, что так надо, а потому, что альтернативы нет. Нет иного смысла жить. Выбора нет. Это единственный путь в осознанности, в ясном понимании, в пробуждённом движении сквозь сон. Маяк всегда указывает в одну сторону. Луч света не преломляется и не отклоняется в сторону сам, если на его пути нет помех.

Бог не торгуется. Он не ведёт переговоров. Она не отклоняется.
Дхарма неизменна.

Дорогой читатель, я прошу прощения у тебя за то, что часто повторяю одни и те же вещи в данной книге. Но, во-первых, повторение – мать учения, и это суть метода техники любой мантры, который мы рассмотрим с тобой в главе о йоге. А во-вторых, я делаю это для того, чтобы осветить для тебя обсуждаемый предмет со всех возможных сторон, дабы у тебя не осталось ни одного тёмного пятна али участка, или угла, который бы остался для тебя неведомым и непонимаемым. А потому я снова вернусь к одному из самых главных секретов Дхармы:

Истина – всегда процесс. Морок – всегда объект.

Любая объективная реальность – есть морок, временная иллюзия. В истине существует лишь духовная энергия сознания. Мы не объекты, мы – процесс самоосознавания. Поэтому люди никак не могут найти Бога. Они просто не там ищут, всегда и во всём привыкая искать объект. Но Бог не является таковым. Учитывая это, дорогой читатель, ты очень быстро придёшь к разумному выводу, что в мире имеет значение только одно – взаимоотношения и их качество. Всё остальное – театральные декорации для реализации изначальной задачи. И не бороться нужно с иллюзией (помните о созидательности мышления?), не уничтожать её, не отрицать, а понять и правильно использовать, как и всё в мире, ибо она есть наш собственный инструмент. Именно поэтому, говоря на этой планете об освобождении, Дхарма имеет в виду смену плана бытия на более высокий по уровню разума, а не прерывание процесса проявленной жизни. Отрицая что-либо из

существующего в мире, ты отрицаешь себя. Признавая изначальную ошибочность чего-либо в мире, ты обвиняешь в ошибочности своё собственное Я, ты отрицаешь мудрость Бога. В мире нет ничего лишнего. Всё и все есть неотъемлемые и неповторимые части совершенства. В мире нет ничего, что надлежало бы уничтожить. Изначально всё в мире существует во благо, абсолютно всё. Бог не создавал ничего ненужного. И если какая-либо часть Вселенной, малая или большая, кажется тебе «злом», лишней, неправильной, это значит лишь одно: ты не знаешь, зачем изначально это было создано.

Любая часть материальной Вселенной проявит своё благо и созидательное предназначение, стоит лишь применить её 1) по прямому изначальному предназначению, узнав его, 2) вовремя, 3) к месту, 4) в нужной пропорции и дозировке.

И если мы будем внимательно и бережно относиться к окружающему нас миру, сколько миллионов и миллиардов тайн он нам раскроет? Так и каждое дерево, каждая травинка, каждая мельчайшая часть мира являются неповторимыми и неотъемлемыми частями всего, и при соблюдении разных пропорций соединения, условий применения и т. д. все они являются незаменимыми маленькими чудесами, из которых состоит тайна всей Жизни.

Река несёт различные вещицы,
То своенравна и быстра, то ласково спокойна,
То снегом талым ледяным наполнится она,
То жаром солнца летнего червонна.
Я – камень средь реки, водой заворожённый,
Танцует вокруг меня она своим водоворотом:

То лист печалью осени передо мной захвачен кружит,
Восторг рыбёшки веселит меня, иль удивлён бревна соснового
изящным поворотом.

Я – камень. Река со мной играет
И всевозможные приносит безделушки.
Я отвечаю ей: «Воистину меня всё восхищает!
Так какова должна быть Ты, коль таковы твои игрушки?»

Река мурлыкает спокойно: «Нет проблем,
И это ты познаешь в своё время.

Ты радостью встречал Мои дары,
Я ж помогу тебе, чтоб превратилось в плод
Вопроса твоего естественное семя.

Однажды Я сточу твои бока
Течением своим, за слоем слой, тебя в Себя я смою.

Любовь объединит нас,
Мы станем неделимое одно,
И ты узнаешь, что значит быть рекою».

Нет смысла у даров без принимающего их.
Нет опыта Любви, коль нету двух влюблённых.

Глуп камень, стремящийся себя стереть, в реке найти покой.

Цените проявление Любви, что разделяет вас,

и этим научитесь быть довольны!

Изначально в мире нет ничего лишнего или плохого. Всем в мире нужно просто научиться пользоваться – по верному назначению, к месту, вовремя и в нужной пропорции.

Не отрицай, но измени в том числе твоё положение на данной планете. Если что-либо в мире тебя не устраивает, измени время, место и назначение. Люди должны научиться пользоваться *всем* в мире разумно и во благо *всех*. Так и дети, не понимающие верное назначение спичек, не осознающие опасности, которую таит в себе этот простой предмет, пользуются им по-детски, неразумно, что часто приводит к печальным последствиям. И мы, люди, так же ведём себя с миром. Мы забыли, что он есть такое и кто мы сами. Наше забвение оборачивается бедой только для нас самих, ибо мы – единое одно. Так ты, дорогой читатель, в эту минуту где-то стреляешь в себя же, воруешь у себя же, предаёшь себя же, лжёшь самому себе, обманываешь себя же самого, ибо все твои те «я» попросту забыли, кто они, и ты также забыл, кто ты есть. Измени в своём сознании оценку. Воровать, убивать, предавать и т. д. не плохо, а *неразумно*, ибо является ошибкой, а потому заведомо приносит результат в виде страдания. Знание же о своей природе приведёт тебя, как и каждого, к естественному и разумному поведению, к разумным мыслям, словам, решениям и действиям. Мало знать фразу «Не убий». Нужно знать, почему убивать глупо. И не нужно будет пугать людей наказаниями, адом, слезами и скрежетом зубов. Просто дай людям знание. Сделай знание доступным, простым, понятным. Дай детям стимул познавать себя, свою духовную истинную природу. В детских садиках, в школах, в институтах. И не с точки зрения религий с их обрядами, догмами и социальными правилами, но с точки зрения здравомыслия и совести.

Не верь во что-то, но проверь это и знай. Почувствуй разницу между информацией и знанием. К примеру, выражения «У Саши есть информация об этой дороге» и «Саша знает дорогу» – вовсе не одно и то же. «Женя получил информацию о хирургии» и «Женя знает хирургию» – разные вещи. Знание – это не просто информация, но реализованная на опыте информация, навык. Существо, обладающее знанием о своей природе, не нужно пугать, да и бояться ему будет нечего, а ведь страх, как мы помним, порождает всё остальное зло. Такое существо естественным образом не будет ни убивать, ни воровать, ни лгать, ибо всегда будет помнить ответы на вопросы: «Кто кого убивает? Кто у кого ворует? Кто кому лжёт? Сколько нас здесь?» Когда ты в следующий раз на кого-нибудь поднимешь руку для совершения насилия, вспомни, кто перед тобой на самом деле. Когда ты надумаешь солгать кому-нибудь, вспомни, кому ты на самом деле лжёшь. Когда ты будешь посыпать проклятия в адрес кого-либо, вспомни, кого ты на самом деле проклинаешь. В природе самого разума заложена истина:

Никто и ничто не желает зла самому себе.

Уже трудно представить (а точнее, невозможно, ибо мы с тобой говорим о вечности), сколько лет мы сами себе (если говорить в абсолютном смысле), друг другу (если говорить в относительном смысле) напоминаем о себе же самих путём передачи этого знания, путём передачи Дхармы. И я сам в своё время буду тем человеком, кто читает сейчас эти самые строки. Я буду своим же читателем, тобой. Буду всеми людьми, как и вы все проживёте в своё время мою жизнь и напишете эту книгу. И нет ни у кого из нас альтернативы, нет иного варианта, нет иного пути. Смысл не в том, чтобы уничтожить иллюзию и воссоединиться в неделимое снова, ибо это произойдёт само по себе в заданное время, но в том, чтобы помнить об иллюзорности и использовать это знание по назначению. Мы создали эту Игру не для того, чтобы её уничтожить, а для того, чтобы играть, но не заигрываться, сниться друг другу, но помнить при этом, что сон – это сон, и помнить, кому он снится на самом деле. Смысл жизни в том и заключается, чтобы любовь, коей мы сами являемся по своей природе, могла бы быть, могла существовать, могла быть переживаема. И это

есть наше одно из трёх извечных качеств бытия Бога – счастье. Потерял знание – перестал осознавать вечность и потерял счастье.

Три изначальных качества Бога: вечность, знание и счастье.

Только когда есть двое, любовь может быть проявлена одним по отношению к другому. И только когда существует иллюзорное «есть я и есть ты», мы можем переживать самое себя на опыте, жить. Учитывая всё прочитанное тобой до сего момента, ты поймёшь меня, когда я скажу, насколько мне смешно слышать, когда люди жаждут свободы и независимости. Как часто мы слышим в окружающем мире: «Мы за свободу и независимость! Мы жаждем свободы! Мы хотим независимости!» Но дело в том, что:

Свобода и независимость – это противоположность Любви.

Любовь есть тотальная зависимость от объекта любви и, соответственно, тотальное отсутствие свободы. Это неотъемлемые сопутствующие проявления любви. Поэтому не свободы и независимости должен искать ученик Дхармы, но, напротив, позиции преданного служения во имя блага и счастья других. Ученик должен научиться жить в полной зависимости от Бога, в добровольной несвободе, где нет места эгоистичному «хочу».

В конце этой главы я напишу тебе ответ на один из самых часто задаваемых вопросов: «В чём предназначение жизни человека на Земле?» А ответ, как и всё божественно простое, лежит у каждого под носом всю жизнь и был преподан в ясной и доступной форме ещё в детском садике:

Сильный обязан помогать слабому и защищать его. Старший обязан помогать младшему и защищать его.

Это и есть предназначение жизни человека на Земле перед Богом, перед Вселенной. Это Дхарма человеческой формы жизни. Это его долг, обязанность, задача. Из примерно триллиона видов живых существ на планете Земля человек по всем показателям развития разума и потенциальной силы является самым старшим и самым сильным. Ничто и никто не может ему противостоять. Человек рождён,

чтобы быть помощником, защитником и другом всех остальных живых существ на данной планете. Можно сказать, что человек является *воспитателем* и *присматривающим* среди живых существ этой планеты. Он здесь для того, чтобы всячески избавлять их от страданий. Это прямое указание и задание каждому человеку от самого Бога. Все живые существа вокруг человека – дети. А что делает человечество? Оно несёт всем вокруг себя лишь насилие, боль, горе, трагедии и смерть. Мало того, оно пожирает тех, кого призвано защищать, убивая их в угоду своему наслаждению. Оно поедает детей. И единственные, кто оправдывает в глазах Бога существование человечества на Земле, – это пожарные, ветеринары, активисты организаций «Гринпис» и «WWF», учителя, да и то при условии, что они сами являются вегетарианцами. Остальное человечество на данный момент является раковой опухолью планеты, ибо, как известно, раковая клетка такова, что, забыв о своём прямом предназначении и задаче, начав думать только о себе, разрушает организм, в котором сама же и живёт.

И в конце этой главы я открою тебе, дорогой читатель, один важный секрет: Бог каждому, кто пробудился и идёт по жизни с открытыми глазами духа, осознанным согласно пути Дхармы, даёт великий дар – узнавать с ходу среди людей таких же пробуждённых. Это узнавание происходит почти мгновенно, порой по взгляду, порой по первым сказанным словам, по одному жесту. А порой это прямое чутьё. Но у каждого, кто дружит с Богом и служит Ей, сияет «на лбу» Её световая метка. Непробуждённые же люди не видят разницы между собой и пробуждёнными, даже если им на эту разницу прямо указывать. Поэтому пробуждённые люди всегда знают, что они не одни, в то время как непробуждённые живут в ощущении своего полного одиночества.

- Задание по третьей главе: в течение одного часа завтрашнего дня прочувствуй себя со всех сторон окружённым только Богом.

Постарайся не потерять этого уровня осознанности. Только один час. Начни с малого.



ПЕРЕМЕНА!

Звонок в дверь. Мужик открывает, на пороге Смерть. Вся в бантиках, рюшечках, с шариками...

- Ты кто? – спрашивает мужик.
- Смерть.
- А почему вся в бантиках, с шариками?
- Так это... нелепая!

* * *

Когда я вижу священника в бронированной машине, понимаю, что в ненависть человеческую и пулю он верит больше, чем в Бога.

* * *

Стоит в храме игумен и молится. Вбегает дьякон и с ходу игумену как даст пощёчину! И кричит:

- Ну что ты мне сделаешь? Ибо сказано в Евангелии: «И когда ударили тебя по одной щеке, подставь другую!»

А игумен ему в ответ прямым в челюсть как дал со всей силы да в ответ:

- А также в Евангелии сказано: «И какою мерою мерите, такою и вам будут мерить!»

Вбегает епископ:

– Что за драка в храме? Почему дерётесь?

Игумен:

– Что вы, святой отец, мы тут просто Евангелие толкуем.

* * *

Очень трудно поймать чёрную кошку в тёмной комнате, особенно если в ней нет тебя © Буддизм

* * *

Авиакатастрофа. Погибло сразу много людей. Встречает их у врат небесных ангел и ведёт по раю на экскурсию и громко рассказывает, мол, справа у нас – молочные реки, слева – кисельные берега. И подходят они к огромной, высоченной стене. И тут ангел поворачивается, прикладывает палец к губам и шёпотом:

– Так, вдоль стены идём тихо, не болтаем! За стеной – христиане, и они думают, что они здесь одни!

* * *

Моисей:

– Господи, десять заповедей – это слишком много! Давай уберём хотя бы парочку!

– Не торгуйся, Моисей!

– Шо?! Таки где здесь написано «не торгуйся»?

* * *

А потом Сатана сказал:

– Добавьте буквы в математику!

* * *

– Мама, а Бог кто, мужчина или женщина?

– Бог одновременно и мужчина и женщина, он един.

– Мам, а Бог чёрный или белый?

– Бог, сынок, одновременно и чёрный и белый.

– Мама, а у бога гомо- или гетеросексуальные наклонности?

– Ну что ты! Он одинаково любит и мужчин, и женщин.

– Мама! Я знаю! Бог – это Майкл Джексон!

* * *

– Может ли Всемогущий Бог не существовать?

– Да, для Всемогущего Бога нет ничего невозможного.

* * *

Со свидетелем Иеговы:

– Вы уже нашли Бога?

– А Он что, куда-то пропал?

* * *

Объявление у церкви: «Тому, кто украл наш кондиционер: можете его не возвращать. Там, куда вы отправитесь, очень жарко. Он вам понадобится».

* * *

Свидетели Иеговы случайно позвонили в квартиру, которую снимали исламские фундаменталисты, чтобы поговорить о Боге, и через минуту уже разговаривали с самим Богом.

* * *

Полицейские-буддисты не смогли провести допрос, отказавшись от оценочного восприятия, а потому так и не решили, кто хороший, а кто плохой.

* * *

Чем бы буддист ни занимался, лишь бы ничем.

* * *

Нет времени объяснять. Времени вообще нет.

* * *

– Всё есть иллюзия! Мира не существует! – вскричал один буддист другому.

В ответ на это второй со всей дури наступил ему на ногу!

* * *

Один снеговик другому:

– Не гони! Нас никто не создавал! Мы случайно эволюционировали из снежинок!

* * *

– Я хочу спросить Тебя, Господи, почему Ты допускаешь все эти вещи – голод, войны, убийства, нищету, ненависть? Почему Ты не прекратишь это?!

– Знаешь, Я тоже хочу задать тебе тот же вопрос...

* * *

– А когда вы поняли, что вы – Бог?

– Ну, я долго молился и вдруг понял, что говорю сам с собой.

* * *

Когда мне говорят: «Будь собой», я теряюсь и не знаю, кем из них мне быть.

* * *

Вы как будто в первый раз живёте, честное слово! © Будда

* * *

Один кричит с хохотом другому:

– А он мне такой: «Один раз живём!»

* * *

Поймали в тёмном переулке бандиты буддиста, мол, кошелёк или жизнь. А тот стоит и улыбается. Бандит ему:

– Ты чё, братан, бессмертный?

* * *

*– Добрый дзен.
– Дзен добрый.
– Как оно, ничего?
– Ничего.*

* * *

Когда вы кого-то искренне прощаете, это не значит, что у этого человека больше нет долгов перед вами за произошедшее. Но это значит, что все его долги с этого момента вы передали в коллекторское агентство «Карма Incorporated».

* * *

*– Босс, там атеисты пришли. У ворот ждут.
– Скажи им, что Меня нет.*

* * *

Вышел заяц на крыльце.

Ночь темна, бушует выюга.

И сансары жмёт кольцо,

И тревожит Кали-юга.

* * *

Завтра никогда не наступает. Просыпаешься – и снова сегодня. Я проверял.

* * *

Люди думают, что ты такой. А ты не такой. Ты никакой.

* * *

Если Ты, Господи, устроишь конец света, кто же Тебе тогда будет молиться? (Петя, 4 класс)

* * *

– Учитель, а что такое карма?

– Карма – это благодарность Вселенной за твои дела.

– Благодарность???

– Какие дела, такая и благодарность.

* * *

– Равви, скажите, в чём смысл жизни?

– Ах, какой прекрасный вопрос, мальчик, и ты таки хочешь променять его на ответ?

Глава 4

Осознанность и мотивация



Реальность того, что мы переживаем, создаётся нашим умом. Каждый уровень бытия соответствует уровню самоконтроля живущих в нём существ. И в этом порядке есть мудрость, и ты, дорогой читатель, сейчас увидишь, какая именно.

Скорость исполнения желаний на нашем уровне достаточно медленная, ибо энергия в нашем физическом материальном мире – вязкая, тяжёлая. Соответственно она обладает большой инерцией. В нашем мире отрезок времени между запрашиваемым опытом и его исполнением достаточно велик, что даёт нам возможность изменить результат путём корректировки, обдумывания для изменения или уточнения желания. Результат появляется не сразу весь целиком, а по частям, как бы спрашивая на этапах своего проявления: «Ты точно решил, что хочешь именно этого? Ты точно решил прийти к этому так?» Проявление желаемого зависит от концентрации внимания человека на запрашиваемом опыте, от усилий, которые он прилагает, и от потраченного времени на достижение сего. Из-за этой большой инерции и полученный результат можно исправить не сразу, а постепенно.

Только представь, если бы мы сейчас оказались в более тонком мире, где энергия обладает большей подвижностью, где она более текучая и быстрая, результат наших желаний сваливался бы нам на

голову мгновенно, по нашим человеческим меркам. А мы, как существа недальновидные, не можем предугадать, какие последствия это вызовет.

Примеры я уже приводил. Самый простой: человек говорит: «Хочу отдельную квартиру!» Вселенная говорит: «Будет сделано!» и идёт к исполнению этого желания кратчайшим путём. И вдруг, о ужас, оказывается, что этот кратчайший путь лежит через смерть его родных. Его семья тут же погибает, но ему достаётся квартира. Он кричит: «Я не хотел этого!», а Вселенная отвечает «Разве? Но ты только что попросил именно этого! Ты попросил отдельную квартиру. Всё исполнено!» Мы не всегда помним, что помимо желаемого мы должны ещё учитывать и пути исполнения его, и время его исполнения, и усилия, которые будут потрачены на его достижение. Чтобы результаты радовали нас, нужно научиться контролировать не только наши желания, но изменить саму платформу, на которой они возникают. А потому речь пойдёт о мотивации. Закон Дхармы:

Мотивация важнее деятельности. Не важно, что ты делаешь, важно – зачем, во имя чего и кого.

Именно мотивация пишет твою судьбу, дорогой читатель. Бог живёт «на самом дне твоего сердца». Он знает истинный мотив твоей деятельности, твоей мысли, слов, поступка. Ты это знаешь тоже. И именно по этому критерию меняется твоя жизнь, а не потому, какую деятельность ты совершаешь.

На кружевном ковре, в изгибах полулотоса усевшись,

Воскуривая мирт с пачули, напоённый чаем,

В желании преуспеть, достать с небес заветное,

Лоб хмурит сухопарый йог Сергей, следя лишь за дыханием.

Светлейшего прозрения жаждет, благости, покоя,

Сил тайных, магии, контроля над природой,
Домой вернуться к Богу, к счастью, к небесам разверстым
Он тянется, посыла к свету полный.
Сколь храмов он коленями истёр в порыве!
Горячие слова молитвы как произносил ночами, плача и трясясь,
Любви просил, добра, познания, мира...
А рядом по соседству жил колдышь и гопник Вася.
Василию тому описано выше до фонарей было!
Херачил синеву, по фене забивал болты, клял всё и сразу,
Вертел на детородном смысл в окружающей среде,
Гнал по ноздрям и венам разную заразу.
Мечтал Василий ясно и без осложнений
В житеиском бытии своём приобрести по пунктам на пороге:
Бабла вагон, баб разных и доступных по семи в неделю
И власти на районе, дабы Васю все боялись бандерлоги.
Что странно – такие разные на лица,
В укладе жизни, в предпочтениях, да кто чему был рад,
Всё ж рядом, рука об руку, Серёжа с Васей

Шагали дружно по дороге в ад!

В развитии мозгов по уровню отличны,

Желали в сути Вася да Серёжа лишь одно, молясь судьбе,

Кто чёрною тропой, кто белыми тропами,

Но жаждали лишь наслаждения любимому себе.

Мораль в сей басне такова, мальчишки и девчонки:

Нет дела Небесам, какой тропой идёте, что делаете всуе, заняты ли чем,

Но к Царству Небесному пути ведут, иль в тьму толпой идёте,

Определят не действия твои, а для кого те были и зачем!

Деятельность может быть кардинально разной, а результат один. По этому поводу данный закон Дхармы мой учитель обозначил короткой фразой:

Карма рождается в разуме.

И данный же закон оборачивается своей обратной стороной: деятельность может быть одна и та же, а результат разный. И здесь я приведу наглядный пример:

Проходящий по вагону-ресторану пассажир с презрением наблюдал картину: за столом сидели два бритых наголо человека в татуировках, одетые в полинявшие майки и тренировочные штаны. Они пили водку из стаканов, разговаривали матом и курили прямо в вагоне. Но вернёмся, дорогой читатель, на полчаса назад и посмотрим внимательно, что же тогда случилось. А было вот что. Проходил по вагону-ресторану духовный учитель. И когда он шёл по проходу между столами, то случайно задел нагло выставленные в проход ноги другого пассажира. Обернулся учитель, чтобы извиниться. И видит он – сидит за столом откровенный бандит в грязной майке и полинявших тренировочных штанах, пьяный, водку пьёт из стакана, материт сквозь зубы всех и вся, И курит этот бандит прямо в вагоне. Учитель ему: «Извините, пожалуйста!» А тот в ответ неожиданно убирает ноги с прохода и отвечает: «Да ладно, братан, это ты извини!» И тут учитель подумал: «А ведь человек этот добрый внутри. Он даже нашёл в себе смижение извиниться за свою наглость. Что-то в жизни этого человека довело его до такого состояния. Надо бы помочь!» И учитель возвращается в свой вагон, подходит к пожилому мужичку-дачнику и просит его одолжить на время рабочую огородную одежду. Снимает с себя чистую храмовую рубашку, надевает полинявшую майку в мутных пятнах и застиранные тренировочные штаны. Учитель не всегда был учителем, и потому от его прошлого, из лихой молодости, ему тоже достались татуировки. У него бритая голова, ибо для него это вопрос удобства в йоге и чистоте. И учитель в таком виде идёт обратно в вагон-ресторан, заказывает стакан водки, хоть и не пил алкоголь последние тридцать лет. Берёт папиросу у подвернувшегося пассажира и подсаживается к бандиту со словами: «Ну что, братан, огоньку не найдётся? Давно откинулся-то? Давай за здоровье твоё махнём!» И начинает с ним беседу на его языке, то есть с матюгами, на бандитском жаргоне. И потихоньку бандит начинает испытывать к учителю доверие, вслушивается в его слова, разум берёт верх, и бандит говорит: «Дело говоришь. Разумные слова. А давай встретимся ещё, погутарим?» На что учитель отвечает: «Конечно, давай повидаемся. Приходи в гости, посидим». Проходит время, и бандит становится его прямым инициированным учеником.

Для проходящего мимо пассажира данная ситуация выглядит однозначно. Сидят два уголовника и пьют водку. Но в истине один из

них травит себя и идёт на дно жизни, а второй всё это делает для того, чтобы спасти жизнь первому.

Подобную же ситуацию можно рассмотреть с позиции двух дворников. Один метёт двор метлой только ради зарплаты, кляня на чём свет стоит свою работу и жизнь. Второй служит Богу и людям, в радости, что хоть чем-то может помочь миру, делая двор чистым, чтобы жители двора в радости могли начать свой новый день, ибо от этого многое зависит. Так врач, выходящий из своего подъезда, собирающийся делать сложную операцию, может либо блестяще выполнить свою работу, если настроение его с самого утра было прекрасным, либо совершить ошибку и даже убить человека на операционном столе, если вступил ногами в грязь возле своего подъезда, испортив себе настроение на весь день. Отсюда следует следующий закон Дхармы:

Себя оценивай по поступкам. Других оценивай по мотивам их поступков.

Ты знаешь себя. Ты знаешь истинные мотивы своих действий. Но ты в большинстве случаев не можешь знать мотивов действий других, а именно они определяют суть происходящего. Выше по тексту книги уже было сказано, что только деятельность, мотивом которой являлась любовь (желание принести благо другим, избавить других от страданий), без условий и ожидания оплаты, приносит освобождение из данного изолятора под названием Земля. Такая деятельность развязывает узлы кармы, которые держат нас здесь. И когда говорю об «узлах кармы», я имею в виду натуральные узлы, состоящие из реальной энергии, которые спутывают разум и душу, не давая проявиться всему потенциалу возможностей живого существа. Речь не о сравнительных образах. Это – буквально. И только энергия любви растворяет эти узлы. Именно поэтому любовь, вызванная чувством сострадания и искреннего желания счастья всем живым существам,

должна для ученика стать единственным мотивом всей его деятельности в жизни. Высшее проявление такой деятельности называется на санскрите «бхакти-йога», что в переводе означает «связь любви», и выражается она как самая чистая мотивация – безусловное (без условий и ожидания наград) служение Богу в радости. В буддизме человек, который живёт, руководствуясь служением всем живым существам, называется бодхисаттвой. Мало того, ты должен знать следующее:

Правда и любовь как мотивация снимают с тебя ответственность перед Богом за твою деятельность, не порождая кармы.

Если ты говоришь правду, мотивацией твоих действий является любовь как служение благу и счастью всех живых существ и каждого в отдельности, и ты не становишься причиной насилия над другими – всю ответственность за твою деятельность берёт на себя сам Бог. И твоя дальнейшая судьба как последствия такой деятельности поступает в распоряжение самого Бога. А у Бога, чтобы ты знал, дорогой читатель, есть чудесное неотъемлемое качество: что бы Он ни делал – всё обворачивается во благо так или иначе.

Мало того, ты прямо сейчас пишешь своё будущее в Книгу Жизни, свою дальнейшую судьбу, всей своей деятельностью. От того, что ты думаешь, говоришь и делаешь здесь и сейчас, зависит твоё завтра. Ты сам создатель своей судьбы, как и каждый. И коли ты решил твёрдо следовать пути служения, то для начала чётко и ясно раздели в своём разуме понятия жалость и сострадание. Жалости не достоин никто, ибо жизнь каждого – результат его решений, его деятельности, его мотивов. Жизнь каждого – это его выбор. А любой выбор нужно уважать. Жалость – это эмоция. Жалость отнимает у человека веру в себя, в собственные силы. Жалость унижает человека и является оскорблением, апарадхой. Сострадание же является умонастроением, служением во благо, деятельностью. Жалость – это нянечка в больнице. Она ничего толком не делает для спасения больного, но сидит рядом с ним и успокаивает его: «Ты не один такой. Всем больно и страшно. Потерпи. Ой какой ты несчастный». И больной умирает у неё на руках. Сострадание – это хирург, который, не обращая внимания

на стенания больного, чётко отдаёт приказ: «Срочно его на стол, режем к чёртовой матери!» – и спасает ему жизнь. Почувствуйте разницу. Безжалостность – это не жестокость. Это уважение к выбору каждого. Жалость – это эмоция, это «взгляд назад». А сострадание – это мотивация к действию, это «взгляд вперёд».

Ты – тот, кто ты есть, и ты окружён тем, чего сам же достоин.



Всё вышеописанное является невозможным при отсутствии такого качества, как осознанность. Ты не можешь действовать разумно в спящем, бессознательном состоянии. И я сейчас говорю о полной осознанности, которая касается всего в твоей жизни, 24 часа в сутки. Это было описано чуть ранее в этой книге как состояние будды. Единицы из миллиардов людей могут сохранять подобное состояние в своей жизни круглосуточно. Каждый из них является буддой, и многие из них живы-здоровы и по сей день, ибо так или иначе в течение каждого столетия на нашей «планете» появляется энное количество таких людей. Точнее, эти люди приходят путём практик в состояние будды, в состояние полностью пробуждённого, ясного ума и разума. По сути, все духовные практики, любая йога направлены лишь на то, чтобы обрести состояние стабильной осознанности и пребывать в нём, что есть вопрос самоконтроля. Не засыпать во сне, чтобы не совершать ошибок. И в Дхарме есть много рекомендаций по тренировке осознанности, подробное описание этого состояния и признаки его присутствия или отсутствия.

Начнём с малого. Осознанность придаёт вкус к мелочам жизни. Ты совершенно по-другому начинаешь чувствовать вкус еды и воды. Ты ощущаешь всю палитру воздуха на улице, его мягкость или резкость, влажность или сухость, его характер. Радость начинают доставлять такие мелочи, как шершавость одежды, голос ребёнка, ощущение собственных шагов по земле. Все вещи, ставшие обыденными и незначительными в твоей жизни, вдруг заново открываются для тебя,

возвращая восхищение и наслаждение ими, которые остались далеко в твоём детстве. Мир снова становится волшебным, неповторимым, полным чудес и маленьких ежеминутных наслаждений. Мир снова становится дружелюбным к тебе. Подобно тому, как внезапное осознание себя во сне делает всё окружение волшебным, странным, интересным, желанным для исследования, так и осознанность в повседневной «реальности бодрствования» моментально делает всё вокруг свежим, необычным, ярким, возвращая тебе ощущения детства. Но это ещё далеко не всё.

Осознанность позволяет учиться управлению эмоциями, а также ясно видеть суть происходящего. Именно осознанность позволяет прийти к самоконтролю, особенно поначалу, в конфликтных и неприятных ситуациях. Там, где ты ранее топал ногами и закатывал истерики, метал громы и молнии, пылал гневом и совершал необдуманную деятельность в виде слов и поступков, в осознанности ты будешь находиться в состоянии контролируемого спокойствия, в холодном разуме, собранным. И результаты таких ситуаций изменятся кардинально.

Осознанность даёт тебе возможность управлять моделированием своего дня. Аккуратно заправленная с утра постель – это программирование на то, что в этот день у тебя всё получится, ты собран, готов к любым переменам и задачам. Всё важно, каждая мелочь, особенно с утра, ибо настраивает твой дух на весь день. Поэтому и мантры читают рано утром, и медитации проводят преимущественно на рассвете. И молитвы возносят на восходе солнца.

Осознанность предполагает, что ты находишься целиком и полностью в моменте «здесь и сейчас». Если ты расстроен – ты живёшь в прошлом. Если ты обеспокоен – ты живёшь в будущем. Если ты счастлив – ты живёшь в настоящем. Помнишь? Прошлое забыто, будущее размыто, лишь настоящее существует, и именно поэтому оно так называется!

Осознанность учит концентрироваться на главном, отмечать всё лишнее. Её аспекты, такие как внимание и намерение, являются ключом ко всем процессам, связанным с осознанным сновидением. Концентрация внимания как аспект управления осознанностью позволяет в стрессовых ситуациях найти безошибочное решение.

Когда я говорю об осознанности с точки зрения духовной практики, я имею в виду тотальный самоконтроль во всём. Это и осознанность в потреблении пищи. Она проявляется как вегетарианство, как здоровое и полезное питание, как возможность прочувствовать вкус еды, как концентрация на процессе во время потребления пищи. «Когда я ем – я глух и нем!» Это и осознанность в выборе одежды, которая должна быть удобной, комфортной, практичной, подчёркивающей твои внутренние качества, соответственной твоему внутреннему настрою. Она должна нести тебе радость и силы, а не быть бесцельно следующей общественной моде и желанию произвести впечатление. Это и осознанность в доме, в плане порядка и чистоты. Ты должен научиться дружить со всеми предметами в своём доме. Каждый предмет должен иметь своё место, свой «дом», чувствовать себя комфортно, ощущать заботу о себе. И отсюда следуют некоторые правила. Например, любой нож несёт в себе потенциал использования, как и любой иной предмет, то есть стремится к своей реализации. И поэтому, если нож не используется, он должен быть вымыт, вытерт и положен в «свой дом», на своё место, где он «отдыхает». Если нет возможности помыть нож и убрать его сразу, хотя бы положи его лезвием в воду, ибо вода, во-первых, успокаивает, а во-вторых, даёт ножу возможность почувствовать, что процесс «окончания действия и чистки» уже начался. Иначе нож, лежащий без дела на несоответствующем ему месте, притянет свою реализацию. Что это значит? Его реализация – разделять, резать, разрушать. Это может проявиться как скора в доме, или как случайный порез, или просто как дурное агрессивное настроение, ибо все живые существа на тонком, бессознательном уровне прекрасно чувствуют такие вещи. Нож, лежащий «не в доме», не на своём месте, будет распространять вокруг себя неудовлетворение на тонком уровне энергии. Именно отсюда берёт начало известное правило в восточных культурах нашей планеты: вынутый из ножен меч должен обязательно попробовать крови. Или выражение в наших краях: висящее на стене ружьё однажды выстрелит. Поэтому внимательность к предметам в доме и

дружба с ними, фэн-шуй и порядок являются очень вескими факторами в моделировании вашей реальности. Это искусство взаимоотношений со Вселенной.

Здесь же можно упомянуть и об осознанности в речи. Я говорю об использовании слов-паразитов и мата. Со словами-паразитами всё ясно. А вот темы с матом коснёмся отдельно. Кто бы что ни говорил о вреде использования маты, но таки звук – это просто обёртка, в которую заворачивается смысл. В этом случае я всегда привожу пример, когда слово «бог» в английском языке произносится как «гад». Как фонетически ни произноси, но имеет смысл лишь заложенная суть. Так же и с матом. Он просто является языком неконтролируемых эмоций, а, стало быть, примитивных, неразвитых разумом людей. Известно, что чем выше интеллект, тем сложнее язык общения. Мат же является той частью русского языка, где одно слово может иметь множество значений, что наблюдается повсеместно у первобытных племён, у дикарей. Литературный яркий пример – Эллочка-людоедка из книги Ильфа и Петрова «Двенадцать стульев». Такой язык общения зачастую не насчитывает и нескольких сотен слов, в то время как русский язык в целом содержит в себе около 150 000. По сути, мат является той частью языка, которая используется либо при отсутствии высокого уровня разума, либо для подчёркивания экстремального эмоционального уровня. Либо это изначальный низкий уровень интеллекта, либо стрессовые ситуации, когда разум упускает контроль над чувствами.

Мат не способствует развитию нравственности, морали и этики.

Мат – это проявление ограниченности интеллекта человека, который не может чётко и ясно донести свои мысли на родном языке.

Мат – это пошло и вульгарно.

Мат – это проявление слабости, способ слабого человека обмануть других, выставив себя перед другими «сильным».

Мат – это эмоциональная агрессия, а агрессия – всегда инструмент уничтожения, инструмент насилия и разрушения.

При этом нужно учесть, что интеллектуально развитый человек порой может иногда использовать в речи мат, дабы выразить неконтролируемый всплеск своих эмоций, но человек с плохо развитым интеллектом использует мат в речи постоянно вследствие неумения выражать свои мысли ясно и точно. Исходя из всего вышеописанного, ученику Дхармы надлежит-таки научиться говорить грамотно, осознанно, точно и ясно, без использования паразитарных оборотов и мата. Это не вопрос баланса «хорошо/плохо», но вопрос уважения к любому собеседнику.

Осознанность есть тот самый аспект, который позволяет разуму контролировать чувства и эмоции, чему и надлежит быть. Это возможность приучить разум принимать сознательные решения, не отпускать поводья, не впадать в бессознательное состояние, ибо оно приводит к ошибкам, а соответственно, к страданиям.

Древнее ведическое знание, говоря о человеке, приводит пример с повозкой. Пять коней – это чувства. Вожжи – это ум. Возница на козлах – это разум. Сама повозка – это физическое тело. Пассажир в повозке – это душа.

Если субординация каким-либо образом нарушается, то результатом будет катастрофа. Во всей Вселенной существует чёткая иерархия контроля. Если, к примеру, семья была основана на чувственных наслаждениях, а не на предназначении (на Дхарме), то она практически обречена, и это вопрос времени, ибо разум в этом случае не контролирует чувства, но следует за ними. Все знают, насколько опасны решения, принимаемые в тот момент, когда чувства затмевают разум. Поэтому задача йоги как раз и состоит в том, чтобы вернуть должный контроль, чтобы все части существа были в ясной связи между собой и подчинены строгой иерархии.

Для тренировки осознанности в духовной практике есть соответствующие практики. Они просты, казалось бы, на словах, но

весьма сложны при выполнении, как ты убедишься. И конечно, они в первую очередь высокорезультативны.

Практики по развитию осознанности

1. ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ ВЕЩИ В ТРЁХ ПОЗИЦИЯХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО 108 РАЗ

Вещь должна быть при этом не абы какой, но имеющей особое значение для тебя. Ты спокойно садишься и в доступной досягаемости определяешь три позиции, где эта вещь может лежать. И начинаешь перекладывать её с одного места на другое, потом на третье, потом на первое, и так по кругу. В каждой позиции вещь нужно чётко и осознанно зафиксировать вниманием. Рекомендуется начать с 30 таких кругов в день. И если позволяет время, довести это количество перемещений до 108 кругов. Эта, казалось бы, простая практика позволяет эффективно собирать внимание в осознанном сне, продлевая его результативное время, и рассматривать в осознанном сновидении (ОС) окружающую реальность без риска выпадения из сна.

2. СОЧЕТАНИЕ ДЕЙСТВИЯ С НЕЛЕПОСТЬЮ СЕМЬ МЕСЯЦЕВ

Ты должен взять любое простое действие, которое ты выполняешь ежедневно: чистка зубов, приведение в порядок постели, одевание, обувание, выход из квартиры в подъезд, выход на улицу, умывание или нечто подобное – и к данному действию добавить что-то нелепое. Это может быть щелчок пальцами, подпрыгивание, кукарекание, любое бессмысленное действие или звуковое сопровождение. Суть практики в том, что, совершая первое действие (будничное, обычное), ты каждый раз должен тут же добавлять выбранное тобой действие нелепое. К примеру, вышел на улицу – кукарекнул. Сколько раз за день вышел на улицу – столько и кукарекнул в этот момент. Выполняется практика семь месяцев. И главное правило таково: пропустил хоть один раз, начал семь месяцев заново. Данная практика также позволяет

воочию убедиться, что реальность, которая тебя окружает, является живым существом. Ибо она сделает всё возможное, чтобы ты ошибся и забыл сделать нужное действие. Всё пойдёт в ход. Морок – великолепный соперник в спарринге, лучший наставник. Он знает все твои слабые стороны. Тебе придётся предельно собрать своё внимание, чтобы выполнить эту, казалось бы, простейшую практику. Не расслабляйся.

3. ПРИНУДИТЕЛЬНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ТЕМПА ХОДЬБЫ И РЕЧИ

В числе твоих укоренившихся, автоматических, бессознательных привычек – темп. Задача практики состоит в том, чтобы подавливать себя в моменты ходьбы и речи, меняя их темп. Идёшь по улице привычно – осознался, «проснулся» – и чуть замедли темп ходьбы, буквально на чуть-чуть, но держи под контролем заданный темп сколько сможешь. То же самое с речью. Говоришь с кем-то, осознал – чуть-чуть замедли темп речи. Незаметно. Слегка. Но держи контроль. Протяжённость выполнения практики – на твоё усмотрение. Данная практика также является эффективной тренировкой внимания, осознанности, пробуждённого состояния разума.

4. ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

В этой практике нужно учесть, что ты не просто будешь бегать босым по газону, но ты должен сконцентрировать всё своё внимание на стопах ног. Ты должен прочувствовать каждый камешек, каждую поверхность, научиться «видеть» ногами. Если присутствует «страховщик», то лучше начать данную практику с завязанными глазами и первые раз десять походить таким образом. А уж потом с открытыми глазами идти в лес, в парк, по улице – где выберешь. Кстати, данная практика, совмещённая с определённым дыханием, является в йоге основой для хождения босиком по раскалённым углям и побитым стёклам, дабы избежать малейших травм. Смысл в том,

чтобы ты научился переносить всё своё внимание на подошвы ног, концентрировать его там предельно. И это не просто внимание, но ты в этот момент натуральным образом стягиваешь на свои подошвы ног энергию разума (энергию тела сновидения). А данная энергия весьма плотна, как мы с тобой убедимся в главе «Онейронавтика» позже, и она обволакивает твоё физическое тело дополнительной «подушкой», создавая достаточную для безопасности прослойку между ногами и огнём, между ногами и стёклами. Хождение по раскалённым углям и по битым стёклам без травм – это не чудо и не фокус, но знание законов физики, анатомии и нейрофизиологии. Время продолжительности практики хождения босиком – на твоё усмотрение.

Также для тренировки осознанности применяют так называемые ловушки для разума. В теории это так же просто, как и всё в Дхарме. К примеру: чтобы пребывать с самого утра в состоянии осознанности, я повесил на стену перед кроватью листок с надписью «Доброе утро. Ты на первом уровне сновидения, ты во сне». Просыпаясь, я сразу же видел листок перед глазами и старался сохранить состояние осознанности как можно дольше. На входной двери квартиры я повесил вторую ловушку – «Помни, все вокруг тебя – это ты». И так далее. Я расставил ловушки по квартире и в местах, где я часто бывал. Ловушками могут быть не только надписи, но и любой предмет, обращая внимание на который ты сразу будешь вспоминать, кто я и где нахожусь на самом деле и кто все вокруг. Я в виде подобных ловушек использовал даже татуировки на своём теле. Рисунки на зеркале в ванной. Деталь одежды. Кольцо на пальце. В конце концов я стал использовать просто определённые одинаковые камни, которые разложил по квартире. Всё что угодно может стать для тебя такой ловушкой. Но не советую их расставлять слишком много, ибо внимание рассеется, ты привыкнешь и ловушки перестанут действовать. Начни буквально с двух. Когда они будут стабильно срабатывать, добавь третью. Не спеши. Помни, принцип любой йоги – постепенно, медленно и верно.

Для тренировки осознанности подходят любые упражнения на раскоординацию внимания. Выбирай по вкусу. Их множество, начиная

с простейших для двух рук и заканчивая сложнейшими для движения всем телом. Ещё повышению осознанности способствует классическая музыка и джаз, созерцание картин, медитация слушания звуков (листья, ветер, текущая вода, звуки улицы), медитации созерцания (деревья, огонь, вода, облака), жонглирование.

Лучшая тренировка для осознанности – волшебный вопрос «зачем?».

Чаще задавай себе этот вопрос при выполнении какого-либо действия. Как правило, ученики начинают это делать в стрессовых и неприятных ситуациях. Заданные в этот момент вопросы «Зачем я это делаю? Зачем я это говорю? Зачем мне это?» тут же многое расставляют по своим местам. Ибо любая твоя деятельность (мысль, слово, поступок) не должны быть бессмысленным реагированием с непредвиденными последствиями. Сделай свою жизнь сознательным строительством своего будущего, возьми в руки контроль над своей судьбой, насколько это возможно, насколько это зависит от тебя. Пусть каждое твоё слово и твой поступок станут осмысленными с заранее просчитанным результатом.

Осознанность позволяет также эффективно действовать при встрече с предполагаемым противником. Я сейчас говорю о практике, которую Карлос Кастанеда назвал в своё время «сталкинг». Это контролируемое поведение, которое позволяет надеть на себя любую придуманную личность. Не просто внешне, но внутренне. Сталкинг позволяет воочию стать другим человеком, с другим характером, с иной речью, всеми иными показателями личности. Театральная школа называет это «полное перевоплощение». Это, к примеру, даёт преимущества в переговорах с нечестным на руку партнёром или вовсе с любым «тёмным». Ибо если ты не покажешь врагу придуманные тобой «слабые места», он найдёт настоящие. Но чтобы в полной мере практиковать сталкинг, тебе необходимо иметь разотождествление со своей личностью. Это значит уметь быть *наблюдателем* своей личности, не вовлекаясь в процесс происходящего. Это значит отделить изначальное «Я», наблюдателя, от ложной временной личности «я», от «...» (подставь своё имя) и следить «из-за спины» за жизнью своего персонажа.

Осознанность даёт преимущества и в самых простых вещах. Например, удивительный тайный приём, связанный с осознанностью, выполняя который, ты будешь всё время в хорошем настроении. А если что-либо испортило твоё настроение, применение данного секрета эффективно исправит его. Мы уже упоминали этот секрет и повторим его:

Находясь на улице, смотри на то, что создано Богом, природой и игнорируй то, что создано людьми. Так твоё настроение будет всегда радостным.

Ты также должен знать, что вопрос осознанности позволяет научиться управлять неким «тумблером», который находится в твоём разуме и отвечает за такой аспект, как узнавание.

Да-да, именно этот тумблер позволяет тебе узнавать свой дом среди многих на улице и узнавать свою маму среди четырёх миллиардов женщин. И порой, вследствие специфических заболеваний, контроль над этим тумблером утрачивается. Человек перестаёт узнавать свой дом, родных, близких, начинает забывать знакомую доселе дорогу и т. д. Данный тумблер меняет восприятие обычных объектов вокруг, и это можно переключать. Практика ОС (осознанного сновидения) показала, что подобное переключение возможно и твой родной подъезд может стать «чужим и незнакомым», или наоборот, можно увидеть чужой дом и подъезд как свои родные, в которых ты провёл всю жизнь. Это реально меняет восприятие и помогает увидеть скрытое и тонкое в простых окружающих предметах. Таким образом можно увидеть «характер», «личность» предмета, увидеть его умонастроение. Всё что угодно можно увидеть как «чужими глазами», так и как родное, узнаваемое. Это переключение в первую очередь отвечает за узнаваемость в ОС, позволяет полностью и ясно понять, где находишься и кто рядом с тобой. А главное, практика показала, что переключение режимов данного тумблера – вопрос волевого решения.

- Задание по четвёртой главе: в течение одного дня понаблюдай за собой – какова истинная мотивация твоих мыслей и поступков? Себе ли желаешь блага или кому-либо? И отдельное задание по осознанности – 108 дней без мата.



ПЕРЕМЕНА!

Мужик смотрит телевизор, кушая рыбные консервы. А на экране беспорядки, аварии, наводнения, тайфуны... Думает: «Господи, хоть бы пронесло!» Голос сверху: «Ты хорошо подумал, о чём просишь?»

* * *

Спускается Бог Отец на землю проверить, как идут дела. С ним Христос. И вот идут они, видят бедного крестьянина в разодранной одежде, вспахивающего поле.

– Что это, Иисус?

– Ну как же, пана! Ты сам говорил: «В поте лица своего будете добывать хлеб свой».

– Да Я же просто пошутил насчёт этого... Я не это имел в виду...

Идут дальше. Сматрят – больница. Зашли, идут мимо родильного отделения, оттуда крики, вопли и т. д.

– Что это, Иисус?

– А Ты не знаешь? Ты же сказал: «В муках будете рожать детей своих».

– Как? Неужели Я мог такое сказать? И бедные женщины мучаются?

Идут дальше. Бог Отец причитает:

– И никто не догадался, что я просто пошутил! Я работал целую неделю, выпил чуток, ну и брякнул прикола ради. Неужели никто не догадался?

Тут они подходят к Ватикану и видят разряженное в золото и парчу съестое духовенство, в перстнях да каменьях драгоценных...

Бог Отец:

— А вот это мне нравится! Всё красиво, чисто, ухоженные люди... Кто они?

— А это, папа, те люди, которые догадались, что Ты пошутил...

* * *

Одесскому еврею-портному заказал клиент брюки. Пришёл в назначенный срок — не готово. Через месяц — не готово. Ещё через два — не готово. Только через полгода портной выдал ему готовые брюки.

Клиент:

— Господь Бог создал мир за семь дней, а вы какие-то брюки шили целых полгода!

Еврей:

— Таки вы посмотрите на этот мир, и вы посмотрите на эти брюки!

* * *

— А если ты загадаешь свои желания не Деду Морозу, а мне, я реально их выполню!

— Люцифер, хороши же, а?..

* * *

Сегодня ко мне приходили свидетели Иеговы, рассказывали, что нужно помогать ближнему и делать добро. Попросила их вынести мусор. Они обиделись и ушли.

* * *

Зашёл в церковь, загадал желание и задул все свечи.

* * *

Бежит по улицам толпа за Марией Магдалиной. Мария мчится изо всех сил, но взбешённая толпа наседает. Мария забегает в переулок, а там тупик. Мария прижимается к стене, толпа поднимает камни. И тут выходит Христос и обращается к толпе со словами: «Кто из вас без греха, пусть первый бросит в неё камень!» Тишина. И вдруг из гущи толпы вылетает здоровенный каменюка и попадает Марии Магдалине прямо в лоб. Христос с грустью и некоторым сожалением смотрит на толпу и говорит: «Мама, я же вас просил – сидите дома, не мешайте работать!»

* * *

*– А чё это вместо парковки делают?
– Храм строят. А то нам храм очень нужен. Будем ходить молиться, чтобы парковку сделали...*

* * *

Почему в аду людей наказывают? Там ведь правит дьявол, и он поощряет плохие поступки. Разве в аду не должны уважать плохих людей?

* * *

Однажды старый мудрый чабан остановился возле реки, чтобы умыться и попить воды. Зачерпнул ладонями воду и вдруг

— глядь! — случайно вытащил Золотую Рыбку. Та взмолилась:

— Старче, умоляю, отпусти меня! Не погуби! Я волшебная!
Исполню три твоих желания!

На что чабан, улыбаясь сквозь прищуренные глаза, тут же отпускает её обратно и отвечает:

— Плыви, рыбка, ничего мне от тебя не нужно! Живи счастливо!

Рыбка уж хвостиком махнула да собралась плыть, как вдруг возвращается и говорит чабану:

— Нет, чабан-ата, так нельзя! Коли трёх желаний не исполню твоих, у меня волшебство отнимется! Так что давай уж.

Чабан думал-думал да говорит:

— Ну что ж, надо как-то спасать тебя. Давай-ка вот, перевези меня на другой берег реки, а то я никогда там не был. Хочу посмотреть, как там.

Рыбка:

— Ты уверен, старец? А то, может, золота надо? Дворец?
Жену-красавицу?

— Не-не, рыбка, просто перевези меня на другой берег и всё.

Рыбка «плечами пожала», мол, странный какой, но выросла в размерах, посадила старика к себе на спину и перевезла на другой берег.

Чабан сошёл, посмотрел вокруг довольно, вдохнул шумно воздух и изрёк:

— И здесь красота!

Рыбка занервничала:

— Теперь второе желание давай! Только подумай теперь хорошенъко!

Чабан отвечает ей:

— А ты, рыбка, перевези меня обратно, на мой берег. В гостях хорошо, а дома лучше.

Рыбка хмыкнула недовольно, мол, совсем старик ополоумел, но отвезла его обратно, высадила и говорит:

— Ну что ж, чабан, осталось твоё последнее желание. Думай хорошенъко! Власти можешь попросить. Денег. Женин. Бессмертия. Всё что угодно! Один шанс в жизни!

А чабан в ответ:

— Да ничего мне в жизни не надо, рыбка, я и так счастливый человек.

Рыбка:

— Но ведь третье желание мне всё равно нужно исполнить. Так что думай и не прогадай.

Чабан долго думал, а потом говорит:

— А ты, рыбка, покатай меня от одного берега к другому, туда-сюда, через реку, пока я не скажу остановиться.

Рыбка в ужасе:

— Ты точно уверен? Может, всё-таки бессмертия пожелаешь?

— Нет-нет, просто покатай меня.

Рыбка посадила чабана на спину и давай катать туда-сюда, от берега к берегу. Через какое-то время чабан говорит ей:

— Всё, хватит, родимая. Я устал, накатался.

Рыбка саживает его на берегу у отары и спрашивает:

— Слушай, чабан, спасибо тебе, конечно, только я в толк не возьму — как же ты так? Ты же мог попросить всё чего угодно! А ты — покататься?

На что чабан, улыбаясь, смотрит рыбке в глаза добро-добро и отвечает:

— Глупое ты животное, малыши. Жизнь — это движение!

* * *

Есть только два дня в году, когда вы не можете ничего сделать. Один из них называется вчера, а другой — завтра.

* * *

— Лошадка, — ответил Ёжик Медвежонку, — это проекция ума в тумане маха-майи, порождённая мотивацией на казуальном уровне бытия. А вот филин — просто псих!

* * *

- Кто мы?
- Просветлённые!
- Чего мы хотим?
- Ничего!

* * *

Вылез джинн из волшебной лампы и говорит человеку: «До тех пор, хозяин, пока у тебя будут желания, я буду их исполнять. А как только желаний не станет, я тебя отпущу, и ты станешь свободным!»

* * *

Иногда самые приятные люди из всех, которых вы встречали, покрыты татуировками и пахнут перегаром, а иногда самые плохие из всех, кого вы встречали, ходят в церковь по воскресеньям в отутюженном дорогом костюме.

* * *

*Вчера я бежал запломбировать зуб,
И смех меня брал на бегу:
Всю жизнь я таскаю мой будущий труп
И рьяно его берегу.*

* * *

Человек на 80 % состоит из воды. Если у человека нет мечты или цели в жизни, то он всего лишь вертикальная лужа.

* * *

Памятка на стене туалета еврейской квартиры: «Не сиди просто так. Думай что-нибудь!»

* * *

Настоящему буддисту никогда нигде ничто.

* * *

Я всё видела! © Карма

* * *

В городе открылся ресторан «Карма». Там нет меню. Тебе приносят то, что ты заслужил.

Глава 5

Йога



Слово «йога» переводится как «связь». А потому йога призвана служить восстановлению связи между всеми частями Абсолюта. Ибо все части должны слаженно и чётко исполнять свою миссию, делать своё дело во имя общего блага, как единая команда одного корабля. Мы опять же можем привести в пример наше собственное тело. Если какая-либо клетка в нашем организме перестаёт выполнять свою, возложенную на неё изначально, функцию и начинает делать «что ей захотелось», она становится раковой и начинает разрушать организм, в котором сама же и живёт. Если какой-либо орган отказывается выполнять свою функцию, всё тело либо страдает, либо гибнет. И на уровне макрокосмоса, и на уровне микрокосмоса эта картина – одна и та же. Эта схема абсолютна. Так же и человек, не следующий Дхарме, является раковой клеткой в теле общества, на теле Вселенной, на теле планеты, которая также является личностью, живым самоосознающим существом.

На данной планете мы можем воспользоваться лишь четырьмя основными видами йоги, ибо наше существование здесь определяется четырьмя уровнями бытия: тело, ум, разум и душа. Я заострю на этом твоё внимание, дорогой читатель. Ум и разум – разные аспекты нашего бытия. Ум – это инструмент тела, и его задача – разделять всё на «хорошее» и «плохое» относительно физического тела. Разум – куда

более высокого порядка инструмент. Он способен к аналитическому мышлению, может рассматривать данные в протяжённости времени, в будущем и прошлом. Пример: человек попробовал наркотики. Ум говорит ему: «Нам стало тепло, хорошо, комфортно, боль ушла, проблемы отступили. Поэтому это – хорошо! А если это – хорошо, то наркотиков нужно чаще и больше!» Но разум говорит уму: «Сейчас нам хорошо, но мы, наблюдая опыт других людей в прошлом, можем увидеть, к каким разрушительным последствиям это приведёт нас в будущем. Поэтому наркотики – это плохо!» И оценка меняется. Поэтому важна строгая иерархия контроля. Душа контролирует разум, разум контролирует ум, ум контролирует чувства и эмоции, управляя физическим телом. Мы – четырёхмерное существо на заданном уровне изолятора. Поэтому наша максимальная задача в этой жизни – наладить связь и восстановить иерархию контроля в рамках собственной формы бытия.

Итак, о связи. Для каждого из четырёх аспектов нашего существования на земле дана соответствующая йога. И начнём мы с самого явного и грубого.

Йога физического тела

Чтобы ознакомиться с данным видом йоги, я рекомендую начать с такой практики, как цигун. Слово «цигун» (гуна ци) переводится как «энергия жизни». И данная практика является основой для понимания всех остальных видов йоги тела, коих насчитывается больше десятка. Цигун – как начальная арифметика, после овладения которой можно браться за алгебру, геометрию, физику и прочие науки. Цигун в своём роде также имеет много направлений. Он бывает и статический, и динамический. И узкоспециализированный ушу-цигун. И тайцзы-цигун. И «Большое дерево», и «Железная рубашка». И много чего чудесного. И поверь, с чего бы ты ни начал, всё пойдёт на пользу. Выбери по себе. А уж после цигуна тебя ждёт веер возможностей по практикам йоги тела. Это и хатха-йога, и раджа-йога, и карма-йога, и крийя-йога, и дхьяна-йога, и кундалини-йога, и сахаджа-йога, и айенгар-йога, и интегральная йога, и йога-23 и т. п. Но мы для примера остановимся здесь на классической аштанга-йоге, которая включает в себя восемь ступеней и охватывает широкий спектр работы над собой. Восемь последовательных ступеней аштанга-йоги – это яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Опишу эти восемь ступеней аштанга-йоги поэтапно, дорогой читатель, дабы сложить в твоём уме более-менее ясную картину понимания, что это такое.

ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ АШТАНГА-ЙОГИ

1. Яма – пять предписаний по аскезе

- 1) Ахимса – отказ от насилия по отношению к кому бы то ни было и к чему бы то ни было, в том числе по отношению к самому себе.
- 2) Сат्यа – отказ от лжи и самообмана.
- 3) Астейя – отказ от воровства, неприсвоение чужого.

4) Апарибраха – не привязанность к чему-либо, умение довольствоваться необходимым.

5) Брахмачарья – контроль желаний, аскетичность, в том числе регулирование сексуальных отношений.

2. Нияма – пять добродетелей

1) Шаоча – чистота. В самом широком смысле слова. Это и внешнее окружение, и тело, и мысли, и речь, и поступки.

2) Сантоша – удовлетворение тем, что имеешь. Состояние безусловной радости.

3) Тапас – аскетичность и труд. Пословица «Терпение и труд всё перетрут» именно об этом.

4) Свадхьяя – самообразование, самоанализ.

5) Ишвара Пранидхана – доверие к Богу.

3. Асана – работа с положениями тела

В том числе сюда можно отнести различные растяжки, силовые упражнения, в том числе и статику, и динамику, элементы балансировки.

4. Пранаяма – работа с дыханием

Контроль дыхания, искусство менять состояние тела в целом и излечивать его благодаря изменению способа и темпа дыхания. Это также включает в себя работу дыхания с тонкими каналами тела – *пранаяма нади шодхана*. Это также является вспомогательной практикой для онейронавтики (осознанного сновидения). Дыхание – это язык общения с телом.

5. Пратьяхара – разотождествление с телом, контроль чувств

Буквально вся предыдущая глава книги была посвящена этому, ибо речь идёт о технике для роста осознанности.

6. Дхарана – концентрация на объекте

Это также аспект практики по развитию осознанности, и все подобные практики так или иначе напрямую связаны с осознанным сновидением. Существует достаточно много практик по развитию концентрации на объекте; к примеру, то же перекладывание предмета, которое было описано выше. Медитация концентрации на предмете, уложенном на фон твоего цвета, о чём пойдёт речь далее в книге.

7. Дхъяна – спонтанное созерцание, медитация, пребывание в моменте «здесь и сейчас», сопровождается пратьяхарой

После успешных результатов в практике концентрации внимания на предмете можно переходить к созерцанию. Самый простой уровень – созерцание, опять же, предмета. Но при этом не нужно «цеплять» за него внимание, но постараться его расслабить наряду с молчанием ума. Нужно увидеть спонтанную суть предмета, его внутреннюю энергию, соединить себя с ним, став одним целым.

8. Самадхи – сознание за пределами мыслей и двойственности. Антипод сну и трансу. Яркое сознание вне концепций

Далее мы с тобой, дорогой читатель, рассмотрим второй уровень йоги.

Йога ума

Невозможно всё время жить с остановленным внутренним диалогом, с молчанием ума, поэтому задача не в том, чтобы заткнуть ум совсем и привести его к молчанию, что невозможно априори из-за его изначальной природы, но занять его правильными мыслями, научить его думать позитивно, направить его к служению Богу, что и есть мантра-йога. То бишь радоваться жизни и програмировать светлое будущее, не допускать мыслей негативных, впадая в паранойю и депрессию.

Для взятия под контроль ума на Земле даны две основные техники йоги – медитация и мантра. Различных практик медитаций достаточно много – медитация концентрации на объекте, медитация созерцания, медитация дыхания, медитация присутствия и т. п. Но я рекомендую начать с той, что называется *випассана*. Пройдя випассану, ты уже будешь понимать, как работать с иными видами медитаций. Это как цигун для йоги тела, основа.

Если же говорить о практике чтения мантр, то здесь в первую очередь нужно понять суть и технику исполнения, а уж потом выбирать по себе мантры. Суть данной практики в том, что наш ум ограничен в своих возможностях и устроен таким образом, что не может удержать внимание более чем на двух направлениях сразу. Именно это его качество используется в технике произношения мантр. МанTRA произносится вслух, чётко и осознанно, внимательно. Лучше начинать с достаточно громкого произношения, хотя годы спустя ты сможешь это делать даже молча в уме. И в то же время ты должен внимательно манту слушать. Этот процесс настолько загружает ум, что он попросту останавливается и открывает защитные механизмы. И потому то, что ты произносишь, закладывается пряником в подсознание, минуя барьеры ума. Это самое настоящеe нейролингвистическое самопрограммирование. Поэтому заклинаю тебя, о начинающий практик, отнесись с осторожностью к иностранным словам мантр, которые ты не понимаешь и осмысливать полностью не в состоянии. Звук – всего лишь обёртка. Поэтому если ты не понимаешь смысла слов мантры, то не будет особой разницы между «ом намо шивайя» и «в траве сидел кузнечик». Нет особого

смысла загружать свой ум непонятными словами, когда у нас есть замечательный, красивый, чудесный родной язык. А лучше всего придумай себе мантру сам. Творчество всегда приветствуется в духовной практике. Это должно быть мелодичное четверостишие, в котором тобой будет заключён смысл всего того, что ты хотел сделать основой своих мыслей, платформой своего умственного состояния. Я поделюсь с тобой своим личным примером. Я придумал себе две манtry, смысл которых я хотел бы надёжно запечатлеть в фундаменте своего ума. Вот они:

Я живу в Тебе.

Ты живёшь во мне.

Так мы в одиночку играем во дворе.

Я – это ты.

Ты – это я.

Все мы – одна большая семья.

Мантра, как правило, повторяется по несколько кругов. Один круг – 108 раз прочтения манtry. Не особо вдавайся, почему именно 108, это древняя традиция, основанная на духовном фольклоре или количестве священных текстов в определённых мировых культурах. Ты вполне можешь читать 100 мантр за круг или 127. Уверяю тебя, смысл, суть и результат не изменятся от этого. Но, как правило, в большинстве

существующих на планете философских учений для чтения мантр используются чётки со 108 бусинами. Их легко можно купить во многих соответствующих магазинах. Но если ты чувствуешь себя одиозно обособленным, сделай себе сам чётки с таким количеством бусин, какое тебе нравится. Советую делать хотя бы не менее 80, иначе смысл практики потерянется. Дело в том, что энное количество времени в сутки нужно заставить ум «стоять на месте». Это такая же тренировка для ума, как гантели для мускулов. Таким образом ты заставляешь ум принять подконтрольное положение, дабы он прочувствовал его, привык, осознал, что это нормально и даже приятно. Ум должен постепенно привыкнуть к состоянию молчания, ощутить, что это благостно для него же самого. Рекомендую практикой чтения мантры заниматься не менее 15–20 минут в день для начала (это около 2–3 кругов). И лучше всего это делать рано утром. Ты сам почувствуешь, насколько позитивно данная практика настраивает на весь день, меняя саму платформу твоих мыслей и решений в течение дня. Но если ты почувствуешь со временем вкус к данной практике и решишь её усилить, можешь вполне дойти до двух часов в сутки (16 кругов). Я приведу тебе пример из индийской ведической культуры вайшнавов (общества сознания Кришны). Каждый вайшнав обязан пожизненно читать 16 кругов мантры каждый день. И это два часа времени. Поэтому встают они в 4 утра. Кстати, просыпаться и вставать за 10–15 минут до восхода солнца – это самое благостное время для всего нашего существа на всех уровнях. Учи. А ложиться спать нужно в идеале не позже 21.00. Ибо с 21.00 до полуночи – это то время, когда отдыхает не только тело, но в первую очередь нервная система, мозг и психика. А если ты ложишься после 23.00, то на отдых ты отправляешь только физическую оболочку, уставшее тельце, не более.

Надеюсь, я не сильно тебя утомил подробностями, да и нет у этой книги такой задачи. Главное – донести до тебя суть и знание о существовании данных практик, а уж всевозможные подробности ты найдёшь сам, благо на это есть интернет и тысячи книг по данным темам. Мне бы хотелось, чтобы ты помнил о главной цели всего и не впадал в очарование мишурой и обрядами, которыми все эти практики обрастают у разных сообществ и кружков по интересам, которые я вовсе не люблю, как ты уже понял. Я исключительно за научный подход, за эффективность, результативность, прагматизм и прочее, о

чём уже не раз тут упоминал. Далее мы поговорим о третьем уровне йоги.

Йога разума

На нашей планете данный вид йоги представлен только одним видом практики, увы. И она называется – онейронавтика, осознанное сновидение (ОС). По данной теме у нас впереди целая глава книги. И по сути, первые два вида йоги направлены именно в помощь достижениям в онейронавтике, ибо она является пограничным состоянием между нашим изолятором и следующим, более высоким с точки зрения разумности планом бытия.

Йога души

Этот вид йоги в сути своей и есть всё то, что было описано чуть ранее в главе «Мотивация». Тренировки по данному виду практики называются «карма-йога» и «бхакти-йога».

Карма-йога является отрабатыванием негативных последствий своих действий, восстановлением баланса. Суть её такова, что человек выполняет какую-либо работу или служение абсолютно бескорыстно, без ожидания какой-либо оплаты, тем самым очищая себя, «заглаживая» те негативные последствия своей деятельности, которые он совершил до того по незнанию. Приведу совсем грубый пример: данная ситуация схожа с обычным советским вытрезвителем, где провинившиеся своим поведением перед обществом пятнадцать суток отрабатывали свой «грех» общественными бесплатными работами. Некое восстановление баланса справедливости. Люди, занимающиеся карма-йогой, пытаются очистить те грязные пятна, которые оставили на данной планете, моют после себя пол, затирают следы. И в этом, безусловно, нет дыма без огня. Ибо, действительно, существует изречение, которое говорит о том, что **если какой-либо человек решил навсегда покинуть эту планету, этот мир, он обязан уйти отсюда «не оставляя следов»**. То есть не имея за душой никакой кармы, никаких последствий своей деятельности, за которую несёт ответственность он сам. А как мы уже говорили, единственная деятельность, которая не оставляет последствий на уровне кармы, – это любовь, бескорыстное и безусловное служение во счастье другого.

Вторая практика, под названием «бхакти-йога», является более высокой первой ступенью. В данном случае человек вообще не обращает внимания на себя и свои эгоистические цели, но всего себя отдаёт служению Богу, кладёт свою жизнь к Его ногам полностью. И делает это исключительно из любви и благодарности к Ней, не ожидая никаких наград за это, никакой оплаты, при отсутствии каких-либо условий своего служения. А так как живой и реальный Бог живёт в сердце каждого живого существа, то и вся жизненная деятельность такого практика направлена на служение во благо и счастье всех живых существ. То есть речь в обоих случаях идёт именно о смене мотивации всей своей деятельности. Ибо мотивация является тем

самым инструментом души, который определяет направление её движения в будущее. Это компас, прокладывающий душе дорогу во тьме материального мира.

Для практики любой йоги, дорогой читатель, тебе понадобится время, терпение, воля и, конечно, внутренние силы. И сейчас я дам тебе рекомендации Дхармы по данному вопросу.

СЕМЬ СЕКРЕТОВ СИЛЫ ДУХА:

1. Пребывай в тишине.
2. Не привязывайся к результату, но концентрируй внимание на процессе.
3. Дай свободу другим идти их путём, уважай решения других. Безжалостность, но сострадание – ясно понимай разницу.
4. Вслушивайся в мир, в указания и знаки Бога, в слова учителей.
5. Принимай *всё*. Всё происходит так, как должно быть. Доверяй Богу.
6. Познай себя и определи цель. Истинная Цель даёт уверенность, силу, стабильность, бесстрашие и т. д.
7. Дари нуждающимся, а не продавай всё то, что не касается твоей профессиональной деятельности.

Ученики всех времён всех стран мира знали также секрет, связанный с аскезой. Недаром любой профессиональный воин перед серьёзным сражением всегда проходил период аскезы, отказа от излишеств. Он ограничивал себя в пище, в воде, в сексе, в комфорте, во времени сна и т. д. Любая аскеза даёт силы. И вот тебе, дорогой ученик, упражнения на аскезу, рекомендованные современными духовными мастерами, семь «ударов джедайского меча»:

1. Семью семь (сорок девять) дней отказа от интернета, социальных сетей.
2. Семью семь дней отказа от животного белка (при вегетарианстве – отказ от мёда и любой молочной продукции, включая сливочное масло, сыры, сметана, йогурты и т. п.).
3. Семью семь дней отказа от речи (обет молчания).
4. Семью семь дней отказа от курения.
5. Семью семь дней отказа от маты в речи.
6. Семь месяцев отказа от алкоголя в любом виде.
7. Семь месяцев отказа от просмотра, чтения и прослушивания новостей в каких-либо СМИ.

Это те семь секретных пунктов, которые ты можешь использовать как катализатор в своих достижениях на пути практики. Любая аскеза, повторю, повышает выживаемость, силы, крепость духа, несгибаемость намерения, концентрирует волю. В общем, даёт тебе всё то, что необходимо для скорейшего достижения какой-либо цели, или, как многие практики это называют в ироничном смысле, – волшебный пинок.

Провозгласим же в этой главе главный принцип любой йоги, о котором мы уже неоднократно говорили ранее в этой книге, а именно – постепенность.

Добежавший в итоге не тот, кто быстрее бежит, но тот, кто не останавливается!

Остановки быть не должно, разве что для разумного отдыха и переосмыслиния. Есть либо развитие, либо деградация. В жизни невозможно стоять на месте. Нет цели – нет стремления и намерения. Нет стремления и намерения – не будет движения. Не будет движения

– не будет энергии. Нет энергии – не будет самой жизни в её проявленном состоянии.

Как удачно было описано в книге Льюиса Кэрролла «Алиса в Зазеркалье»: «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, нужно бежать вдвое быстрее!» Именно поэтому слово «тантра» переводится в первую очередь как *nепрерывная* духовная практика.



Всё вышеописанное говорит о состоянии характера ученика, которое определяется как «позиция бойца». Недаром во многих духовных писаниях Земли такого ученика описывали словами «духовный воин», а кинематограф определил его как «джедая». Данное настроение позволяет тебе, дорогой читатель, быть упорным в достижении своих целей, «держать удар», когда жизнь подкидывает тебе сложные ситуации. Именно поэтому (а не для того, чтобы махать кулаками) мальчиков нужно в обязательном порядке учить боевым искусствам в детстве и юности, но об этом мы ещё поговорим в главе «Воспитание детей». Итак, правила «бойца», которые тебе, дорогой читатель, будут даны для того, чтобы ты умел вести бой за свою душу, за своё счастье.

Семь ударов джедайского меча

1. ЧЕМ ХУЖЕ – ТЕМ ЛУЧШЕ!

Ибо битва доставляет бойцу радость, вселяет в него вдохновение. Чем сложнее условия и чем сильнее противник, тем большим ростом это обернётся для тебя же. Всё, что не убивает тебя, делает тебя сильнее. Научись чувствовать радость и задор от тех сложных задач, которые ставит перед тобой жизнь. Не жаловаться и не ныть, как делают обычные люди. Не искать покоя и комфорта. Но у тебя должны загораться огнём глаза, когда пред тобой замаячила трудность или задача. «Наконец-то! Битва!» – как радостно воскликнул ангел в фильме «Майкл».

2. ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ ЗАГОРАЕТСЯ ЛиШЬ НА ВРЕМЯ

Используй момент для старта, решительного шага для атаки. Во Вселенной потоки энергии, а соответственно и обстоятельства для тебя, всё время меняются. Этим вселенским потокам отзывается твоё внутреннее существо, та энергия, из которой ты создан. А все мы созданы, или точнее собраны, из разных частичек пазла Абсолюта. На практике это означает, что в какой-то конкретный день для тебя и подобных тебе по внутреннему укладу зажигается «зелёная полоса». Тебе всё удаётся легко, всё получается без особых усилий, всё складывается для тебя лучше некуда. Но знай, что пройдёт время (возможно, пара часов или день) и для тебя загорится «красный», дав приоритет движения другим. Всё как на обычном перекрёстке. Поэтому величайший навык воина – чувствовать и понимать, когда тебе открыли «зелёную полосу», и использовать её немедленно, собранно, предельно ясно, вовремя отступая назад в тот момент, когда зелёный цвет светофора сменился на красный.

3. ВОЗНАГРАЖДАЙ СЕБЯ, ВОСПОЛНИЙ ЭНЕРГИЮ

(На отдельном листе) Составь список того, чем тебе нравится заниматься на отдыхе, что приносит тебе радость. Это может быть всё что угодно. Отдавая лучшее, бери лучшее. Великий и мудрый политик Уинстон Черчилль по данному поводу сказал: «Мне не нужно много, мне нужно только лучшее!» Воин должен чувствовать момент, когда следует сделать паузу для отдыха и перераспределения сил. Бой на износ измотает тебя как физически, так и морально. Прекрасный учитель по личностному росту Максим Батырев, автор книги «45 татуировок личности», рекомендовал в данном пункте воспользоваться списком двадцати вознаграждений. На отдельном листе составь список из 20 пунктов, чем тебе нравится заниматься на отдыхе, что приносит тебе радость. Всё что угодно. Катание на коньках. Бег в парке. Плавание в бассейне. Игра в теннис. Рисование красками. Просмотр кино или спектакля. Пускание мыльных пузырей с балкона. Сходить в ресторан и попробовать то самое блюдо. Встретиться с друзьями. Посидеть у костра в лесу. Попрыгать на кровати. Полежать в ванне или сходить в баню. И так далее и так далее. И заведи себе правило, что, скажем, раз в полторы-две недели ты твёрдо «откладываешь своё оружие» и позволяешь себе расслабиться одним из тех способов, которые ты записал. Причём пункты чередуй по списку, их должно быть как минимум двадцать.

4. ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ СЕБЯ ВНЕ КОНТЕКСТА СРЕДЫ И ОКРУЖЕНИЯ – СОЗДАЙ СЕБЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Это не те условия, где ты реально рискуешь жизнью, но трудности – поход в лес или в горы. Пара недель отшельничества не повредят (заберись один в далёкую деревню на время или с палаткой в лес). Прокатись один автостопом в город, который всегда хотел посмотреть. Сплав по реке или озеру также подходят. В конце концов, используй

этот пункт для одиночного паломничества в «святые места» или «места силы». Здесь повторим очень важную мудрость:

Человек, который рискует своей жизнью для спасения жизни или чести кого-либо, называется герой. Человек, который рискует своей жизнью напоказ, для самолюбования, для развлечения и соискания себе адреналина, называется безответственный глупец.

Будь героем, а не глупцом. Ибо жизнь свою нужно ценить, уважать и не разбрасываться попусту самым ценным Божиим даром.

5. ЧИТАЙ КНИГИ МАСТЕРОВ СВОЕГО ДЕЛА, ЧТОБЫ ПЕРЕНЯТЬ ИХ ОПЫТ.

Лично я взял себе за правило читать биографии успешных людей, мастеров, которые достигли в своём деле самых высоких результатов. И дело не столько в профессиональных вопросах, сколько в той мудрости жизни, которая явилась результатом их пути. Они также описывают свои сложные жизненные ситуации и как они из них выходили с победой. Это, дорогой ученик, есть изучение тактики боя других успешных бойцов.

6. НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»!

Используй паузу: «Я дам ответ завтра-послезавтра, через какое-то время». Это нужно научиться делать для погашения эмоций, взвешивания ситуации, составления тактичного ответа. Если есть возможность взять время для обдумывания – не задумываясь, бери его всегда. А нет этого времени лишь тогда, когда чья-то жизнь находится в реальной опасности.

Во всех остальных случаях не спеши принимать решение. Но обдумай его в спокойной и привычной для тебя обстановке.

Не принимай решения на эмоциях, ибо их результат принесёт страдание. Эмоции – это не тот аспект твоего существа, который целенаправленно создан для принятия решений. Решения должен принимать холодный разум, это его предназначение. Эмоции – это опыт и результат переживания последствий решений для последующего анализа. Не путай причину со следствием.

Если нужно, посоветуйся со старшими или с учителем. И если твоё решение требует от тебя торговли с совестью, или ты знаешь, что оно принесёт в будущем насилие кому-либо, – твёрдо говори «нет!». Пауза и тишина – лучшие друзья духовного бойца.

7. СПИСКИ «Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ ОТ МИРА / Я ХОЧУ ДАТЬ МИРУ»

Мой учитель раздела Дхармы по семейным отношениям, Сатья Дас, не единожды рассказывал реальный случай из своей практики:

«Пришёл ко мне однажды молодой человек, вайшнав, и говорит:

– Я решил жениться. Как мне найти себе пару правильно? Что вы мне посоветуете?

Парень неглупый, имеет за плечами духовную практику, изучение Дхармы. Я ему в ответ:

– Ну что ж, давай сделаем так: ты возьми лист бумаги и напиши на нём всё, что ты хочешь получить от брака. Вот прямо всё-всё!

Парень сел писать. Получился полный лист. И там было всё, начиная от готовки женой еды, уборки дома, воспитания детей и много-много всего по пунктам. Парень был духовно продвинутый, поэтому секс оказался в его списке только на четвёртом месте. И он отдаёт мне лист и собирается уходить со словами:

– Ну всё, спасибо, теперь я ясно понял, чего хочу от семьи.

А я ему:

– Нет-нет, погоди. Это ещё не всё. Теперь возьми ещё один лист бумаги и напиши на нём, что ты хотел бы дать своей жене в браке.

И тут парень напрягся. Сидел над листом долго. И кое-как выдавил из себя два пункта, первым из которых было «дать прибежище в наставлениях». Я взял этот лист и сказал:

– А теперь возьми первый лист и сожги его, ибо он не имеет никакого значения. А по поводу второго листа, как только я найду женщину, которая хотела бы получить от брака «прибежище в наставлениях», я тебе сообщу.

Парень поскрёб в затылке и смущённо сказал:

– Похоже, мне ещё рано жениться, да?

И я ему:

– Ну, похоже что да!»

Дорогой читатель, думаю, комментарии излишни? Пиши свой второй список, ибо первый явится тебе сам плодами выполнения второго. Но таки список второй составь скрупулёзно, чтобы ты ясно понимал путь своей жизни, зачем, для кого и для чего ты живёшь.



В данной главе мы рассмотрели с тобой, дорогой читатель, всю основную теоретическую базу, касающуюся темы «йога». Единственное, что я хотел бы добавить: йога как работа по саморазвитию и восстановлению связи и единства касается не только твоих внутренних ресурсов, но и пространства и времени, которые тебя окружают, в том числе живых существ и предметов. Я советую тебе по этому поводу ещё раз перечитать предыдущую главу «Осознанность и мотивация», где я говорил тебе о порядке в твоём доме, о том, что каждая вещь в нём должна находиться на своём месте, чувствовать заботу о себе. Это также является неотъемлемой частью йоги в целом. В данный момент я хочу ещё раз напомнить тебе о самом главном – о цели всей твоей практики, о мотивации. Ибо, уверяю тебя, на данный момент больше половины занимающихся

йогой в нашей стране либо изначально не имели верной цели, либо давно потеряли её, погрузившись в пучины внешних украшательств и всего сопутствующего. Постоянно спрашивая таких практиков о конечной цели их занятий йогой, я получаю всё те же ответы:

- Хочу вернуть *себе* здоровье и силы.
- Хочу вернуть *себе* мистические способности и возможности.
- Хочу наладить *себе* связь с космосом.
- Хочу обрести *себе* гармонию с миром.

И так далее и так далее, но с определяющим словом «себе». А мы с тобой, уважаемый читатель, помним о главе «Мотивация» этой книги и о том, что именно она, мотивация, порождает вектор твоего движения в будущее. И все «хочу себе» приведут тебя в адские миры. Поэтому помни о главном: весь твой путь йоги предназначен для того, чтобы ты сделал себя эффективным и качественным *инструментом* для служения другим живым существам. И потому я многим подобным эгоистически настроенным йогам говорю: «Лучше бы вы водку пили, меньше бы вреда было!» или цитирую песню группы «Сплин»: «Лучше бы пил и курил!» Не забывай о высшей цели. Иначе твоя духовная практика обернётся для тебя путёвкой в ад.

- Задание по пятой главе: в течение месяца выделяй каждый день двадцать минут для медитации и для выполнения упражнения «планка». Десять минут – для медитации. Сядь прямо, прикрой глаза, максимально расслабь веки, но не закрывай глаза полностью, чтоб не уснуть. И просто спокойно дыши, сосредоточив всё своё внимание на кончике носа, на ноздрях, чтобы внимательно чувствовать входящий и выходящий воздух. Просто дыши, просто будь. Следующие десять минут – стояние в «планке» полторы-две минуты и обтирание прохладной водой. Классическая планка – это позиция «упор лёжа» для выполнения отжиманий от пола. Тонкости таковы, что спина должна быть прямой, таз не завален вниз и не подтянут вверх, всё тело – как одна прямая линия. Пальцами ног на пол. Встаёшь локтями на пол же, угол в локтях прямой, локти по ширине плеч, в естественной позиции. Кисти рук вложены одна в другую, в «один кулак» точно под «третьим глазом» – точкой посередине лба. Дышим спокойно. Стоим неподвижно/ не двигаясь.

Выдержишь две минуты – молодец. Сложно? Начни с полутора минут. Я лично купил себе для подобных упражнений два вида песочных часов – на десять и на две минуты. Или пользовался таймером. Затем раздеваемся донага в отведённом для этого приличном месте и ладошками обтираем себя достаточным количеством прохладной или попросту холодной воды. Волосы мочить не обязательно, но всё остальное – будь любезен. Особенно все труднодоступные места. Ноги между пальчиков хорошоенько протри водицей, не забудь. Глаза, шею, уши. Прополощи рот и горло. И тщательно вытирайся насухо. Не советую использовать новомодные махровые полотенца и иже с ними. Возьми тряпицу попроще. Чем проще ткань, тем лучше будет эффект. Со временем сам убедишься. У вайшнавов для этих целей есть потрясающая деталь нижнего белья, называется «гамча». Просто лёгкий кусок ткани, идеально впитывающий воду. Данное омывание тебе надлежит делать не только после описанного комплекса, который лучше всего выполнять рано утром, но и вечером перед сном. Ну и хватит покуда. Для первого шага в йоге вполне достаточно.



ПЕРЕМЕНА!

Девизы йога:

- Закрывайте за собой чакры!
- Не прислоняться – окрашенная аура!
- У нас порядок такой: поспал – заточи за собой гвозди!
- Тихо! Идёт медитация!
- Не стой под левитирующим!
- Вежливый человек созерцает свой пупок!
- Товарищи йоги, не залетайте за люстры!
- Уходя в нирвану, строго придерживайтесь очереди!

* * *

Самое наивное заблуждение – это поставить в церкви свечку и думать, что тебе уже кто-то что-то должен.

* * *

Плынут в лодке по реке Саи Баба, Кармана и Папа Римский. Кушать хочется очень. И вдруг видят – на берегу «Макдоналдс». И тут Саи Баба, как всегда на позитиве, подскакивает и говорит:

– Друзья, давайте же проявим свою святость прямо сейчас! Айда прямо по воде за гамбургерами!

Те смотрят на него с сомнением, мол, совсем рехнулся? А Саи Баба и говорит:

– Ну, вы как хотите, а я пошёл.

Сошёл с лодки за борт и пошёл прямо по воде к берегу.

Кармана смотрит на это и думает: «Как же так? Что же, я всю цепь учителей буддизма опозорю нынче? А ну-ка...»

И Кармана напрягся, сосредоточился, ушёл в себя, мантры прочёл, перешагнул борт лодки и... тоже пошёл по воде к берегу.

Тут уж Папа Римский взбеленился:

– А я что? Да меня люди наместником Бога на земле величают! А ну, не посрамим!

Шагнул за борт и – бултых! – чуть не утоп. Весь мокрый еле-еле вылезает обратно. А Саи Баба с Кармапой, весело беседуя, так же по воде идут обратно с гамбургерами. Подошли, сели в лодку, раздали еду. Все сидят, едят. Папа Римский ест молча, мокрый, трясётся от холода, обидно всё-таки.

И тут Саи Баба толкает в плечо Карману и говорит ему, улыбаясь:

– Ладно, смотри, совсем уж парень опечалился. Давай уж ему расскажем...

Кармана, улыбаясь:

– Давай. А что расскажем?

– Ну, там же в воде пеньки были...

Кармана:

– Какие пеньки?!

* * *

Сидят три наркомана.

– Бог послал меня на Землю, чтобы научить вас мудрости, – говорит первый.

– Нет, это меня Бог послал на Землю, чтобы научить вас мудрости, – отвечает второй.

– Да заткнитесь вы оба, – вмешивается третий, – никого я никуда не посыпал.

* * *

Ни разу не видела очередь из священнослужителей, желающих окунуться в ледяную прорубь.

* * *

Попадают в ад шаман, йог и алкаш.

Дьявол говорит им:

– Кто выдержит десять ударов моей плётки, того освобожжу, и пойдёт в рай! При одном условии: вы можете защищаться только чем-то одним.

Выходит шаман. Дьявол ему:

– Чем защищаться будешь?

– Я знаю один сильный заклинание, аднака! Им и буду защищаться!

Заворчал шаман, забубнил, закружился. Дьявол его секнул пару раз плетью своей. Шаман взмыл, не выдержал. Отправился в ад.

Выходит йог. Дьявол ему:

– Чем защищаться будешь?

– Я знаю асану, полностью обезболивающую тело! Ею и буду защищаться.

Дьявол йогу влупил десять ударов своей плётки. Йог покраснел, натужился, но выдержал. Еле живой отполз. Дьявол:

– Моё слово – закон. Я отпускаю тебя в рай. Ну а ты, алкаш, чем защищаться будешь?

Алкаш:

– Смеёшься, что ли? Йогом, конечно!

* * *

Лучший совет, который я получала в жизни, исходил от экрана загрузки игры «DOOM»: «Непрерывно двигайся. Ад пожирает праздных».

* * *

– Что-то чакры чешутся.

– А ты не медитируй с кем попало.

* * *

– Я не лежу без дела, это дрыхасана!

* * *

– Ну почему у тебя всё всегда через муладхару?

Глава 6

Питание



Дорогой читатель, погружаясь в изучение Дхармы, ты в кругу общения с другими учениками неминуемо столкнёшься с рассказами о различных мистических людях, которые питаются солнечной энергией и вовсе не едят земной пищи. Ты услышишь также о тех, кто питается жизненной энергией ци, или, как её также называют, праной. Ты узнаешь о веганах, фруктоедах и сыроедах. Чтобы ты понимал, в данном вопросе можно дойти до многих крайностей и многих достижений, но, уважаемый читатель, памятуя о главном принципе йоги, коим является постепенность, давай мы с тобой не будем возноситься к заоблачным высотам, но начнём с простого. Тем более, и, наверно, мне не стоило бы здесь это писать, но я за свои тридцать лет в среде всеразличных практиков многих духовных школ, учений и религий ни разу лично не встретил ни одного праноеда и ни одного солнцееда. Возможно, они где-то и прячутся от нас в мистических пещерах, в труднодоступных горах или на необитаемых островах, хотя с известнейшей евангельской притчей о свече на столе, коя, как известно, должна светить всем, это как-то вовсе не вяжется. И жизнь показала, что в каждом обществе есть свой фольклор и его мистические существа. Но таки равняться на них я бы не стал на твоём месте, если не хочешь иметь проблем по медицинской части раньше отведённого тебе Богом срока. Помним о простоте, как

основополагающем качестве Дхармы. И эта простота в вопросе питания заключается всё в той же единственной на всю Вселенную заповеди ненасилия. То есть твоя пища не должна быть результатом убийства кого-то, лишения кого-то жизни. В своём идеальном смысле она таки не должна быть результатом в целом какого-либо насилия над кем-то и не должна причинять кому-то беспокойств. То есть твоё питание должно исполнять второй и третий уровень закона ненасилия, но на данной планете адского уровня это могут продемонстрировать лишь упомянутые нами чуть ранее праноеды и солнцееды, да и то тут вопрос открытый и философский. А мы с тобой, обычные земные двуногие, без нимба над головушкой, вполне можем начать с простого вегетарианства. И зачтётся в журнал кармы таки оно обязательно.

Напоминаю: вегетарианцы пытаются не растениями, а тем, что растения производят. По крайней мере, стараются. Как и было указано в той же Библии: «...И вот вам всякая трава, приносящая семя, и всякое дерево, приносящее плод. Сие будет вам в пищу!» Или как, опять же повторюсь, сказал один замечательный священник: «Человек был рождён не плотоядным, а плодоядным!»

Подходя к вегетарианству, не забываем про отсутствие насилия и над собой. Никому не нужно, чтобы ты мгновенно выбросил сосиски на помойку и сел на диету из капусты. Нужно учитывать многие факторы. Во-первых, у некоторых из людей организм пока что и вовсе не готов к такому виду питания. Карма не позволяет. Последствия лихой юности и прошлых жизней не дают. В случае чего, начнутся серьёзные проблемы со здоровьем. Некоторые виды врождённых и приобретённых заболеваний также не дадут тебе с ходу перейти на вегетарианство. Требуется постепенность, очистка организма, рекомендации врачей-диетологов, о которых не нужно забывать. Я провозглашу тебе важнейшее правило всех адекватных практиков:

Традиционную медицину никто не отменял!

Поначалу обязательно нужно сдавать анализы крови и отслеживать изменения. И хорошо бы начать с обычных постов. Попробовать по три дня в неделю не есть убийственной пищи, то есть убрать из рациона в эти дни любой вид мяса, рыбу, птицу, морепродукты. Самый простой метод постоянного обновления и очистки организма без особого стресса – один день в неделю поголодать (одни сутки). Приучить себя к этому. Пить только воду. Во время голодания организм становится чрезвычайно чувствительным к различным компонентам воды (солям, минералам, осадкам), так что лучше заранее на это время приобрести чистую воду (талую, хорошего качества бутилированную, колодезную, кипячёную, дистиллированную). Самые продвинутые ученики пользуются талой водой. Замораживают в холодильнике литровую-полулитровую бутылку воды, к периоду очистки размораживают её и пьют. Можно пользоваться и кипячёной. Но таки по вкусу вода, прошедшая через заморозку и через очистку огнём, – разная. Выбирай на вкус. И в этом пункте я предупрежу тебя от чрезмерных поисков родниковой воды. Безусловно, вода в чистом роднике всегда приоритетна для таких, как мы. Но, живя в Санкт-Петербурге и бегая раз от раза к различным родникам, в том числе именуемым среди населения «святыми», я неожиданно наткнулся на удивительную и крайне полезную информацию. Дело в том, что в год экологии «Сообщество питерских блогеров» и медиахолдинг «Комсомольская правда в Санкт-Петербурге» решили проверить природные источники и запустили уникальный проект «Родники Ленобласти». Проведя исследование химического состава воды более чем в двухстах родниках города и области, они обнародовали результаты. Итог: некоторые источники, которые назывались в народе «святыми» и даже имели соответствующие таблички с надписями и иконы возле оных и к которым не заастала народная тропа, оказались вовсе непригодными для питья, ибо вода в них содержала фенол, фекалии, остатки биологического разложения и прочие ядовитые прелести. А те родники, которые оказались пригодными для питья, по составу практически не отличались от той воды, что течёт у каждого из нас в квартире из крана в ванной или на кухне. Различия были незначительные, микроскопические. Поэтому, дорогой читатель, не впадаем в паранойю, не нагружаем себя лишними проблемами, а один раз в своей жизни берём на анализ воду у себя на кухне али в том

источнике, откуда ты решился набирать воду, и сдаём её в городскую лабораторию на химический анализ. Стоимость такого анализа смехотворна. Лаборатория есть в каждом приличном крупном населённом пункте. Принимают воду на анализ от любого гражданина. И результат готов в течение недели. Сделай это один раз в жизни и успокойся. Лично я делаю это просто: наблюдаю обычную холодную воду из-под крана (даю ей перед тем протечь минуту при максимальном потоке, потом уж подставляю посуду), а затем оставляю её постоять в комнате. За пару часов она становится не ледяной, ибо не всем полезно для горла и желудка, но вполне себе комнатной температуры. И вот тебе нормальная чистая вода. Набирай её во что хочешь и бери с собой. Уверяю тебя, вода, продающаяся в модных бутылках с различными красочными этикетками в магазинах, практически ничем не будет отличаться. Так что не трать деньги на ветер. Здесь же любой опытный ученик Дхармы знает, что такие напитки, как чай и кофе, находятся под запретом для искателей истины, ибо содержат наркотические вещества – кофеин и танин, довольно сильно и насищенно влияющие на режим работы организма. А потому заклинаю тебя, дорогой читатель, отнеси в разряд юмора всех тех эзотериков и «йогов», кто заливает в себя различные мате, пуэры, оолонги и прочую перегнившую и вяленую растительность чайного куста. Наркоманы – не наша философия. Истинный йог всегда пьёт чистую воду. Для разнообразия – молоко от проверенной коровы или козы (которую холили, лелеяли, любили, о которой заботились с нежностью), компоты, морсы. Преимущество очищенного от допингов организма в том, что в момент заболевания йог использует травы, заваривая их, и потому они на него прекрасно действуют. Для отравленного организма обычного человека травы – как слону дробина, а для йога, чей организм чист и восприимчив к любым изменениям, аюрведа^[3] с её многочисленными травами и специями – лучшая аптека. И по той же причине истинный йог практически не пользуется специями в приготовлении еды. Ибо специи и травы – это лекарства. И незачем просто так, ради удовольствия, поедать постоянно «аспирин и димедрол».

Это я о луке и чесноке, к примеру, которые являются сильнейшими лекарственными природными препаратами. Так же Дхарма не рекомендует употреблять в пищу грибы и яйца. Ибо грибы являются

сами по себе сложным организмом с коллективным устройством разума и их энергия весьма специфична. А яйца и вовсе являются продуктом менструации. А поедать чью-то менструацию – сам понимаешь, дорогой читатель, не совсем фэн-шуйно, не ведёт нас с тобой к принципам чистоты. Исключения во всех предписаниях по питанию – индивидуальные особенности, и, стало быть, показания врачей. Хочешь разнообразить свои напитки – сотвори себе компот из сухофруктов или ягод, богатых полезными веществами и витаминами. И даже с ягодами осторожнее, ибо такие распространённые в нашем крае ингредиенты морсов, как клюква, брусника, морошка, листья смородины и малина, являются сильнейшими противопростудными лекарствами, если ты не употребляешь их просто так постоянно. В целом используй потенциальные лекарства в момент, когда они необходимы, и вне таковой ситуации не нужно ими услаждать свои вкусовые рецепторы. Как бы ни был вкусен антигриппин, но есть его пакетами каждый день годами – верный способ навлечь на себя страдания. В общем и целом с едой также действует принцип простоты – чем проще, тем лучше. Что под ногами да на деревцах растёт на месте твоего жительства – то и ешь, проще некуда. Питайся подножным. Используй то, что под рукой, и не ищи себе другое! Касаемо вегетарианства нужно знать и следующее:

Вегетарианство – это образ жизни, а не просто диета. И только в этом случае сие будет адекватным и здоровым подходом.

Что это значит? Если ты соблюдаешь вегетарианство, но при этом спишь по четыре-пять часов, работаешь на износ, всё время находишься в состоянии стресса, твои нервы на пределе, моешься от раза к разу, живёшь напротив сталелитейного цеха в Норильске и ешь одну булку – жди беды. Тут и к гадалке не ходи, и прорицателем быть не нужно. Конечно, в организме каждого человека есть волшебный режим стрессовой ситуации, и поэтому многие люди выживали в блокаду во время войны, питаясь месяцами одним хлебом вперемежку с картофельной шелухой и землёй. И в таком режиме организм человека действительно способен вырабатывать из любого топлива все необходимые для жизни витамины, микроэлементы и прочие вещества, как герметичная самодостаточная лаборатория. Но в таком

режиме организм не может существовать всё время. Это режим чрезвычайной ситуации. И период времени работы такого режима у всех разный. Потому и не все выживали. Кто-то так неделю может прожить, а кто-то пару лет прятанет. Надеяться, что на одних рогаликах и мандаринах ты вытянешь десяток годков – глупо. Всё должно быть в комплексе. Нужно гулять на свежем воздухе. Нужно совершать омовение тела два раза в день, утром и вечером. Нужно спать хотя бы семь часов в сутки в проветренном помещении. Нужно пребывать в спокойном состоянии разума. И нужно питаться разнообразно. Не пить всякую гадость типа соков в тетрапаках и кокаколы (которую практики Дхармы с юмором называют «кровь Микки-Мауса»). Не поедать мёд столовыми ложками, словно Винни-Пух. Не сыпать соль на сахар. Не заходить в придорожные забегаловки за сомнительным пирожком-«тошнотиком». Не заливать всё майонезом и кетчупом. Не хлебать уксус маринадов. Иначе первым звонком «пожарной тревоги» будет быстрое падение уровня витамина В₁₂ в твоём организме. И это произойдёт не из-за вегетарианства, как многие думают, а из-за всего остального сопутствующего, как правило. А далее – рухнувшая поджелудочная, отказавшая печень, язва желудка и прочие прелести.

И ещё раз: истина ратует за простоту. Поэтому логичной и разумной считаю рекомендацию Дхармы питаться тем, что растёт там, где ты живёшь, у тебя «под ногами». Весь «бабушкин» огород к твоим услугам. Все богатства родных лесов и полей – в придачу. А что касается молочной продукции, то я уверен: если за коровой али козой достойно следят, гладят, моют чистенько, относятся к ней с лаской и заботой, то никакая коза али корова не почувствуют себя под написком насилия, если поделятся с тобой молоком, из которого можно впоследствии сотворить массу удивительных и вкусных продуктов. Пчёлы также не впадут в отчаяние, если ты не станешь отнимать у них последний мёд. Да и в целом и ещё раз мне бы хотелось в данной главе развенчать мнение, которое я часто слышу о вегетарианцах: мол, «вы

не убиваете животных, но убиваете растения, чем вы лучше?». А потому повторю в который раз:

Вегетарианцы пытаются не растениями, а тем, что они производят.

Человек был задуман не как плотоядное, но как плодоядное.

Из всего вышенаписанного следуют простые, ясные и понятные рекомендации. Питайся разнообразно и не мудри. Ешь всё то, что растёт там, где ты живёшь, и не тянишь очарованно за манго и ананасами, разве что в праздник ради экзотики на столе. Всё, что является лекарствами, – травы, чеснок, лук, специи, – не сыпь напрасно в пищу, ибо и антигриппином ты картошку за обедом не удобряешь, не правда ли? С яйцами куриными решай сам. Многие духовные практики не рекомендуют их есть, утверждая, что яйца содержат энергию невежества, *tamás*. Повторю, я слышал и такое мнение, что пытаться чьей-то менструацией не очень фэн-шуйно, мягко говоря. А таки яйца есть это. Но тебе самому решать, дорогой читатель. По крайней мере, насилия ты этим курице не доставишь, что уже неплохо само по себе. Но таки лучше в этом случае брать яйца не в магазине с птицефабрики, где птицы мучаются в аду ради этого, а там, где за ними следят, где их любят и заботятся о них. С грибами – такая же неоднозначная история с множеством мнений. Есть много статей по поводу того, что грибы сами по себе являются сложноорганизованной структурой по принципу колонии с коллективным разумом. Я лично не могу это ни подтвердить тебе, ни проверить, дабы доказать, ибо с научной точки зрения подобных исследований авторитетных учёных я не нашёл. Решай сам. Всё может быть. И в целом есть много вопросов по вегетарианству в том плане, что исполнять в полной мере закон ненасилия даже в этом случае не получится на данной планете. Я целиком и полностью согласен, что сыроедение лучше вегетарианства, и фруктоедение также, а уж о праноедах и вовсе речи не идёт. Но всё зависит от того, как кому из нас «повезло» по карме, где кто живёт, в каких условиях. Доводить сей вопрос до абсурда не стоит. В фанатичность впадать также не следует. Но нужно стараться двигаться в этом направлении. По возможности.

Понятно, что если ты – эскимос и родился на Крайнем Севере, то ты попросту умрёшь, питаясь одними овощами, да и где их там тебе найти? Это вопрос дурной кармы в плане места рождения. Но коли уж эскимос получил знание Дхармы, то первой его задачей станет что? – верно, срочно сменить своё место жительства на более тёплые края, где можно жить без насилия над другими в плане своего питания. Хотя бы начать с того, чтобы не питаться теми, кто от тебя в принципе мог бы убежать, у кого есть развитая нервная система. Здесь, как и во всех случаях йоги, важен мотив. Давайте, уважаемые читатели, вместе развивать это направление, думать, двигаться в направлении ненасилия, изучать жизнь других существ, в том числе растений. Для адекватного движения в этом вопросе требуется целенаправленное, серьёзное научное исследование, то есть опираться следует на научно-доказательную базу, а не на фольклор и фантазии. Уверен, человечество обладает весьма широкими возможностями в плане создания таких условий своего проживания на планете, чтобы как минимум не приносить другим существам насилия. Это касается и мест проживания, и конструкций домов, и питания, и практических всех аспектов так называемой цивилизации. Вопрос в том, чтобы начать упорно и всем вместе в этом направлении двигаться, применить в данном вопросе достижения науки, техники, медицины и т. п.

Стайся, дорогой читатель, есть наиболее полезные продукты: всеразличные каши, овощи, фрукты, орехи, ржаной хлеб. Постайся поменьше использовать пшеничную муку, сахар и соль. А если уж соль участвует в приготовлении пищи, стайся использовать ту соль, в которой содержание натрия меньше – розовую (гималайскую или индийскую), чёрную (четверговую) или иные подобные формы соли. Многие продукты вкусны и полезны в сыром виде в виде салатов – репка, редька, редиска, свёкла, капуста, морковь и т. п. Есть и всем известные такие лидеры здоровья, как оливковое масло, авокадо и сельдерей. Стайся покупать молоко и молочную продукцию у тех, кого знаешь лично, кто хорошо следит за своими животными. Используй топлёное масло (гхи), оно делает любую пищу в разы вкуснее и полезнее. И так далее. Примени воображение, наблюдай за своими предпочтениями. Читай литературу по вегетарианской пище, благо таких книг написаны уже многие сотни, и они в открытом доступе. Но мой тебе совет: не сильно заморачивайся головушкой по

поводу кухни разных стран, если тебе в них не жить. К примеру, использование большого количества специй на Востоке и на юге планеты связано не столько со вкусовой особенностью живущих там народов, сколько с повсеместно присутствующей там антисанитарией. Там жарко, влажно, рай для бактерий и всякой заразы. Население там веками было не особо озабочено тщательным умыванием и чисткой зубов, да и попросту за собой не следило. Любая рана, полученная там, загнивает мгновенно. Вирусов – уйма. Ядовитых растений и существ – тьма. И так далее. И чтобы всю эту заразу хоть как-то сдерживать и не впасть в сокрушительное сокращение населения, народам, там проживающим, приходится постоянно употреблять в пищу различные, в том числе «огненные», специи. Это обусловлено не вкусом, повторяю, но необходимостью выживания вследствие климата территории проживания. И уж потому стало традицией. А тебе-то оно зачем, если ты не индус, живущий у бабушки в Намибии? Незачем. Борщ и щи к твоим услугам. И кстати, постарайся не увлекаться картошкой. Она в целом далеко не полезный продукт, а если и используешь, то её очищенную вымачивай перед готовкой как минимум пару часов, дабы уменьшить концентрацию крахмала. Думаю, я донёс до тебя основную мысль, а частности ты узнаешь в специализированной литературе или походишь пару недель на кулинарные курсы по вегетарианству. Осознай главное:

Вегетарианство – это реальное и буквальное следование заповеди «Не убий».

А с этой заповеди начинается любая духовная практика. Это самый первый шаг в тантре. И без вегетарианства любая твоя «духовная» практика будет сродни бесполезным тщательным усилиям выбраться из глубокой грязевой лужи, когда твоя машина безнадёжно пробуксовывает на месте, сколько бы ты ни давил на педаль газа. Убийство, лишение жизни может быть оправдано только одним условием – если это защита кого-то от насилия и если других способов защиты от насилия нет. Это самый крайний шаг даже при защите кого-то. Для самых духовно продвинутых отмечу важное: я не сказал «для защиты себя», ибо для истинного духовного воина семь жизней – не карма, а стало быть, защищать *своё* кожаное пальто в подобной

ситуации не комильфо, ибо страхом продиктовано. По этому поводу существует закон разума и совести:

Ты можешь причинить насилие другому живому существу или даже лишить его жизни только в том случае, если оно является причиной крайнего насилия над кем-то или угрожает жизни кого-либо, только для защиты и в самом крайнем случае, когда иных вариантов остановить агрессора нет. Но никогда и ни при каких обстоятельствах ты не должен становиться причиной насилия сам, не имеешь права проявлять его первым.

Положение Дхармы, разрешающее применение насилия для защиты, знают и понимают без всякого преподавания даже самые маленькие дети, ибо оно разумно, логично и напрашивается само собой, и оно звучит просто и точно: **Он первый начал!**

Многие века мудрецы определяли шесть видов агрессоров, по отношению к которым разрешалось применять насилие и даже лишение жизни, и это при самых суровых законах соблюдения ахимсы:

1. Отравители.
2. Поджигатели.
3. Нападающие со смертельным оружием.
4. Крадущие имущество.
5. Захватывающие чужую землю.
6. Несущие физическое насилие семье.

Именно данные законы не позволяют человеку, у которого есть здравомыслие и совесть, убивать других живых существ ради

наслаждения своего желудка. Любой разумный человек вполне способен контролировать себя в этом вопросе и пожертвовать своим комфортом ради жизни других. Если же он не способен контролировать свой желудок и свои желания наслаждаться даже ради сохранения жизни кому-то, то никакие его слова о духовности, морали и нравственности не могут быть восприняты всерьёз, ибо становятся лицемерием.

Если же ты, дорогой читатель, вполне успешно утверждался в вегетарианстве, у тебя есть такой многолетний опыт за плечами, то никто не запрещает тебе аккуратно и без вреда для себя шагнуть на следующую ступень под названием «сыроедение». И далее, и далее, вплоть до мистического и никем из моего окружения не виданного праноедения. Никто не запрещает. И я лично – всегда «за». Нужно просто учитывать, что не каждому дано, не каждый может себе позволить ввиду индивидуальных обстоятельств жизни или особенностей организма. Тут каждый принимает решение сам, и уж точно не по настоятельным советам друзей-эзотериков, ибо не им тебя хоронить. Возьми ответственность за все решения в своей жизни на себя. И таки для уверенного движения по пути тантры тебе вполне хватит обычного вегетарианства. Не умничай, не углубляйся в сложности, не делай из питания проблемы. Просто, разумно и с чистой совестью. Будь здрав!

- Задание по шестой главе: в следующем месяце выдели в каждой неделе для себя один день для голодания. Перед этими сутками с вечера легко поешь, лучше овсяной кашки на воде, затем сутки пей только чистую воду и на следующие сутки также начни питание с чего-то лёгкого. Иначе получишь заворот кишок и дашь возможность врачам неплохо заработать. И конечно же, почувствуй, как вырастают крылья за спиной!



ПЕРЕМЕНА!

Объявление в посёлке: «В храме в связи с проведением гидравлических испытаний на две недели отключили святую воду».

* * *

- Так, значит, после реинкарнации у меня будет новая печень?
- Ну да.
- Хм, занятная штука этот ваш буддизм! Где записаться?

* * *

Дьявол приходит к Богу с бутылкой.

- Чего это вдруг?
- У меня сегодня день ангела.

* * *

Господь диктует Моисею Тору:

- ...не вари козлёнка в молоке матери его...

Моисей:

- О, погоди, минуточку... А-а-а-а, я понял! Это означает – не ешь мясного с молочным?

Господь:

- Не фантазируй. Пиши то, что говорят: не вари козлёнка в молоке...

Моисей:

- А-а-а-а, сейчас, ага, всё, понял: надо иметь отдельную посуду для мяса и молока!

Господь (раздражённо):

- Послушай, что ты несёшь? Я же тебе ясно сказал! Не выдумывай, пиши то, что тебе диктуют: не вари козлёнка...

Моисей:

— Всё, всё, вот теперь понял: после мясного надо подождать шесть часов, прежде чем есть молочное, а после молочного...

Господь (устало, махнув рукой):

— Ох, делайте что хотите...

* * *

Сидит наркоман дома, только забил папиросу с травой, и тут вдруг звонок. Идёт, открывает. На пороге Смерть. Он:

— Что, всё?

— Всё, пора, собирайся.

— Слушай, ну раз так, значит, так. Только у меня вот остался косяк классной травы, давай покурим его напоследок и пойдём?

— Ну, давай, только быстро, а то у меня дел по горло.

Сели со Смертью, раскурили косяк.

Смерть:

— Ох, ну и трава у тебя зaborистая! Прямо так меня накрыло! Экстаз, да и только! Давно такого блаженства я не испытывала. Знаешь... Что-то мне так хорошо, что, пожалуй, зайду-ка я к тебе завтра, не стану сегодня забирать, а то хлопоты-заботы, оформление... Не до того мне сейчас. Не хочется настроение портить. До завтра!

И ушла.

На следующий день звонок в дверь. Ситуация повторяется.

— Я за тобой, как и обещала!

— Да, конечно, спору нет! Только давай на дорожку покурим чутка, у меня тут совсем мальца осталось, ну не бросать же здесь.

— Ну, давай!

И опять Смерть разморило, подобрела она, расслабилась, говорит:

— Завтра приду!

На третий день сидит наркоман грустный, всё у него закончилось. Травы нет. Ждёт. Звонок в дверь. Открывает. На пороге Смерть:

— Ну что, давай быстро перекурим, и я побежала по делам!

* * *

Вышел семинарист после уроков через заднюю дверь в сад, присел на скамеечке, закурил косяк конопли и хохотнул:

– И смех и грех...

* * *

Оказались как-то волею случая в одном купе раввин и пастор. Сели друг напротив друга, молчат. Прикрылись кто чем – раввин Торой, пастор Евангелием. Едут, читают, косо поглядывают. И тут пастор не выдерживает:

– Равви!

– Да, что?

– Ситуация такая, прямо уж скажем, нестандартная, мы с вами оказались наедине в поезде, и никого вокруг. Можно вам задать один вопрос, я давно хотел?

– Да, пожалуйста!

– Я слышал, что по вашей религии вам никак нельзя есть свинину.

– Это правда. Нельзя. Я никогда не ем свинину.

– Равви, ну, мы тут одни, и я клянусь Богом, никто не узнает о нашем разговоре, но скажите честно – вы что, так-таки и никогда не пробовали свинины?

Раввин засмутился и отвечает:

– Ну, как-то один раз было дело. Поехали мы с ребятами как-то на Мёртвое море. А там вино хорошее, атмосфера, закат, шашлык... Ну и не удержался я, съел шашлык из свинины.

– Ну и как вам?

– Великолепно! Очень вкусно! Но, – спохватывается, – только один раз и больше никогда!

Замолчал раввин. Кивнул пастор. Сидят молча дальше. И вдруг раввин встрепенулся:

– Падре, а можно с вами откровенно?

– Да, конечно.

— Раз уж такой разговор пошёл, баш на баш, то и вы мне ответьте честно. У меня давно к вам вопрос есть щекотливый.

— Конечно, спрашивайте.

— Я слышал, что по вашей религии вам никак нельзя с женщинами вступать в сексуальную связь. Это правда?

— Да, правда, никаких женщин, что вы!

— И что, вы таки прямо ни разу не были с женщиной? Только честно, падре, я никому не скажу.

— Ну, было разок, надо признаться. Поехали мы как-то с монахами по делам в женский монастырь. А там такая задорная монашка попалась. Уж она и так глазки строила, и эдак... Не удержался я. Всю ночь с ней кувыркались-кувыркались...

— Ну и как вам?

Пастор прищурился, перегнулся через стол и довольно ухмыльнулся в лицо раввину:

— Да уж всяко получше, чем ваша свинина!

* * *

— Как можно вообще покупать вещи в секонд-хендах? А вдруг они с трупа? — предъявила мне дама в шубе из натуральной норки.

* * *

Телеканал «Карелия»: ем грибы, смотрю ковёр.

* * *

Это был очень странный лес. Сначала я ходил за грибами. Потом грибы ходили за мной.

Глава 7

Медицина



Мы уже слегка коснулись данного вопроса в прошлой главе. И суть того, что я сейчас тебе, дорогой читатель, расскажу, заключается не в подробных инструкциях и рецептах спасения от тысяч болезней, но в основе понимания, на которой ты станешь строить свою дальнейшую жизнь. Если ты поедаешь свиные котлеты, курицу и жареную рыбу, запивая всё это пивом и кока-колой, эта глава не для тебя. Ибо все методы лечения болезней, описанные мной в этой главе, для тебя будут недейственными. Если человек не является вегетарианцем со стажем, то гомеопатия для него – волшебная сказка и пустой звук. Лечение травами для такого персонажа – мистический народный фольклор и басни деревенских старушек. Всем потребителям убийственной пищи и пива – в аптеку за антибиотиками! Другого пути у них нет. И даже баня для таких людей – далеко не панацея. Один прогрелся и чудом вылечился, а другой вышел из бани с пневмонией, в которую перешёл его бронхит. Русская рулетка. Размагниченные чудаки, которые умудряются в бане употреблять алкоголь между походами в парилку, и вовсе заслуживают отдельного хохота людей, знающих предмет. И главное, что я скажу во избежание нелепых трагедий, происходящих из-за безрассудного радикализма, фанатизма и в целом покалеченного здравомыслия: какой бы вы ни были продвинутый практик йоги, но если у вас серьёзное заболевание, то наряду с лечением травами и

различными народными средствами **никто традиционную медицину не отменял**. Это я вам говорю как человек, который дважды победил рак. Одно должно дополнять другое, а не отрицать первое ради второго. И советоваться с врачом нужно в любом случае, как и в вопросах вегетарианства с диетологом. Если же у вас обычна простуда, или, скажем, начали болеть суставы, или начальная стадия других недомоганий, то народная медицина (или аюрведа, как она называется в древних трактатах) вполне способна справиться с проблемой, если ваш организм достаточно очищен от шлаков и токсинов. И только в этом случае. Многочисленные рецепты народной медицины по предотвращению различных проблем со здоровьем вы найдёте сами. Книг по данному вопросу тысячи. Тут главное – учитывать уровень образования писателя. Хорошо, если это человек, имеющий высшее медицинское образование, а не просто «я в деревне у бабки Марфы научился давеча». И то же самое касается многочисленных массажистов и практиков мануальной терапии. Дорогой читатель, ни один нормальный массажист на тебя рук своих не наложит, пока не увидит принесённые ему тобой рентгеновские снимки или снимки МРТ. А если там смещение позвонков? А если там грыжи межпозвоночные? А если рёбра криво зажили? А если там следы компрессионных переломов, о которых ты и сам мог не знать? Одно неверное движение – и ты инвалид на всю жизнь. Заруби себе это на носу: адекватный массажист обязан иметь медицинское образование и на шаг к столу тебя не подпустит без снимков. Это показатель профессионализма и огромная вероятность того, что тебе не навредят, но, скорее всего, помогут. И всяческих персонажей «я прошёл двухмесячные курсы массажа» отсылай в баню али куда ещё дальше за тридевять земель. То же самое касается иглоукалывания, или рефлексотерапии, как это называется на профессиональном языке медиков. Прежде чем мазаться малопонятными мазями с иностранными надписями на баночках, сдай анализы на аллергию. Ну хотя бы немного мазни заранее на внутренний сгиб локтя или на внутреннюю часть предплечья. Иначе могут не успеть довезти до реанимации. Даже люди, которые лечат травами, сейчас проходят длительное обучение. Этим, в частности, занимается кафедра фитотерапии на факультете повышения квалификации медработников в РУДН, где преподаёт Владимир Фёдорович Корсун. А Владимир

Фёдорович – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой фитотерапии факультета повышения квалификации медицинских работников Российского университета дружбы народов, академик Российской академии естественных наук (РАЕН) и Европейской академии естественных наук (ЕАЕН), член президиума Российской ассоциации народной медицины. А вовсе не бабушка из удмуртской деревни, при всём уважении к ней. Почувствуй разницу, дорогой читатель. Доктор медицинских наук несёт за тебя полную ответственность. А бабушка деревенская лишь вздохнёт печально на твоих похоронах, бормоча: «В этот раз не получилось». Я к чему всё это? Доверяй своё здоровье профессионалам. И даже если методы лечения твои таки склоняются к народной медицине, что я только приветствую, и твой организм готов для принятия такого метода лечения, то, пожалуйста, тщательно отбери себе в лекари тех, кто не является самоуверенным шарлатаном. У каждого подобного самоучки всегда найдётся энное количество «вылечившихся», готовых подтвердить, что всё работает и мастерство данного знахаря не может подвергаться сомнению. Но я напомню тебе, дорогой читатель, известную фразу знаменитого экстрасенса Кашпировского, который всегда утверждал: «Самовнушение – великая сила. Аутотренинг творит чудеса!» А главное, многим, у кого сила самовнушения реально сильна, подобное «лечение» действительно помогло. Им и вода водопроводная помогла бы не хуже. Но окажешься ли ты в их числе или станешь одной из жертв самообмана – опять же русская рулетка. Ты готов рискнуть своей жизнью? Я бы не стал, и это – выбор, основанный на здравом смысле. И главное, учти – я не приду тебя хоронить и жалеть не стану. Что касается любых целителей, требуй, дорогой читатель, диплом об окончании высшего медицинского учебного заведения. А что касается методов, тут вся природа к твоим услугам. И если йога стала твоим образом жизни, ты вполне можешь обойтись без фармацевтики и оперативных вмешательств во многих случаях, но таки далеко не во всех. Многие травы и ягоды успешно лечат сотни заболеваний. Но как сказал один великий академик: «У современной медицины есть только два неоспоримых достижения. Это хирургия и вакцинация. В остальных областях мы всё ещё в колыбели». Так вот, дорогой читатель, не пренебрегай, если в угол загнало, не шарахайся от людей в белых халатах, брызгая на них

святой водой. Есть много ситуаций, в коих именно они могут спасти тебе жизнь, когда пить капельки из девясила и обёртываться крапивой уже поздно. Но если ты – праведный йог, тщательно соблюдаешь обеты и посты, гадости в рот не тащишь, следишь за чистотой своего ума и тела снаружи и внутри, то матушка-природа распахивает для тебя свои двери в полный чудес и волшества мир народной медицины.

Доверяй своё здоровье профессионалам. И даже если методы лечения твои таки склоняются к народной медицине и твой организм готов для принятия такого метода лечения, тщательно отбери себе в лекари тех, кто не является самоуверенным шарлатаном.

Артроз и судороги ног боятся валяных сапог,

насыпь в те валенки гороху, ходи в них чаще и не охай!

Коль соли в пятке допекли, за можжевельником беги —

настой на водке из корней перед едой по ложке пей.

Если есть грибок в ногах – по траве носись в лугах.

Боль в ногах – парь в чане смело вместе с травкой чистотела.

В стопы ног лимон вотри – боль не явится внутри.

Скрой живицей недуг ног, чтоб без боли шастать мог.

Мёд с морковью, облепихой язву ног осадят лихо.

Кипяти овёс фуражный в родниковой да в воде,

против астмы пей. И даже... камни выйдут налегке.

Коже рук вернёт былое сок чесночный и алоэ.

Видишь вену изнутри – уксус яблочный вотри.

Мёд, лимоны и чеснок одышку пустят наутёк.

Плохо спиши, боль в голове – съешь капусты дольки две.

Нерв седалищный болит – грей кирпич, пусть с ним и спит.

Прополис в водочке с аиром зубную боль оставит с миром.

Геморрой пройдёт без крови – пей, как чай, ботву моркови.

Ревматизм – нагри и грей соком редьки почерней.

Артрит, подагру и склероз питай арбузами до слёз.

При чесотке неморённой кожу парь в воде солёной.

Настой из семечек укропа при энурезе чаще лопай.

Лист осиновый приложь – геморрой не будет гож!

Приложи к радикулиту лист от хрена свежий, битый.

Отвар сухих корней арбуза смоет твой колит из пузы.

Малярии нет в помине, коль спиши в ворохе полыни.

Коль желудок портит стул – подорожник ешь, как мул.

Коль заел фурункулёз – каждый день ешь лук до слёз.

Три петрушкой с чесноком дерматит, коль есть на ком!

В глухоту гож клевер красный – пей отварчик ежечасно.

Данный стих можно продолжать ещё долго, но тогда эта книга станет неподъёмной по весу, а объёмом начнёт приближаться к собранию сочинений в десяти томах, превратившись из настольной инструкции в средство самообороны. Немного личного: я сам с помощью морошника вылечил камни в желчных протоках, хотя врачи уже грозили мне операцией. Цигун и голодания помогли мне победить рак крови там, где сдались онкологи, а большинство моих соседей по больничной палате не выжили и с более ранней стадией заболевания. Волшебное молоко с маслом, мёдом и правильными специями мне всегда помогало при бронхитах куда лучше антибиотиков. Различными природными средствами можно победить колоссальное количество заболеваний. Та же мануальная или висцеральная терапия способны творить чудеса. На моих глазах женщина, которая годами не могла победить псориаз, полностью очистилась в результате проведённого иглоукалывания. Многие специи приводят в порядок состав крови, выравнивают артериальное давление, излечивают тахикардию, диабет и гепатит. Корни некоторых растений способны победить внутричерепное давление. И многое-многое другое. Всё это чудо к твоим услугам, дорогой читатель. Если ты всё остальное время соблюдаешь здоровый образ жизни по законам Дхармы. Иначе – в аптеку и на операционный стол.

На каждую хворь природа нам предоставила чудесное лекарство. Но повторю занудно и с указательным пальцем в потолок: всё это работает для тех, у кого организм очищен нормальным образом жизни. И ещё раз заострю внимание – нормальным! Ибо путь Дхармы – это *норма* жизни, а не прорыв и не подвиг. Это не какие-то там великие достижения. Это та платформа, норма, с которой духовный рост только начинается.

Разум так же подвержен заболеваниям, как и наше тело.

Нужно также учитывать, что причина многих заболеваний лежит не в области физического тела, а в разуме. Разум так же подвержен заболеваниям, как и наше тело. И это касается не только всем известных психических отклонений, не имеющих в своих описаниях органических поражений мозга. Это практически любое аутоиммунное заболевание, вплоть до онкологии. Зачастую причина возникновения подобных патологий лежит именно в искажении природы разума. Именно там запускается программа самоуничтожения организма. И главная причина – «вспухший», нарывающий эгоизм. Именно он является основным «вирусом» на уровне разума, и именно его симптоматика (внешние симптомы) проявляется вовне как лень, депрессия, апатия, несобранность, раздражительность и т. п., вплоть до летального исхода в виде суицида в случае запущенной формы заболевания. Всё это, если не упустить стадию, лечится весьма успешно простым умонастроением: «Забудь о своей шкуре и начни заботиться о благе других!» И всё пройдёт: и депрессия, и лень, и апатия, и остальные симптомы. Так называемая нетрадиционная сексуальная ориентация также является болезнью разума, искажением, когда природа разума не соответствует природе приобретённого при рождении тела, если, конечно, искажение не произошло вследствие детских травм или ошибок воспитания уже после рождения, что также бывает.

Бог не создавал ничего лишнего, и каждая частичка Вселенной была создана во благо. Всем нужно научиться пользоваться по прямому назначению, вовремя, к месту и в нужной дозировке.

Искажения (болезни) порой вызывает неконтролируемый уровень камы. Кама (*санскрит*) – это энергия вожделения, плотская любовь, выражющая себя также аки похоть. Это одна из причин, по которой Дхарма рекомендует контроль сексуальных отношений в семье между мужем и женой, и мы этого вопроса более подробно коснёмся в соответствующей главе чуть позже. Древняя ведическая культура описывает неконтролируемый рост камы, к каким последствиям это приводит. И прежде чем огласить список, я напомню, что кама – это та же энергия любви, просто более приземлённого качества. Она является неотъемлемой частью Вселенной и была задумана как один из

основных стимулов взаимоотношений, как стимул к созидательной деятельности. Итак, что происходит, если кама не контролируется, «выходит из берегов», не перенаправляется на более высокие цели (творчество, созидание, деятельность в служении)? Как только уровень камы превысил норму, человеку становится мало одного сексуального партнёра, и он начинает искать их на стороне. Далее человек перестаёт обращать внимание на возраст сексуальных партнёров, его привлекают люди намного старше или дети. Следующим этапом роста камы является то, что человека начинают привлекать существа того же пола. Далее следуют садистские наклонности в сексуальных отношениях, вплоть до привлечения изнасилованиями. Следующий шаг – зоофилия. Затем некрофилия. И заканчивается всё это каннибализмом. Весь этот хит-парад – неконтролируемый рост камы, плотской любви в человеке. Кама разрушает его естественную природу, разносит буквально на куски разум человека, и он не способен этому сопротивляться. В любом случае, причина подобных искажений лежит не в сфере физического тела. Поэтому вопрос самоконтроля сексуальных отношений в семье между партнёрами крайне важен, и он основан не на слепых традициях и «прабабушкиных моральных устоях», но на знании о природе цикличности деятельности мужского и женского организма, в том числе на знании о периодах восстановления здорового баланса сил и энергии в них. Подсказка: женский лунный цикл не людьми придуман – это упрямые физиология с астрономией.

Отдельного упоминания достойны такие препараты, как алкоголь и табак и прочие наркотические вещества. Напомню, дорогой читатель, что Бог не создавал ничего лишнего и каждая частичка Вселенной была создана во благо. Всем нужно научиться пользоваться по прямому назначению, вовремя, к месту и в нужной дозировке. Алкоголем и табаком в том числе. Они, как и любое подобное средство, могут стать и лекарством в некоторых случаях, и смертельным токсином, если не соблюdenы рекомендации по применению. Как, собственно, и любой яд. Алкоголь является

лекарством при некоторых недомоганиях. И правы многие известные врачи, когда утверждают, что «50 грамм коньяка в возрасте после 45 ещё никому не навредили, а многим и жизнь спасли». Но если ты начнёшь хлебать алкоголь не в лечебных дозах и вопреки рекомендациям врачей, то участь твоя будет печальной. Равно как и в том случае, когда ты станешь поедать пачками аспирин, димедрол, тарен, циклодол, терпинкод или любое иное лекарство ради удовольствия. Никотин также является средством, воздействующим на рецепторы мембранных нервных клеток, что позволяет организму почти всё время находиться в энергосберегающем режиме, ибо никотин является седативным средством, влияющим на работу многих систем организма. Также курение табака очищает лёгкие от излишней влаги, и это зачастую позволяло избегать серьёзных лёгочных заболеваний тем людям, которые жили на природе в условиях постоянной повышенной влажности (рядом лес, болотистая местность, джунгли, заводи камышовые). Но если ты без диагноза, который подразумевает использование табакокурения в определённых дозах, начнёшь просто ради удовольствия курить по полторы пачки в день, есть большая вероятность, что всё закончится печально рано или поздно. Лицом скучожишься, кожей пожелтеешь, лёгкими скуксишься, глазами заскучаешь. И так с любым лекарственным препаратом, который может стать как спасением, так и ядом. То же самое касается всего, что называется общим словом «наркотики». В большинстве своём это просто вещества, которые люди пока не поняли, как применять правильно, для чего и по какому прямому назначению, и кои в большинстве своём применяются покуда несознательными гражданами исключительно в целях сомнительного наслаждения. Причём оплата этих удовольствий явно не соответствует получаемой сиюминутной радости. Ибо разрушает организм качественно и максимально быстро, зачастую с необратимыми последствиями.

Серьёзно настроенные практики Дхармы даже кофе и чай не употребляют, ибо данные напитки содержат такие сильнейшие допинги, как кофеин и танин. Причём танин гораздо сильнее кофеина и содержится в любом виде чая. Танин также является весьма полезным веществом, если его употреблять к месту, вовремя и в нужной дозировке. Но не каждый день с утра до ночи. Уважаемые йоги и нежно любимые эзотерики, имейте в виду, что употребляемые вами

пуэры, оолонги и мате ничем не лучше кокаина и амфетамина. И практически ничуть не слабее. Ибо суть и эффект – те же самые, и разрушительная сила воздействия практически та же самая. Подобный допинг глубоко внедряется в метаболизм организма, вызывая изменения работы сердца, меняя артериальное давление, нарушая естественную эластичность кровеносных сосудов и состояние кожи. Вместо чая и кофе, дорогой йог, разведи вареньца в кипяточке, свари компот или морс, сделай квас, попей молочка или кисломолочки, травки завари наиболее безобидные. Чай – сильное противовоспалительное средство, лекарство, которое широко и эффективно применяется при рвоте, температуре, ознобе, лечении местных воспалений, ибо танин является также сильным дубильным веществом. А также заклинаю тебя не покупать готовые, так называемые натуральные соки, в которых полно небезопасных химических соединений, обеспечивающих их сохранность на полках магазинов, плюс львиная доля сахара. Эти напитки не бабушкин сад поставляет в магазины, но они являются достижениями в области военной химической промышленности. С таким же успехом вы можете купить набор «Юный химик» и сами в домашних условиях синтезировать всевозможные «яблочные», «томатные», «персиковые» и прочие «соки». Особой разницы не будет. Опять же, для человека, который питается убийственной пищей, пьёт алкоголь и курит, вся эта военхимпродукция – малая кручинка в общей массе токсинов и отравы, которые он потребляет ежедневно. Как слону дробина. А потому наглядных печальных последствий не будет видно сразу, но они проявятся со временем, и уже в непоправимом варианте, когда исправить ситуацию можно будет только хирургическим образом. К тому же годам к 50 такие потребители выглядят в основном на все 75–80 лет, и внешне, и внутри. А вот очищенный организм йога «безобидный», казалось бы, сок из тетрапака, купленный в ближайшем супермаркете, вполне может отправить в реанимацию с тяжелейшим отравлением. Потому и детей, с чистым, не засоренным организмом, нормальные родители не поят химией из магазинов и не кормят полуфабрикатами. Повторяю: речь идет о нормальных родителях. Это к чему? А к тому, что организм йога не сильно отличается от организма ребёнка в плане своей чистоты.

Для человека, который питается убийственной пищей, пьёт алкоголь и курит, вся эта военхимпродукция – малая кручинка в общей массе токсинов и отравы, которые он потребляет ежедневно.

Практик также может использовать свойства мёртвой и живой воды. Есть много научных статей по этому вопросу, и описаны ошеломляющие результаты воздействия структурированной воды, полученной, к примеру, в процессе электролиза. Также мёртвую и живую воду называют соответственно анолитовой и католитовой, кислой и щелочной. Официальная наука признала, что вода, получившая в процессе электролиза отрицательный редокс-потенциал, то есть живая вода, обладает высокими иммуностимулирующими, регенерирующими и очищающими свойствами, свойством выводить токсины из организма, что означает: она может с успехом применяться для лечения множества заболеваний. Эти уникальные свойства католита подтвердил Фармакологический комитет СССР (решение № 211–252/791). Характеристики мёртвой воды тоже не подверглись сомнению, ведь раствор анолита благодаря своей антибактериальной активности уже спасал сотни людей от гниющих ран и пролежней.

Католит и анолит – словно две половинки единого целого, лекарства, созданного самой природой. Живая вода – это католит, то есть щелочной раствор с кислотностью pH от 8,5 до 10,5. Она является природным активным биостимулятором, а на вкус мягкая и слегка напоминает минеральную воду. Анолит, напротив, имеет повышенную кислотность и высокий редокс-потенциал. Благодаря этим характеристикам анолит обладает ярко выраженными антибактериальными свойствами. Живая вода – сильнейший антиоксидант. Она лечит ангину, гипертонию, сахарный диабет. Она способна самостоятельно распознавать в организме различные болезненные процессы и оказывать на них сильнейшее лечебное воздействие. Живая вода лечит сердечно-сосудистые болезни. Живая вода увеличивает в несколько раз целебные свойства растений. Мёртвая вода, в свою очередь, – сильнейший антибиотик широкого спектра, обладает антисептическими, дезинфицирующими и антиаллергическими свойствами, поэтому имеет высокую эффективность при лечении кожных и аллергических заболеваний,

особенно экземы, нейродермитов, аллергодерматитов, псориаза, трофических язв, а также хронических тонзиллитов.

К сожалению, водопроводная вода, как и покупная бутилированная, имеет высокий положительный окислительный потенциал, что не соответствует нормальной слабощелочной среде воды в нашем организме. Чем больше разница потенциалов потребляемой жидкости и внутренней среды организма, тем больше затрат требуется организму, чтобы сделать эту жидкость «своей», приблизить её состав к родной водной среде. В норме внутренняя среда организма должна быть слабощелочной, то есть для нормальной жизнедеятельности организма она должна иметь отрицательный ОВП (-70 мВ), где ОВП – окислительно-восстановительный потенциал. Водопроводная же вода содержит около +400 мВ. Вода из горных источников +30/+70 мВ. Свежевыжатый сок из фруктов и овощей, сорванных прямо с грядки – от -+30 до +50 мВ. Вода же, даже дистиллированная и так называемая родниковая, то есть из бутылок, содержит от +300 до +450 мВ. Чтобы замедлить механизм старения организма и даже повернуть во многом его вспять, необходимо, чтобы в кровь и другие физиологические жидкости поступала вода, близкая по своему потенциалу к родной физиологической среде организма, то есть вода с отрицательным окислительным потенциалом. Этой водой является живая вода, полученная в процессе электролиза. Многочисленными научными исследованиями доказано, что живая вода обладает не только защитными, но и восстановительными свойствами. Окислительно-восстановительный потенциал живой воды имеет отрицательные значения, близкие к потенциалу водной среды организма. Она становится «электролитом», который быстро взаимодействует с жидкостями организма, желудочным соком, кровью, лимфой, межклеточной жидкостью и др.

Живая вода – сильнейший антиоксидант. Она лечит ангину, гипертонию, сахарный диабет.

Мёртвая же вода очень хорошо дезинфицирует. Её используют при простудных заболеваниях для полоскания рта, носа и горла. Применяется как профилактическое средство во время эпидемии гриппа, при посещении инфекционных больных, поликлиники, мест

большого скопления людей. Мёртвой водой дезинфицируют бинты, бельё, различную тару, даже мебель, помещения и грунт. Она, в отличие от живой воды, снижает кровяное давление. Она благоприятно влияет на нервную систему, снимает усталость и улучшает сон, помогает при болях в суставах рук и ног, уничтожает грибки, вылечивает насморк. Мёртвой водой можно полоскать полость рта после еды, она останавливает кровоточивость дёсен и растворяет камни. В целом по этому вопросу есть сотни научных статей, дорогой читатель. Интересуйся, познавай.



Сколь много раз я слышал: «Гомеопатия – ложь и самообман, она не работает». Конечно, она не работает для тех, кто это утверждает, ибо начни мы разбираться с образом жизни данных людей, то выясним всё, что описано выше: их рацион питания состоит из шашлыков, жареной рыбы, курицы гриль, водки и вина, майонеза, кетчупа, маринадов, гамбургеров, консервированных соков и лимонадов «ситро-стайл». А их понятия о йоге не сильно отличаются от шапито, цирка и фокусников.

Дхарма настоятельно рекомендует обтирание (обмывание) всего тела дважды в день, утром и вечером. Вариантов много, в зависимости от твоей, читатель, готовности. Можно и попросту обтереть себя с ног до головы мокрыми ладошками, можно и под душ встать прохладный

или холодный. Я же всегда, когда была возможность, делал просто: наливал с вечера в пластиковое ведро холодной воды и оставлял до утра. За ночь вода из ледяной становилась прохладной. Я вставал в ванну или выходил во двор в трусах и окатывал себя с макушки. Снова заливал, оставлял до вечера, и ситуация повторялась. Когда я начинал эту практику, то за пару месяцев так привык к ней, что мне стало мало, и я начал с августа трижды в неделю купаться в открытых водоёмах (озере, пруду, реке). И вот уж сентябрь наступил, потом октябрь, а я всё ходил и ходил. И однажды, придя на реку, я увидел лёд. «Ну что ж», – подумал я, кое-как проломил лёд возле берега и искупался. А потом продолжил три зимы подряд, пока моя мастер по цигуну не запретила мне подобные радикальные купания вследствие особенностей моих прошлых аутоиммунных заболеваний. И я продолжил с ведром и ладошками.

Немного растяжек, лёгкие физические нагрузки, отжимания от пола, подтягивания, приседания и прочие нехитрые приёмы – всё это вполне может заменить тебе сложную методологию асан йоги, если речь идёт о работе именно с телом.

Также касаемо йоги и спорта замечу нюанс: если твой организм не расположен к подобным нагрузкам, то с лихвой хватит и обычной утренней зарядки, которую преподавали в любой средней школе. Просто аккуратно «заведи» свой организм с утра. Немного растяжек, лёгкие физические нагрузки, отжимания от пола, подтягивания, приседания и прочие нехитрые приёмы – всё это вполне может заменить тебе сложную методологию асан йоги, если речь идёт о работе именно с телом.

Из личной истории. Когда я был в Индии, то наблюдал весьма забавную картину: через каждые полкилометра возле пляжа, а также в городах на многочисленных площадках сидели во множестве «саддху» и «гуру», преподающие йогу и дающие различные мудрые советы всем желающим туристам. Разговорившись с местными жителями, которые с улыбкой поглядывали на всё это, я выяснил, что все эти гуру и саддху – просто бомжи, которые в силу возраста потеряли работу. Быстро сообразив, что многие туристы интересуются данной стороной индийского фольклора, эти жулики нарядились в «священные»

одежды, раскрасили себе лица соответственно индийской духовной традиции и пошли с большим успехом преподавать физкультуру третьего класса средней школы для очарованных отдыхающих. В своих «сатсангах» (лекциях для учеников) они несли, по сути, великую мудрость основ гигиены, которую нам, опять же, преподавали в школе примерно в третьем классе: мой руки перед едой, чисти зубы, мой ноги на ночь, прополаскивай тщательно горло, промывай нос подсоленной водой, спи на жёстком, коли ты мужчина, и спи на мягком, если ты женщина. И так далее. И как оно было полвека назад, так и остаётся поныне. Тысячи «духовных» искателей, ошалев от наркотиков, едут к этим «гуру», чтобы услышать от «авторитетного учителя» основы физкультуры школьного уровня, основы элементарной гигиены, «великую мудрость» о пользе здорового питания. Ничего плохого я в том не вижу, ибо и бомжи чувствуют себя неплохо, и туристы, глядишь, начнут следить за собой. Всем на пользу. Но просто зри в суть, дорогой читатель. Не мудрствуй, не насилий себя. Всё должно быть в радость. Начнёшь с зарядки, глядишь, и до йоги дорастёшь и до спортзала. Начнёшь обмывать себя ладошками с прохладной водой, глядишь, вскоре и по снегу ходить босиком начнёшь, и в проруби купаться. Организм сам тебе скажет, когда он будет готов. И ему это будет в радость. Не торопи его. Наслаждайся моментом сейчас, и всё благое придёт к тебе само в своё время.

Подбирай, пробуй, сдавай анализы на аллергические реакции, советуйся с адекватным диетологом, с адекватными врачами. Всё можно решить, было бы желание. И большинство трудностей, задач и проблем можно решить без насилия над другими и собой.

- Задание к седьмой главе: попробуй пару недель пить только чистую воду. Прочувствуй изменение своего состояния и то, что вкус разной воды стал для тебя чётко и ярко определяем.



ПЕРЕМЕНА!

Померли дед с бабкой. Идут, значит, по раю. Хорошо, травка зелёная, солнышко светит, птички поют, комары не кусают. Тут дед бабке внезапно как даст затрещину! Та:

– За что?

– Если б не твоя диетическая кашица, мы бы уже лет двадцать как здесь жили!

* * *

– В воскресенье схожу в церковь, исповедуюсь.

– Валидол возьми, вдруг батюшку прихватит...

* * *

Маленький дьявол, сидящий на моём левом плече, повторяет: «Уходи из медицины. Уходи навсегда. Ты здесь всё равно никому не нужен».

На другом плече сидит маленький ангел, смотрит заплаканными глазами и шепчет: «Слыши, чувак дело говорит».

* * *

Встретились два приятеля, один другому рассказывает:

– Представляешь, вчера в церковь ходил, ну, грехи там замаливать, всё такое. Смотрю, входит какая-то женщина и курит! Представляешь?! Курит в церкви! У меня чуть пиво из рук не выпало!

* * *

Признак суеверного пирата – заплётанный попугай на левом плече.

* * *

Держи тело в тонусе, а мнение – в анусе.

* * *

Жизнь: если нет подъёмов и падений, значит, ты умер.

* * *

Самое эффективное лечение травами – это крапивой по жопе!

* * *

– Вы смерти не боитесь?

– Доктор, мне не нравится начало разговора...

* * *

Курение полезно для окружающей среды, потому что оно убивает людей.

* * *

- Американцы, подскажите, чем победить кризис у нас в России?
- Economy. Just economy.
- Спасибо. Иконами так иконами.

* * *

Я вижу волшебство повсюду.

Но старый мудрый психиатр

Сказал, чтоб я молчал об этом,

И очень хитро подмигнул.

* * *

Шариков – профессору Преображенскому:

*– Прочёл давеча «Учение дона Хуана» Карлоса Кастанеды.
Прошу незамедлительно выдать мне сто грамм пейота для
духовных практик!*

* * *

*– А окропите нам, батюшка, квартиру святой водичкой, чтоб
всё грешное ушло.*

– А сами-то где жить будете?

* * *

Не поддавайтесь на разводки психиатров! Галоперидол не лечит, а реально разрушает канал связи с космосом, закрывает третий глаз и блокирует чакры.

* * *

В психбольнице больные смотрят по телику новости. Вдруг один хлопает себя по коленке:

*– Да это просто дурдом какой-то!
За его спиной санитары друг другу:
– Кажись, этот выздоровел.*

* * *

Если вы видите в больнице бегущего психиатра, пострайтесь не отставать.

* * *

Философский вопрос мучает давно: а почему священники не могут освятить весь мировой запас воды сразу и забить на этот вопрос? Там какой-то радиус действия обряда? Или срок годности есть?

* * *

*Ремонтируем крыши и чердаки из материала заказчика.
Бригада врачей-психотерапевтов.*

* * *

Знали ли вы, что, если зажечь свечу в лунном свете, обернуться вокруг себя трижды, капнуть под ноги талую воду, натереть чесноком пальцы и три раза произнести имя любимого человека, вы будете выглядеть как идиот?

* * *

Рождение может стать причиной медленной и болезненной смерти.

* * *

Объявление в поликлинике: «Всех, кто понял смысл жизни, психиатр принимает без очереди».

* * *

— *Доктор, я буду жить?*
— *А смысл?*

Глава 8

Онейронавтика



Мы с тобой, дорогой читатель, подошли к самой сложной и трудной теме. Ибо онейронавтика или попросту осознанное сновидение, или ОС, как его прозывают в народе, – штука труднодостижимая, требующая максимальных усилий от практика. К тому же ОС бывает вполне опасно для слабо закреплённой головушки. Если нервы расшатаны, психика требует периодического планового техобслуживания, разумение шныряет, мыслишки бесконтрольно зайцами гоняют в салочки между ушей – тебе, читатель, рановато за сие братьсяя. Дело в том, что ОС является наиглавнейшей и самой эффективной, высочайшего уровня практикой на данной планете. По сути, все остальные виды йоги являются вспомогательными. ОС – это не только следующий эволюционный этап развития человека как такового, ибо речь идёт о процессе освобождения разума. Я напомню, именно из-за ограничения свободы этого самого разума мы с тобой, дорогой читатель, и влечим свои дни на данной планете в кожаных «камерах индивидуального заключения», отбываем свой срок. Но говоря об ОС, я также упомяну, дорогой читатель, что так называемый прогресс является на самом деле регрессивным движением, движением назад к изначальной точке, обратно, домой. Состояние, именуемое ОС, есть более высокий уровень развития разума. В ОС, в отличие от «бодрствующего» состояния, невозможно надеть на себя

«маску», придумать оправдания. Там не получится изворачиваться, притворяться, лгать, ибо оно есть состояние вне ума. Ты весь на ладони, эмоционально и ментально открыт. Твои переживания вывернуты наизнанку. ОС – это детектор лжи, «сыворотка правды». Во сне ты таков, каков на самом деле. Это исповедь, только не на словах, а в действии. И кое-кто совершенно конкретный принимает у тебя этот экзамен ночами, решая, насколько ты готов «выйти на свободу с чистой совестью», но об экзаменаторах в следующей главе.

ОС – это детектор лжи, «сыворотка правды». Во сне ты таков, каков на самом деле.

ОС делится на две основные категории – внутреннее и внешнее. Чтобы понять их различие, мы с тобой, дорогой читатель, должны внимательно рассмотреть сам предмет, с которым всё это и происходит, то есть разум. Большинство людей воспринимают разум как нечто эфемерное, абстрактное, вне привычных физических законов. На самом же деле разум является вполне ощутимой энергетической структурой, причём настолько близкой к нашему привычному диапазону физического восприятия, что его можно почувствовать буквально руками. Разум тесно связан с физическим телом, буквально склеен с ним именно за счёт того, что энергия разума и энергия физического тела на определённой частоте пограничны, пересекаются. Простейшие упражнения позволяют это почувствовать, и это не только обязательно нужно сделать, но и продолжать практиковать перед каждой попыткой практики ОС. Возьми в руку воображаемую небольшую пиалу с водой и подними её на уровень плеча. Напряжение пальцев должно быть несильным, но ровно таким, чтобы пиала лежала в кисти руки. А затем начни совершать вращательные движения «пиалой с водой» в обе стороны с максимальной амплитудой, попросту вертеть кистью руки. Движение должно быть достаточно быстрым, но таким, чтобы «вода в пиале не расплескалась». Кисть руки и пальцы расслаблены. Буквально через полминуты такого упражнения ты почувствуешь, как «воздух» внутри ладони становится вязким. Чем дольше вращаешь кисть руки, тем более вязкой становится субстанция внутри ладони и между пальцами. То, что ты ощущаешь, – энергия так называемого тонкого тела, дубля,

эфирного тела, или тела сновидения, как его ещё называют. И именно это на самом деле называется простым и всем известным словом «разум». Второе упражнение на ту же тему: подними вытянутую прямую руку вверх, а затем резко опусти её вниз перед собой до положения «по швам». Движение должно быть резким, рубящим, но сама рука при этом должна быть максимально расслаблена. Не торопись. Повтори это движение раз семь. А потом в какой-то момент при совершении движения принудительно резко останови руку на высоте груди. Ты почувствуешь, как нечто в виде невидимого продолжения твоей руки ушло вниз, не успев затормозить, а затем вернётся обратно, сливаясь с рукой физической. Это также есть тело разума. Разум облегает «сверху» физическое тело как тонкое невидимое покрытие, как «вторая кожа». В момент сна это покрытие самым натуральным образом слезает с тебя, дорогой читатель, и становится тем самым «телом сновидения», в котором ты путешествуешь по своим снам. И если ты достаточно абстрагирован от формы своего физического тела или в какой-то момент поймёшь, что ты можешь быть во сне любым, твоё тело сновидения прекратит принимать конкретные формы и станет тем, чем является на самом деле, – сферой, шаром. Ибо эта форма энергии наиболее энергоёмка в нашем пространстве, она – изначальна. По сути, идеальная круглая сфера – это отражение точки в объёмном трёхмерном континууме, где присутствуют пространство и время. И отличие внутреннего сновидения от внешнего кроется именно в этом. Когда ты находишься или осознаёшься во внутреннем сновидении, твоя точка сборки осознания находится внутри тела разума, внутри сферы. Поэтому все декорации сна и его персонажи вымыщлены тобой, они создаются внутри поля твоего воображения. Все они – производные твоего же разума. Таких персонажей сна практики называют «куклы» или «тени». И поэтому в данном случае тебе ничто не грозит. Пространство сна в таком режиме полностью управляемо тобой. Персонажи сна являются фантомами, куклами в твоём личном спектакле. И даже если ты, будучи осознанным в таком сне, подвергся нападению кого-то ужасного и зубастого, и этот ужас даже проткнул тебя насеквоздь страшным оружием, утопил или сжёг в огне – результатом будет максимум слегка подмоченная простыня при пробуждении, холодный пот, нервная дрожь и лёгкая тахикардия. На

самом же деле ты не получишь никаких повреждений. Но всё меняется, стоит тебе выйти за пределы сферы разума, вытянуть свою точку сборки осознания во внешнее пространство. В этом случае ты выходишь в реальный мир в теле сновидения, и ОС становится внешним. И «декорации» будут куда более настоящими. И возможные неприятные персонажи, с которыми ты можешь встретиться, также могут оказаться настоящими, ибо вполне могут там присутствовать наряду с создаваемыми твоим разумом «тениями». В случае внешнего сновидения реальность начинает смешиваться, и настоящее перемешивается с воображаемым тобой. Это сложный и не всегда безопасный момент. Раны и увечья, полученные во внешнем сновидении, вполне могут иметь совершенно реальные последствия даже после момента пробуждения, ибо физическое тело зачастую отображает их. Не всегда, но бывает. И от чего это зависит, не знает ни один из известных мне сновидящих. Помни, дорогой читатель, что разум – первичен, а тело – его тень на стене физической реальности. Отражение повторяет те формы, которые занимает предмет, его отбрасывающий. Если связь крепка, а внешнее сновидение является насыщенным энергией и стабильным, ты вполне можешь погибнуть в таком пространстве, и при этом погибнешь ты на самом деле. Твоё физическое тело попросту не проснётся, сердце остановится. Так происходит далеко не всегда, но такое случается. От чего исход подобных ситуаций зависит – я не знаю, и знающих не встречал. Случается, что при нападении во внешнем ОС практик получает тяжёлые травмы, но при пробуждении они не отражаются на физическом теле. В таких случаях последствия проявляются как фантомные симптомы, ноющая боль в области поражения, временное нарушение опорно-двигательного аппарата, которое быстро проходит, то есть симптомы являются чисто психосоматическими. Но наряду с этим бывают случаи, когда, получая рану во внешнем ОС, человек просыпается и видит на теле совершенно реальную кровоточащую рану. Бывали случаи, когда сновидящие просыпались с реальным переломом костей, который они получили во внешнем ОС. Критерии разницы таких ситуаций пока не ясны. Онейронавтика является не до конца изученным полем деятельности человека на Земле, это знание почти утеряно за многие тысячи лет, так что практики пока ещё только пытаются понемногу восстанавливать его.

Когда ты находишься или осознаёшься во внутреннем сновидении, твоя точка сборки осознания находится внутри тела разума, внутри сферы.

Ещё один нюанс: реальность во внешнем ОС подвижна, она способна смещаться по так называемым *отражениям*. Что такое отражения? Это другие альтернативные варианты развития событий. И они так же реальны, как и наш с тобой мир. Представь себе некую истинную изначальную реальность, которая во все стороны, во всех измерениях и плоскостях, сферически отбрасывает отражения, подобно созревшему одуванчику с пушинками. Но в данном случае каждое отражение отбрасывает в свою очередь такие же свои «отражения», по той же схеме, фрактально. И чем дальше точка сборки осознания находится от изначальной истинной реальности, тем больше искажений будут в себе нести пространства, а также восприятие и состояния, переживаемые тобой. Это сравнимо с «зеркальным шаром», который отбрасывает во все стороны «зайчики» от луча света, но при этом каждый «зайчик» также дальше отбрасывает свои «зайчики», и так далее и так далее. В геометрии такая фигура называется фракталом. Разница лишь в том, что они не идентичны, но набирают всё больше несоответствий, удаляясь от источника. Чем дальше от источника порядка (Дхармы), тем ближе к Хаосу. Ты можешь попасть в теле сновидения (назовём его для краткости «дубль») в реальные миры, которые будут отличаться от нашего. Чем дальше ты смещаешься по отражениям от исходной точки засыпания, тем больше будет таких изменений (дверь окажется не того цвета, имя мамы станет другим, вместо собаки окажется кошка), и вполне вероятно, что ты можешь в целом выйти за пределы известного нам мира, попав в совершенно иной, существующий по другим законам. И это будет по-настоящему. Мало того, нить, связывающая физическое тело и дубль, отвечает в том числе за передачу энергии. Это в принципе позволяет сновидящему при предельной концентрации внимания перенести всю свою энергию на тело сновидения, и он натурально проснётся в физическом теле в том месте, в котором оказался его дубль в ОС. Внимание, я говорю сейчас о реальной телепортации. И это не фантастика. Я напомню тебе о том, о чём говорилось в этой книге ранее: всё тобой воображаемое имеет место быть на самом деле. Что

бы ты ни вообразил – где-то реализовано, в какой-то точке пространства и времени. Ибо воображение – это память. Если бы такого места не было, ты попросту не мог бы его себе представить. Бог содержит в себе всё. Речь идёт как о самых божественных и прекрасных пространствах и персонажах, так и о самых омерзительно жутких. Это к вопросу о рае и аде. Подобные миры, наиболее радикально отражающие принципы света и тьмы, реально существуют. Всё уже есть и «создано» совокупностью воображения всех живых существ, вместе взятых, начиная от самых огромных, галактических размеров до самых микроскопических, с трудом наблюдаемых в электронный микроскоп. И там можно оказаться буквально в любой точке «воображаемого» опыта. На радикальные перемещения требуется огромное количество энергии, и, как правило, таковой у обычного человека нет. Но скользнуть по ближайшим отражениям ты вполне способен. Поэтому пусть тебя не смущает во внешнем ОС, что реальность может отличаться в мелочах от привычной тебе. Это вполне реальный мир, настолько же реальный, как и твой собственный, в котором ты временно покуда пребываешь. Просто слегка иной вариант развития событий.

Разум – первичен, а тело – его тень на стене физической реальности. Отражение повторяет те формы, которые занимает предмет, его отбрасывающий.

Следующее, что ты должен знать: находясь во внутреннем сновидении, ты не просто видишь отголоски прожитого в будничной жизни, но строишь этими образами свою некую будущую реальность. У сновидящих это пространство называется Внутренний Город. Данные не проверены на все 100 %, но сновидящие, с которыми довелось общаться, склонны к решению, что данная созданная нами же реальность будет являться неким местом нашего пребывания «между рождениями». Ты на некоторое время становишься жителем собственного мира, в котором тебя оставляют пребывать некое количество времени, дабы ты оценил свой талант творца, наглядно и критически оценил последствия своей жизни в виде сотворённой реальности. Там, во Внутреннем Городе, ты воочию пожинаешь плоды своей деятельности (мыслей, слов и поступков), которые стали частью

твоего опыта. Поэтому так важно, чем ты кормишь свой разум в течение своей жизни, как и чем живёшь, какие книги читаешь, какие фильмы смотришь, с кем общаешься, о чём размышляешь, какую музыку слушаешь, чем интересуешься и т. д. Всё это является строительным материалом для твоего будущего Внутреннего Города. И строишь ты его всю свою жизнь, кирпич за кирпичиком, каждую ночь во сне. Бессознательно или осознанно, но он строится вне зависимости от твоего желания, с самого твоего рождения и до последнего мига твоей человеческой жизни. И я советую тебе не пускать этот процесс на самотёк, ибо тебе же самому там пребывать после так называемой смерти. Тщательно отбирай «строительный материал» при жизни. Какой дом и из чего себе построишь – в таком тебе и жить. Скажем, это будет твоё личное королевство в вечности. И некие отдельные, незавершённые части этого Внутреннего Города сновидящие часто используют как изначальную точку отсчёта в своих путешествиях по ОС или как места для встреч друг с другом. И такие места называются «база».

Что бы ты ни вообразил – где-то реализовано, в какой-то точке пространства и времени. Ибо воображение – это память.

Пространство в ОС отличается нелинейностью. Это значит, что любой, даже малого размера предмет в ОС может оказаться «переходом» в совершенно иное место, некой дверью, тоннелем, норой. Противоположное по качеству может быть связано в пространстве ОС минимальным переходным моментом в один шаг. Скажем, открыв определённую дверь в подвале, ты можешь оказаться на невероятной высоте или, шагнув в лесу за определённое дерево, оказаться в горах или посреди океана, а то и в глубоком космосе. ОС напоминает отдельные пузыри реальности, которые связаны между собой «переходами». Причём «переходы» могут быть как спонтанно возникшими, так и искусственно созданными. В нашей повседневной реальности также присутствуют такие «переходы», «мосты». Когда-то их было множество, а нынче всё меньше, ибо наша будничная реальность является таким же сновидением, которое со временем всё более «затвердевает». Подобные «переходы» описаны в различных культурах, а на санскрите они называются «акаша патана», что можно

перевести как «пространственный коридор» или «тоннель в эфире». Они бывают как блуждающие, так и статичные. Строя подобные «переходы» или «мосты» между кусками созданной реальности, между Внутренними Городами, сновидящие могут общаться в пространстве ОС, и это называется Совместное Сновидение. Ещё раз для ясного понимания: когда ты находишься в пространстве своего Внутреннего Города, ты – во внутреннем ОС. Когда ты, используя «дубль», выходишь за границы сферы своего тела разума, ты попадаешь в пространство внешнего ОС. Разница огромна. Отследить её нетрудно. Во внутреннем ОС вся окружающая тебя реальность послушна твоей воле. Ты можешь делать с ней что угодно. И то же самое касается тебя самого. Во внутреннем ОС ты легко можешь менять свой размер, вес, форму тела. Ты можешь ходить сквозь стены, летать, легко поднимать невероятный вес и т. д. В общем и целом во внутреннем ОС ты – царь и бог. Но попади ты во внешнее ОС, и всё меняется. Все эти трюки там сделать будет если не невозможно совсем (что чаще всего), то крайне затруднительно, ибо каждый из них будет требовать от тебя огромного количества энергии. Речь идёт о той самой таинственной жизненной силе, которую китайцы называют словом «ци» или «чи». Существует множество описанных в литературе специальных техник по наращиванию этой самой энергии, по её сохранению и распределению. От всем известных цигуна и тайцзы до весьма специфической техники тенсёрити. Но я скажу проще, развеяв мутные облака заумностей: любая йога, описанная в пятой главе данной книги, так или иначе является вспомогательной практикой для развития практики ОС. А также это касается питания и образа жизни в целом. Чем чище организм, чем чище связь между элементами нашего существа, чем яснее разум и подвижнее внимание, тем лучше для сновидящего. В мире известно много прикладных методов и практик по развитию ОС, и одним из лучших мастеров в данном вопросе является на данный момент Михаил Радуга. Он преподаёт самые что ни на есть армейские методы выхода из тела в ОС. Так что частности упражнений оставим для твоего, дорогой читатель, собственного исследования и работы над собой.

Во внутреннем ОС ты легко можешь менять свой размер, вес, форму тела. Ты можешь ходить сквозь стены, летать, легко

поднимать невероятный вес и т. д.

Предупрежу только об одном известном всем моменте: алкоголь в любых количествах эффективно и надёжно сводит к нулю все старания и накопленные резервы, связанные с ОС. Хочешь себе отрезать путь к данной практике – просто налей себе вечерком 50 грамм любого алкоголя, и в ближайшем обозримом будущем ты будешь спать бессознательно, аки медведь берложный в затянувшуюся холодную зиму. Алкоголь – это сброс всех настроек для ОС, обнуление, метод «выдернуть штепсель из розетки». Любой седативный препарат будет иметь схожий эффект.

Как видишь, дорогой читатель, употребление алкоголя весьма выгодно тем, кто держит нас под охраной в этом изоляторе. Глядишь, и попыток «уйти в побег» не будет, и периметр будет целее без дыр в «колючей проволоке», и даже мыслей отсюда сбежать не будет, ибо подумать будет нечём. А вот по поводу тех, кто нас тут держит под контролем и бдительно ходит по периметру «лагеря» и коих ты можешь встретить во внешнем ОС лицом к лицу, – обо всём этом я расскажу тебе в следующей главе книги. А пока вернёмся к позитивным сторонам йоги разума, то есть практики осознанного сновидения.

Итак, поговорим о целях данной практики, чем она может быть нам, на Земле пребывающим, полезна, в чём её ценность.

Цели практики ОС

1. ИЗОБРЕТАТЕЛЬСТВО

Ты можешь создавать в 3D-пространстве внутреннего ОС любые формы, архитектуру любых зданий и мостов, автомобили, парки, самолёты, космические корабли, любые механизмы, живых существ. Можешь посмотреть со стороны на задуманное в реальных размерах. Это рай для дизайнеров, архитекторов, художников, конструкторов.

2. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СЕТЬ

Сновидящие порой используют созданного ими же персонажа сна под названием «старец» (можешь назвать его, как тебе удобней), который отвечает на различные поставленные вопросы. По сути, ты таким образом ведёшь диалог со своим собственным подсознанием. «Старец» может дать тебе информацию о многом, что связано с твоей же жизнью, но чего ты не можешь вспомнить, а также раскрыть тебе истинные причины и мотивы твоих прошлых поступков. Это самая что ни на есть психотерапевтическая проработка. Помимо этого, «старец» может формировать ответы на вопросы, выуживая их из общего информационного поля Вселенной, именуемого «хроники акаша». Видишь ли, дорогой читатель, наше подсознание является не чем иным, как связью с общим информационным полем всех живых существ. На санскрите эта единая «сверхдуша», общее Я, называется «параматма». И она обладает информацией обо всём, от начала времён до разрушения проявленной Вселенной. И ты, будучи в ОС и используя образ того же «старца», о котором мы говорили чуть выше, можешь задать ей любой вопрос и зачастую можешь получить ответ, причём не в виде слов, а в виде проявленного образа. То есть сверхдуша может тебе дать опыт прямого переживания ответа на твой вопрос.

3. САМОЛЕЧЕНИЕ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ ТЕЛА

Как мы уже говорили, физическое тело – это тень на поверхности материального мира, и тень эту отбрасывает не кто иной, как разум. Тень повторяет движение того предмета, от которого зависит. Сновидящие используют этот аспект для самолечения через ОС. Ибо если ты исправил ошибку в разуме (нашёл причину болезни и тщательно проработал её излечение), тело будет вынуждено начать процесс соответствия в будничной реальности, перепрограммировав себя. К тому же в ОС слепой может видеть, безногий – бегать, безрукий – играть в волейбол. Это также является и проработкой психики. Здесь же, в ОС, ты можешь проработать свои внутренние страхи. При боязни высоты, скажем, ты можешь спокойно прыгать в осознанном сне с любого небоскрёба с гарантией того, что ты не разобьёшься. Для проработки подобных аспектов важно одно – осознанность во сне, иначе подобный опыт превратится просто в бессознательный кошмар с заиканием.

4. СПОРТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И БОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

ОС является незаменимой площадкой для боевой подготовки и спортивных тренировок. К примеру, ты можешь выполнить в ОС то, на что пока твоё физическое тело не способно. При выполнении заданных элементов (единоборств, йоги, спарринга и т. п.) разум запомнит состояние, ощущение того, что это возможно в принципе. Это облегчит тебе задачу по достижению онного в будничной реальности. Ни тело, ни разум уже не будут этому сопротивляться как неизведанному.

5. ТВОРЧЕСТВО: МУЗЫКА, ИЗО, ДИЗАЙН

В ОС ты можешь сочинять целые симфонии и при этом слушать их в реальном времени в исполнении любого количества инструментов, даже таких, каких не придумано в нашем мире. Ты можешь писать любые картины, более того, делая их реальными, трёхмерными, осязаемыми. И также в ОС можно создавать любые дизайнерские проекты.

6. ВСТРЕЧИ С УМЕРШИМИ (ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРОРАБОТКА)

Как бы печально ни звучало это для людей, но встреченные тобой в ОС твои умершие близкие, родные и друзья – увы, не настоящие. Но ты вполне можешь поговорить с этими персонажами сна, вызвав их своей волей, и таким образом проработать свою психическую травму, освободиться от печали и тоски. Очень многие пережившие подобный опыт позже говорили, что такие встречи и разговоры по душам с «умершими» дали им возможность освободиться от душевного груза, им становилось легко и спокойно.

7. ИЗВЛЕЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О ЛЮБОМ ПРОЖИТОМ НАМИ СОБЫТИИ (ПРОРАБОТКА АНАЛИЗОМ СОБЫТИЙ ДЕТСТВА ИЛИ ТРАВМ, ПЕРЕПРОСМОТР).

«Старец» во сне может помочь тебе вспомнить и пережить любой момент твоей жизни начиная с самого рождения, и даже перинатальный период. Психические травмы можно пережить ещё раз, но уже с рациональной аналитической оценкой, проработать ситуацию, освободившись от эмоциональных отпечатков. И, конечно, это же позволяет пройти практику «перепросмотра», которая подробно описана у Карлоса Кастанеды, то есть пройти шаг за шагом ещё раз всю свою жизнь, аналитически просмотреть все взаимоотношения, высвободив энергию, которуюдерживают эмоциональные узлы. По

сугубо, это означает снять защитные барьеры в психике, которые всю жизнь сдерживают вашу свободу переживаний, тратя на это вашу же энергию.

8. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ, ВОЗМОЖНОСТЬ ПОБЫТЬ КЕМ УГОДНО

В ОС ты можешь стать кем угодно. Королём. Рок-звездой. Джинном из бутылки. Покорителем Арктики. Путешественником в пустыне. Космонавтом. Инопланетянином. Рыбой. Слоном. Птицей. Насекомым. Динозавром. Деревом. Листиком на ветру. Каплей дождя. Снежинкой. Ветром. Кем и чем угодно. И тебе не обязательно будет тратить свою жизнь на то, чтобы реализовать детскую мечту, по достижении которой ты осознаешь, что потратил всё своё время и силы на реализацию сиюминутной фантазии, которая не стоила того. Исполни свою детскую мечту в ОС и далее трати свою жизнь и силы на достижение чего-то более стоящего и созидательного. Это к вопросу о желаниях, который мы рассматривали в четвёртой главе. Перечитай её, дорогой читатель.



Это неполный перечень возможностей использования ОС и поставленных в нём целей. Я уверен, что воображение тебя не подведёт и ты сам придумаешь многие другие. Если с целями стало всё более-менее понятно, то мы перейдём к более интересному, а именно к вопросу, «как же мне этого всего волшебства достичь». Итак, опишу тебе, дорогой читатель, перечень задач, которые встают между тобой и встречей с этим волшебством.

Поступательные задачи в ОС

1. ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА (ХОДЬБА, ПРЫЖКИ, ПЛАВАНИЕ, ПРОХОД/ПРОХОЖДЕНИЕ СКВОЗЬ СТЕНУ, ПОЛЁТ)

Напомню в неприличный по счёту раз, что главный принцип любой йоги – постепенность. Начинать в ОС нужно с того, что ты должен овладеть своим телом разума, «дублем». Ты должен научиться двигаться, совершать какую-либо деятельность, не тратя на это львиную долю своей энергии. Всё как с маленьkim ребёнком, коим ты и являешься в этом новом для тебя пространстве. Сначала научись ходить. Делается это так: осознался во сне, вспомнил о задании, прошёл ровно тридцать шагов в любом направлении, щёлкнул пальцами и дал себе команду «проснись». Не сиди там понапрасну, растративая драгоценную силу на пустое. Начни с тридцати шагов. Затем пятьдесят. Затем сто. А потом уж попробуй бежать. Наметь себе заранее дистанцию, скажем, бежать, считая вслух до тридцати. Потом до пятидесяти. Потом до ста. Затем, когда с бегом разобрался, почувствовал, как всё работает, попробуй поплыть. Уж воду ты себе там сделаешь, я уверен, и не спрашивай как. Оно само получится, стоит вознамериться. И опять же, проплыл тридцать взмахов, щёлкнул пальцами и дал команду «проснись». Пойми, наработка паттерна с командой «проснись» тебе так же важна, как и прочие наработки. Ибо в критической ситуации (а она таки может возникнуть на любом этапе) эта команда, которая тобой переведена многократными повторами на уровень рефлекса, будет не раз тебя спасать и, возможно, однажды сохранит тебе жизнь. За плаванием следует куда более мистический опыт, а именно проход сквозь стену. Советую начать с любой двери. Почувствуй разницу в ощущении, когда ты толкаешь дверь, чтобы она открылась, и в тот момент, когда твоё тело проходит сквозь неё. Этот навык позволит тебе управлять «прозрачностью» реальности внутреннего ОС, не проваливаться внезапно вниз сквозь пол сто первого этажа высотного здания, не вязнуть ногами в асфальте, но преодолевать препятствия, когда нужно. Ну и последнее, что тебе

нужно освоить, это полёт. Тут техника у всех по-разному работает. Кто стрелой летает, кто птицей, кто бабочкой, кто подобно кенгуру в небе прыгает, а кто по ветру скользит, аки пушинка. Это индивидуальное, и на других не смотри. И в целом в ОС всё очень индивидуально. У каждого свои «швабры» и таланты.

2. КОНЦЕНТРАЦИЯ НА БЛИЖНИХ ПРЕДМЕТАХ, ТАКТИЛЬНОСТЬ, ЗАПАХ

В этом тебе помогут те самые упражнения, которые описаны в четвёртой главе данной книги, ибо дело касается развития именно осознанности и управления вниманием. Тренировки на расфокусировку и концентрацию внимания – главный козырь. Тебе нужно научиться смотреть на декорации сна, не привлекая к этому «глаза». Смотреть, но не созерцать. Замечаешь, но не концентрируешься на том. И сейчас я провозглашу для тебя, дорогой читатель, главное золотое правило всех сновидящих:

Скользи мимо, всего касаясь, и ни к чему не привязывайся.

Будь рыбакским поплавком в реке. Осознай этот образ. Эта волшебная формула всегда будет тебе помогать, спасать тебя многие сотни раз, коли твоя практика будет успешной. Именно так ты должен чувствовать себя в ОС: плывёшь по волнам сам по себе, отрешённый и лёгкий. Понесло течением – плыви. Заплыл в заводь – прикинулся «мусором на воде». Любое вибрирование нервами и волей будет не только опустошать тебя энергетически, но и привлекать к тебе нежелательных пока для близкого общения персонажей, которые обитают в «более глубокой воде», рядом, во внешнем ОС. В общем, ты должен чувствовать себя как минимум тайным шпионом и разведчиком, который заброшен в самое сердце вражеской территории. Сновидящий – это всегда диверсант. Тут надо быть бдительным, но расслабленным и спокойным. Чутким, но незаметным. Реагировать быстро и точно, но не истерически и когда попало. Улыбаться и быть вежливым, но держать руку на кобуре. Как только ты научился без «выбросов» (незапланированное пробуждение) осматривать предметы

вокруг себя, невзначай (!) возьми любой и попробуй ощутить его пальцами. Какова поверхность, вес? Возьми подряд несколько предметов. Держи их в руке понемногу. Если предметы спокойно ведут себя в руке, попробуй ощутить их запах. Конечно, будет прекрасно, если тебе попадётся, скажем, что-нибудь съестное, а не ржавый гвоздь. Но и второе вполне подойдёт. И уж после включения обоняния придёт момент, когда имеет смысл в ОС что-нибудь укусить, а может, даже и съесть. Теперь – внимание! – фокус: чем больше чувств ты включаешь в ОС, тем стабильнее ты там держишься. Любое реализованное чувство восприятия – якорь. Если к зрению добавляется слух – прекрасно. Если к этому добавить осязание и запах, то твоё положение в данном пространстве становится весьма стабильным. А если ты умудришься осознанно там что-нибудь съесть, то ты там «бросишь якорь», «завяжешь страховочную верёвку», свяжешь себя и то место. И мало того, методом поглощения чего-либо инородного оттуда ты заставляешь себя в той реальности «твердеть». Так делали многие сновидящие, если чувствовали, что их сейчас «выбросит», а нужно было во что бы то ни стало остаться там. Они просто хватали, что под руку попалось, и... ели это. И «выброс» отступал на какое-то время. В целом, чем сильнее ты себя перекрёстно переплетёшь с реальностью, в которой оказался, чем сильнее будет связь, тем прочнее ты там зависнешь. Но помним: ко всему двигаемся очень спокойно и постепенно, без истерик и прочих эмоциональных взрывов вроде «Обалдеть! Bay! Да вообще! Да не может быть!». Потому что все подобные реакции не только являются утечкой твоей энергии, но и привлекают тех, кого тебе, дорогой читатель, пока встречать не стоит, а именно – *стражей*. О них поговорим в следующей главе, а пока тебе стоит знать одно: любой сильный всплеск эмоций для стража – что капля крови для акулы в океане. Он чует это на огромном расстоянии в пространстве, которое тебе даже представить сложно и в котором он словно рыба в воде, как дома. Так что никаких «вау!». Идём по лесу тихо, маскировку не снимаем, дышим через раз, сосредоточенно и аккуратно ставим шаг, веточки не ломаем, не бузим и не хулиганим. Помним, что лес этот – чужой и непредсказуемый и вовсе даже не безжизненный, как кажется поначалу. И чуть что не так – сразу «дёргаем кольцо», а точнее щёлкаем пальцами и даём себе команду «проснись». И всё у нас будет хорошо. Кстати, многие сновидящие

вместо команды «проснись» в качестве шутки используют команду «не верю», или это может быть любая иная команда, которую ты сам придумаешь. Последнее в этом пункте: учи, что все данные техники не являются в ОС панацеей. Они работают, но в некоторых неведомых пока случаях отказывают, и пространство нави (пространство сновидения называется «навь», а пространство «бодрствования» называется «явь») ведёт себя совершенно по-другому. Помни, ОС не настолько изученный на нашей планете предмет, чтобы гарантировать тебе какие-то методы освоения. Я даю лишь проверенные рекомендации с высоким процентом эффективности.

3. ДВИЖЕНИЕ К ЦЕЛИ, ПОИСК И ФИКСАЦИЯ ЦЕЛИ

Чтобы идти к цели, нужно для начала сделать – что? – верно, задать себе эту цель. И это второе золотое правило всех сновидцев:

Без цели в ОС находиться глупо, безответственно и небезопасно.

Без цели твоё внимание не сфокусировано, размазано, ослаблено, а потому с лёгкостью теряет силу и становится лёгкой добычей для охотников до местных «вкусняшек». Не то чтобы тебя с ходу чудовище вида ужасного сожрало и перемололо в фарш, но таки разные малозаметные и мелкокалиберные буки-бяки вроде наших комаров с пиявками там тоже встречаются и пьют силушку твою, коли кокон прокусить могут. А твёрдость стенки кокона твоего (тела сновидения, тела разума) зависит напрямую от собранности внимания (недаром известно выражение «соберись!») и от серьёзности намерения сотворить задуманное. Цель в ОС – это то, что тебя там держит и делает сильным. Поэтому нужно научиться виртуозно управлять искусством ставить себе чёткие цели. Дошёл до поворота (достиг цели) – осмотрелся мгновение – поставил следующую цель (скажем, войти в дверь здания напротив) – двинулся к цели. То, что для тебя в обыденной реальности является бессознательным аспектом, в ОС должно стать осознанным искусством. Цель в ОС – это святое, это

«страховка», которая тебя там удерживает и не даёт распылить силушку понапрасну на радость потенциальным врагам.

4. ОБОРОТЕНЬ, ПРЕВРАЩЕНИЕ В ДРУГУЮ ФОРМУ ТЕЛА

Форма твоего тела сновидения в пространстве сна зависит лишь от твоей привычки быть кем-то и чем-то определённым. Это навязанный паттерн разума, не более. Некоторые аспекты йоги, описанные в пятой главе этой книги, активно помогают справиться с данной проблемой, помогают разотождествить себя с физической оболочкой. В целом это один из главных признаков человека осознанного и пробуждённого, когда он и себя, и других не соотносит с ярлыками, названиями и внешними формами, не принимает внешний фантик за содержимое. Чтобы освоить технику оборотня, нужно натурально стать никем. Иначе результата не будет. И этим никем нужно стать честно, ибо воображать тут не перед кем. Ты, дорогой читатель, должен осознать, что ты настоящий, с одной стороны, и то, кем и чем ты себя считаешь, с другой стороны, очень разные вещи. Ты – это сама Жизнь, энергия сознания, *наблюдатель*. А всё остальное – «мужчина/женщина», «Вася/Маша», «высокий/низкая», «злой/добрая», «человек/животное/птица/рыба» и десятки т. п. – это не более чем роли и маски, которые ты временно на себя надеваешь. Так вот, пока ты в своём сознании связан с этими масками и ролями, идентифицируешь себя с ними, никакие превращения в нечто иное в ОС тебе не дадутся. Ты должен для этого стать снова собой. Никаким. Без характеристик и описаний. И только *это* может превратиться во что угодно. При этом не забывай, оборотень превращается целиком. То есть это не значит, что ты, оставаясь в позиции сознания «человека», сменишь внешнее пальтишко на, скажем, классического «волка» и станешь волчищем с человеческим разумом. Нет. Превращение происходит целиком. И время, на которое сие превращение происходит, ты задаёшь заранее. Единственная красная лампочка с большим красным рычагом должна оставаться в твоём сознании всегда на уровне инстинкта «позади затылка», на краю воспринимаемого – команда «аварийный выброс»,

команда «проснись». А потому отработка этого навыка так важна в самом начале твоих тренировок, и, по сути, каждая твоя тренировка в ОС должна заканчиваться не спонтанно («ой, выкинуло»), но по управляемой команде «проснись». Команду придумай сам. Вместо «проснись» можно использовать любое другое кодовое слово или иной звук, движение и так далее, но команда эта должна быть самой чёткой и отработанной среди всего остального. Запомни эту цепочку действий как аксиому:

Цель → достижение цели любой ценой, любым путём, за любое время → команда на «контролируемый выброс».

Учи, что время в ОС – составляющая нестабильная, нестатичная. А потому «захват» цели может быть произведён тобой в нави с куда более расширенными тактическими возможностями, чем в яви. Прямой путь в ОС не всегда самый короткий. Быстро двигаться не всегда значит сократить дистанцию. Ты должен научиться в ОС чувствовать пространство вокруг себя как единое живое существо и быть в нём крайне дружелюбным, тихим, незаметным, мимикрирующим под ситуации, аки твой хамелеон с камбалой, но при этом всегда готовым выполнить быстрое и точное действие. В общем, всё очень похоже на классического диверсанта на вражеской территории, за исключением того, что у тебя нет и не может быть в этом пространстве деструктивной задачи. Ты здесь с обратной конечной целью – наладить взаимоотношения, войти в полный и тесный контакт, восстановить связь, обрасти друзей, учителей и помощников. Ты не враг, но друг. Не диверсант, но дипломат с боевой подготовкой. Ты идёшь не с выставленным вперёд оружием, но с выставленными ладонями вперёд руками, мол, ребята, спокойно, я свой, я с миром, всё хорошо.

5. СОЗДАНИЕ ПРЕДМЕТА

Говорит само за себя. Осознался во сне, успокоился, а затем приступил к созданию предмета. Поначалу советую его создавать так, чтобы глаза того не видели. Пример: сунул руку под подушку, а

вытащил с заданным предметом, предварительно его в руке той представив, а точнее, собрав по остальным возможным параметрам чувств (тактильность, размеры, запах). Прочувствовал его размеры, материал и вес, вытащил из-под подушки. Или, что ещё проще, вытяни свою руку за угол любой поверхности. Главное – не видеть, как предмет в руке появился. Поначалу так проще для сознания. Когда тактильность к этому трюку привыкнет, можно будет подключать зрение, и предмет будет возникать прямо у тебя перед глазами. А теперь пойми, это в сути своей тот же самый механизм, который делает тебя иным по форме в ОС (оборотень), но в данном случае это происходит с реальностью «извне» тебя. В конечном итоге ты придёшь к осознанию, что «извне» и «внутри» – это всего лишь способы описать иллюзорное, что этой границы на самом деле попросту нет. Полное осознание этого позволяет «схлопнуть» сны. Что это значит? Самые продвинутые практики приходят к такому состоянию, как схлопывание снов. Это значит, что сознание, «засыпая» в физическом теле, попадает в пространство, которое описывают одинаково почти все, кто был в коме. Бархатная чёрная пустота, живая, наполненная разумом и любовью, безвременна, спокойна и уютна. Это тело разума, на стене «экрана» которого «выключили телевизор». Никаких раздражителей. Это в единоборствах называют «внутренний покой», пространство мысленного безмолвия. Но в данном случае это не только мысленное безмолвие, но и безмолвие образов. Таким образом, практик, достигший этого уровня, ложась спать, каждый раз сворачивает в своём разуме всю Вселенную, подобно тому, как, ложась спать, ты гасишь в комнате лампу. Всё время сна он пребывает в изначальном состоянии внутреннего полного покоя и абсолютного мира, в высшем состоянии блаженства и ощущении изначальной платформы жизни. И лишь прозвучала команда физического тела «я отдохнуло, можешь возвращаться», практик просыпается, и в этот момент разворачивает в своём разуме всю Вселенную обратно, в мгновение ока. Причём это самое «мгновение ока» – одна аттосекунда (одна миллиардная миллиардной доли секунды). Скорость реагирования ума и тем более органов чувств физического тела куда медленней, а потому кажется, что Вселенная уже была на месте, когда ты «проснулся». На самом же деле такой практик буквально выключает всю Вселенную (разрушает её), засыпая, и каждый раз

полностью восстанавливает её при пробуждении, словно компьютерную программу, и последнее сравнение не так уж далеко от истины. Разум такого практика чист и реализован, он не нуждается более в играх, а потому просто пребывает в покое и пустоте на этом уровне бытия. Это разум будды.

6. ЗАМЕДЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ (ПУЛИ) И УСКОРЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ (РОСТА ЦВЕТКА)

Время в ОС, как я уже говорил выше, не является статичным и линейным. Тренируясь во внутреннем поле, ты легко можешь научиться менять скорость движения внешних предметов. Замедлить падение предмета или даже остановить полёт пули, заставить быстро вырасти цветок или дерево, почти мгновенно произвести рассвет или закат. Но вопрос заключается не во внешних метаморфозах, а во всём большем осознавании процесса как такового, в осознании времени. Ты должен не только прочувствовать – «как я это делаю», но и осознание этого перевести на уровень навыка. Ты должен запомнить всем своим существом, как это делается. Не понять нужно, но научиться делать. И это следующий закон в пространстве ОС, который тебе стоит запомнить:

В осознанном сновидении знать не обязательно, но обязательно – уметь.

Прямой навык на уровне автоматического применения в пространстве ОС незаменим. Но чтобы таковой возник, не гнушайся пошаговых, дотошно проведённых тренировок по чёткой армейской схеме «цель – захват цели – выброс». Так вырабатывается навык. И конечно, всё это тебе пригодится при возможной осознанной встрече со стражем. Я знаю, что ты, дорогой читатель, уже весь ёрзаешь от нетерпения узнать, и кто же это такой, но потерпи буквально ещё чуть-чуть. Следующая глава не за горами.

7. ПОПАДАНИЕ В КОНКРЕТНО ЗАДАННОЕ МЕСТО И СЧИТЫВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ С НЕГО (ПРОЧЕСТЬ ЦИФРУ НА ЗАРАНЕЕ РАЗМЕЩЁННОЙ ЗАПИСКЕ)

Это серьёзного уровня тренировка для тех, кто освоил контролируемые выходы из тела. Из названия практически всё уже понятно. Любой иной человек заранее пишет на листке бумаги цифру (желательно двузначную для начала) или простое слово из двух или одного слогов и кладёт этот листок надписью вверх в любое, с ходу недоступное для ваших глаз место (на шкаф, под кровать, на антресоли). То есть кладёт листок туда, где ты не сможешь его увидеть без специально для того совершённых действий (залезть куда-либо, отодвинуть что-либо). Ты знаешь, где листок лежит, но не знаешь, что на нём написано. Твоя задача очевидна: найти листок в пространстве внешнего ОС и прочесть заданное. Да так сбрать в ОС пространство вокруг себя (до мелочей), чтобы оно совпало с изначальной точкой погружения. То есть надпись, прочитанная в ОС, должна совпасть с реальной. Данная практика – это тренировка по синхронизации пространства. А контролируемая синхронизация пространства, уважаемый читатель, позволяет сновидящему в будничной реальности делать то, что до того он мог делать только в ОС. Речь идёт о совмещении двух пространств в одно, о контролируемом стирании границы. Именно таким образом когда-то люди действительно умели превращаться в иное существо, то есть учились практике «обратней». Не во сне, но наяву, или в яви, как вернее будет сказано. Ибо ОС – это поле для тренировок разума, пограничная территория между нашим миром и следующим за ним, где разум освобождён. Нас каждую ночь выпускают натурально «на прогулку» из камер, дабы мы слегка «размяли ноги». Как любого малыша выпускают на время из манежа поползать под контролем взрослых, чтобы потом вернуть его обратно для дальнейшей работы по саморазвитию. Любой сон, осознанный или нет, – это то самое поле деятельности, тот самый тест, где человека каждый раз проверяют на «адекватность», на соответствие уровня развития его сознания и уровня его пребывания (бытия). Этот экзамен каждую ночь принимают у человека контролирующие его существа, создавая в пограничном пространстве ситуации и обстоятельства по

определенному сценарию, внимательно изучающие реакции человека. Сон – это и не изолятор уже, но и не полная свобода разума, являясь нейтральным пространством, «контрольно-следовой полосой» между мирами. При этом нужно учесть, что человек в состоянии сна не может изворачиваться, лгать, прикидываться и т. п., тем более в стрессовой ситуации. Он будет самим собой, как есть. Сон – это некая альтернатива «сыворотке правды». Именно поэтому один из самых важных принципов ОС гласит:

Не обращай внимания на декорации. Осознай суть происходящего. Не важно – что, важно – как.

Любой сновидящий должен научиться позиции «рыбацкого поплавка», или тому, что в даосизме называется «у-вэй». У-вэй переводится как «невмешательство в естественный ход вещей». Именно позиции «у-вэй» тщательно учится сновидящий в обоих мирах, и в будничной реальности изолятора, и в пространстве ОС. Этот же принцип отражается как третий высший уровень закона ненасилия. Да, дорогой читатель, вернись в начало книги и начни читать её заново, тебе придётся это сделать ещё не один раз, прежде чем ты окончательно сложишь эту головоломку в своём разуме аки единую картину.

Следование пути у-вэй, или третьему уровню ахимсы, значит чрезвычайно бережно и с великой любовью относиться ко всему миру вокруг себя. Это значит брать только самое необходимое для себя, прося об этом со смиренiem и принимая с благодарностью. Это значит нести освобождение от страданий всем живым существам вокруг себя, нести гармонию тем формам энергии, которые мы, люди, по глупости своей называем «неживой» материей. Таким обязан быть сновидящий, а вовсе не глупым наглецом, который попал в пространство большей свободы разума, начал там всё вокруг разрушать, превращать в хаос и мусор, убивать, использовать для себя и т. п. Учи, дорогой читатель, агрессивных придурков не любят ни в одной Вселенной. А уж в пространстве ОС о глупцах есть кому позаботиться, я тебя уверяю. Ибо там несут свою службу стражи.

8. КОНТАКТ СО СТРАЖЕМ

Вот мы не спеша и подошли к главной теме, касающейся ОС. Да, дорогой читатель, ты правильно уже понял, что в пространстве сновидения, осознанного или нет, присутствуют, помимо тебя и других сновидящих, совершенно иные существа, самые что ни на есть настоящие. И эти существа – из другой вселенной. Ты не ослышался. Они не с другой «планеты» нашего привычного пространства, и ни одна ракета до них не долетит, как бы ни старалась. Они – из-за периметра, или как это чаще называют практики, из-за «барьера».

Я сразу оговорю тут один момент: за тридцать лет, что я провёл на Земле среди людей, которые тщательно изучали вопросы, описанные в данной книге, я не встретил практически ни одного человека, кто имел бы в своей истории жизни адекватный, вменяемый и доказуемый опыт контакта с кем-либо «потусторонним», кроме стражей. Я уверен также, что ранее подобных контактов с другими существами была тьма-тьмущая, ибо «акаша патаны» (коридоры между мирами) были более открытыми, более явными, да и, по различным описаниям древних культур, времена были тогда соответствующие, не будем в этот вопрос вдаваться тщательно здесь и сейчас, ибо не поможет. Но нас интересует сейчас другое, а именно: с домовыми, лешими, банши, кикиморами, привидениями и прочей этнической живностью по описаниям встречались, как правило, лишь впечатлительные и психикой нестабильные персонажи, вся аргументация которых сводится в данном ключе к одному – «ну, я же видела!». А это, дорогой читатель, сам понимаешь, не подошьёшь к научной доказательной базе. Что там кому привиделось и следствием чего данный опыт стал – один бог знает. И это не отрицает истинности подобного опыта. Вполне может быть. Кто знает. Но и не доказывает его. А вот что касается стражей, тут доказательная база, дорогой читатель, более чем впечатляющая, начиная с переломов костей (и многих десятков рентгеновских снимков, сие подтверждающих) и внезапного лучевого поражения (соответственно онкологии – лейкомы, лимфомы) до внезапной смерти во сне от необъяснимой остановки совершенно здорового сердца. Да и видели стражей практически все люди на Земле так или иначе. Встречали их многие сотни и даже тысячи раз, но просто не обращали внимания, да и не знали, что это такое. Стражи – это надзиратели изолятора. Они не позволяют нам покинуть этот мир и не дают другим существам из иных миров проникнуть к нам. Ибо мы,

все жители Земли, опасны для всех, кто живёт в мирах «выше» нашего, где пространство само по себе является общим полем разума, где не требуется наличие физического грубого тела, ибо по сути оно – «камера в камере», которая сдерживает наш разум.

Более подробную информацию о стражах ты, дорогой читатель, узнаешь из следующей главы книги, а покуда нас интересует следующий момент, с ними связанный: с ними можно войти в личный контакт. Аки и в земных тюрьмах охранники – это не всегда негативно настроенные по отношению к заключённым люди, но для многих из них это просто работа, ничего личного. А многие охранники и вовсе идут на контакт с заключёнными, помогая им, если заключённый адекватен. Оставим пока данное действие как указанное в пошаговой практике пунктом под номером «восемь».



Далее расскажу о некоем персонаже под именем «наставник». Нет исчерпывающей информации о природе наставника, но у большинства сновидящих он таки появляется со временем. Это некто, чьё присутствие ты постоянно ощущаешь рядом. Он может быть видим, а может и нет, может появляться только по волевой команде, по запросу, но ощущение его присутствия не пропадает. *Чаще всего* это некий персонаж старше тебя возрастом (дед или пожилая женщина) и тебе незнакомый. Но, каждый раз погружаясь в ОС, ты будешь ощущать его рядом, одного и того же. Многие сновидящие склоняются к мнению, что данный персонаж, именуемый «наставником», является олицетворением твоего же подсознания, как и «старец». Но тому нет прямого доказательства. Он может предупреждать об опасности в ОС, может предлагать более разумный путь или решение, он же часто задаёт вопросы, которые призывают тебя к здравой аналитической оценке происходящего. Наставник потому так и называется, что он по

своей природе напоминает твоего личного духовного учителя. Из-за чего у кого-то из сновидящих (у большинства со временем) возникает наставник – неизвестно. Причины, по которым он иногда исчезает и порой насовсем, также пока не поддаются анализу. Персонаж он крайне полезный, и если уж таковой у тебя в ОС объявился, совет первый: не бояться. Совет второй: не ругаться с наставником, даже если его советы или слова звучат для тебя неубедительно или обижают. Отнеситесь к нему с крайней степенью уважения и постарайтесь найти с ним стиль общения, основанный на спокойном диалоге и здравомыслящем анализе. В конце концов, наставник, как и вызываемый сотворённый «старец», может предоставлять тебе в ОС самую различную информацию. Это ваши первейшие друзья в сновидении.

Промежуточные цели в ОС мы определили. Поступательные задачи в практике для достижения этих целей определили. Теперь озвучим узконаправленные вспомогательные практики, призванные облегчить тебе, дорогой читатель, переход в пространство ОС, которые ты можешь выполнять, будучи на этой стороне, на стороне яви. Если понятия «явь» и «навь» не до конца понимаемы тобой, даю справку:

Явь – пространство нашей так называемой будничной реальности.

Навь – пространство сна, в том числе внутреннего или внешнего осознанного сновидения.

Правь – пространство, где обитают более высокие по уровню развития сознания, нежели мы, существа.

Стало быть, я оглашу список того, что ты можешь делать в яви, для того чтобы облегчить себе попадание в навь.

Практики, помогающие ОС

1. ТЕСТ НА РЕАЛЬНОСТЬ

Это значит, что ты в течение дня должен периодически проверять мир вокруг себя на реалистичность. Для начала ставишь таймер так, чтобы он срабатывал каждый час, и, как только звучит сигнал, где бы ты ни был, аккуратно и незаметно для окружающих ты проводишь «тест на реальность» с помощью своих органов чувств, или «пяти сестёр», как это ещё называется. Пять сестёр – это зрение, слух, осязание, обоняние и вкус.

Тщательно, но быстро разглядел и потрогал то, что под рукой, да хоть свои собственные руки. Слегка укусил себя за палец или сделал вид, что подчищаешь зубами заусенец. Тронул рукой стену и пол. Вслушался. Всё это – мгновение. Через час, когда таймер снова сработал, повторил то же самое. Определи сам для себя, сколько дней ты будешь так делать. Задача состоит в том, чтобы навык стал автоматическим, и примерно каждый час ты должен сам вспоминать о необходимости проведения данного теста, и главное – делать его незамедлительно, какие бы ни были обстоятельства и ситуация.

Также ты должен готовиться к ОС перед засыпанием, проведя тест на реальность, уже лёжа в постели. А затем постарайся представить и продумать, что будешь делать, когда окажешься в нави. Всё пошагово. И как можно точнее, ярче. Получилось осознаться во сне или нет, удалось сразу выйти в состояние ОС («фазу», как это называет известный тренер по данной дисциплине Михаил Радуга) или нет, в данном случае роли не играет. Но после пробуждения (выброса) ты должен сразу также провести «тест на реальность», ибо может иметь место «ложное пробуждение». Что это значит? То, что ты якобы «проснулся», но на самом деле твоя точка сборки осознания просто сдвинулась в иное место в нави. И ты, таким образом, можешь «просыпаться» последовательно по несколько раз в самых разных местах, ни одно из которых не является явью или является другим отражением, то есть реальным миром, но с другим вариантом развития

событий. В таком случае не паникуй, просто скользи, займи «позицию поплавка» (у-вэй), постараися свести к минимуму возможное общение с кем-либо, ничего не ешь и не пей (чтобы часть той реальности не попала внутрь тебя, иначе «затвердеешь» там), не концентрируйся на запахах и звуках. Просто скользи и жди. И тебя всё равно со временем вынесет в точку засыпания, ибо связь с физическим телом порвать довольно затруднительно. Сделать это самому даже при желании практически невозможно. Это может произойти только при естественном износе физической оболочки, прекращении жизнедеятельности физического тела вследствие болезни или травмы или в случае целенаправленного удара при нападении стражи.

Суть первой описанной здесь практики проста, и называется она «медитация на чайник»: на какой чайник медитируешь, тот и окажется впоследствии нежданно на твоей кухне. Так что в течение суток, дорогой читатель, медитируем на состояние в ОС и ещё раз медитируем. И тест на реальность до, во время, над, под, перед и после.

2. МОСТ В ШАВАСАНЕ

Шавасана, или «поза трупа» (одна из асан в составе практически любой йоги), правильно и квалифицированно выполняемая, способствует наведению моста между явью и навью. Именно она позволяет запоминать сны. А запоминать их, записывать и зарисовывать – это как букварь для любого сновидящего. Главный секрет эффекта шавасаны заключается в том, чтобы при пробуждении не двинуть ни одной мышцей тела. Поймать тот момент, когда сознание уже «проснулось», но телом не совершил ни малейшего движения. Из этого положения можно соскальзывать сознанием то в явь, то обратно в навь. Скользить по мосту между берегами. И таким образом вытаскивать из сна по чуть-чуть информацию, по кирпичикам, по кусочкам, всё дальше и глубже протягивая «руку» в сон и вытягивая захваченное в повседневную ясную память. И снова обратно. Стоит телу совершить малейшее движение (дёрнулась любая мелкая мышца, моргнул веками, двинул ногой или пальцем руки), как мост разрушается. Шавасана также используется сновидящими для

прямого входа в фазу, для контролируемого соскальзывания сознания из яви в навь. Поэтому практика шавасаны перед сном и после сна – прекрасная практика для сновидящего. Сновидящий обязательно должен стараться запоминать свои сны, зарисовывать их, пусть даже и частично, вырванными из контекста образами. Ему нужно зарисовывать места, здания, карту местности, персонажей. И потихоньку из этого всего составлять карту Внутреннего Города с его переходами, пространствами, жителями. Ещё раз: вспоминание снов после момента пробуждения очень важно, и именно для этого была создана практика «моста» через отсутствие движения телом при пробуждении. И даже глаза не смеем открывать, и веками подёргивать, и пальчиками по простиные шуршать.

3. СОЗДАНИЕ ЯКОРЯ

Практик выбирает предмет. Предмет должен быть выбран не спонтанно (схватил что попало под руку), но тщательно отобран по признакам гармоничности с тобой, дорогой читатель. Это может быть что угодно, вполне обычная вещь, но близкая тебе, родная, связанная с тобой внутренне. Твои любимые часы, особенная шариковая ручка, кольцо, ложка или вилка, кружка, дорогая сердцу безделушка. Предмет должен находиться в повседневной жизни довольно часто у тебя перед глазами. То есть серёжки не подойдут, бусы или колье не подойдут, очки ты и так часто найти не можешь, и т. д. Далее этот предмет практик кладёт на кусок ткани своего цвета. Да, дорогой читатель, у каждого человека есть свой внутренний цвет. И он не обязательно входит в состав классической радуги. Это может быть, к примеру, очень редкий оттенок. И если, скажем, ученик Дхармы станет носить свои цвета в повседневном быту, то это даст ему большие преимущества во многих аспектах жизни, особенно при важных, поворотных моментах в судьбе. Поэтому свой цвет знать важно, к какому из них сердце трепещет. В данной практике это необходимо. Итак, практик положил выбранный предмет на кусок ткани своего цвета и концентрирует на предмете своё внимание, созерцая его минимум 10 минут. Что значит созерцать? Нужно остановить взгляд на предмете и не пытаться его разглядывать в мелочах, но видеть его

цельно, как единый объект со своим настроением, характером, состоянием. Делать это желательно за некоторое короткое время до сна. И конечно, главное: нужно найти этот самый предмет в своём сне. И если ты, уважаемый практик, там его нашёл, то самое лучшее, что ты можешь попытаться сделать, – зажать его в руке, будучи в нави, и попытаться прямо с ним в руке произвести выброс. Известны случаи, когда практик просыпался в яви с зажатым в руке предметом, вытащенным из сна. При этом сам предмет может изменить форму во время перехода, что чаще всего происходит, но может и не изменить её, что случается крайне редко. Думаю, будет даже лишним говорить, что подобный предмет становится своего рода «кротовой норой» между мирами яви и нави. Вокруг него реальность становится зыбкой и тонкой, начинает трансформироваться, смещаться, муттировать, течь. Это сказывается порой на электромагнитных и электрических полях. И главное, что небезопасно и следует знать: подобный предмет вполне может излучать дозу радиации. Также повышение радиационного фона выявляется практически во всех местах нахождения «акаша патаны» (природных зонах истончения ткани реальности), или, как они называются в мире эзотерики, «местах силы». Поэтому длительное нахождение в таких местах или рядом с таким предметом небезопасно для здоровья физического тела. Подобный предмет не стоит хранить дома и в местах скопления людей. Но его можно использовать для практики осознанного перехода, скажем, на природе, просто держа его в руках при засыпании, или находясь в шавасане, если ты используешь прямую технику выхода в fazu.

Если же практика с вытаскиванием предмета из ОС тебе кажется слишком радикальной или попросту невыполнимой, то, найдя заданный предмет в нави, ты можешь просто надеть его на себя, сунуть в карман или даже – внимание! – съесть и продолжить свою практику в fazе.

Был случай в моей личной практике, когда я осознался во сне с мобильным телефоном в руке, и когда меня начало неконтролируемо выбрасывать в явь, я не нашёл ничего более эффективного, как просто съесть этот телефон. Причём в этот момент он мгновенно стал напоминать мармелад. В тот же миг состояние выровнялось, и я остался в ОС.

4. «ПРОДУВАНИЕ» ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ ПО ТОЧКАМ ТЕЛА, ЦИГУН

Техника продувания тела напрямую связана с классической школой статического цигун. Это работа с дыханием и замыканием определённых замков (бандха – в йоге) по самым основным и известным точкам тела, известным в акупунктуре. Чтобы понять суть данной техники, тебе, дорогой читатель, придётся пройти обучение первоосновам цигун, понять технику очистки тела через дыхание, технику накачки энергии в определённые зоны организма и технику выравнивания баланса энергии. Это в первую очередь – хатха-йога и холотропное дыхание. Продувание тела по точкам может осуществляться как в классической стойке цигун (она же является изначальной вертикальной стойкой в любом виде йоги, в любом виде восточного единоборства внешних или внутренних стилей), так и в лежачем положении (в шавасане).

5. ПЕРЕПРОСМОТР ДНЯ ПЕРЕД СНОМ

Тут ты, дорогой читатель, конечно, можешь влезть с головой в серьёзнейшие дебри практики перепросмотра по Карлосу Кастанеде, и никто тебе в том не станет ни препятствий чинить, ни отговаривать, ибо дело стоящее и эффективное. Но оно же требует от тебя крайней степени собранности, невероятного уровня накопленной энергии ци и многих других развитых аспектов твоего существа. Потянешь – прекрасно. Для всех остальных не столь специфичных людей я рекомендую данную практику делать гораздо банальнее и проще, и недаром она важна при вечернем укладывании детей. Всё просто, как и должно быть в Дхарме: сел спокойно на кровать, глазки прикрыл и постепенно, шаг за шагом, вспомнил всё, что с тобой произошло за этот день, от момента «сейчас» до самого момента пробуждения, пятым назад. От того, что происходило три минуты назад, и далее регressiveм шагом обратно во времени. И чем больше подробностей вспомнишь, тем лучше. Под подробностями имеются в виду не только зрительные образы (они являются только грубой платформой), но

эмоциональные состояния, чувственные всплески, мысли, слова, тактильные ощущения, музыка и звуки и т. п., что гораздо важнее картинок. То, что эта же техника перепросмотра дня практически обязательна перед укладыванием детей спать, я ещё напомню в соответствующей главе книги. И в целом, дорогой ученик, ты вскоре убедишься, что большинство серьёзных и важных практик для взрослых в обязательном порядке имеют место быть в процессе воспитания детей. Эти практики почти идентичны. А вот эффект иной, ибо там, где у взрослого формируется ясность разума и накапливается жизненная сила, у ребёнка выстраивается эмоциональная и психическая структура существа. Инструмент один, но результат разный. Оба позитивные и созидательные, но на разных уровнях. Точно так же, как, скажем, при чтении сказок или притч у взрослого развивается аналитическое мышление, интеллект, способность к размышлению, а у ребёнка в такой же ситуации возникает прямая передача эмоциональных состояний и образов без намёка на анализ и выводы. Притча делает взрослого мудрым, а ребёнка – добрым. Ибо ребёнок до шести-семи лет не умеет делать выводы из прочитанных ему историй, у него в мозгу нужные для того нейронные связи недостроены. Выводы он сделает потом, когда жизненные ситуации совпадут с услышанным им ранее. До того вся информация хранится у него в виде эмоциональных образов, в виде состояний.

6. КАЧЕЛИ. ПОВТОРЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ В ОБЕИХ РЕАЛЬНОСТЯХ (ЧТО ПРОИЗОШЛО В ОДНОЙ, ПОВТОРИ В ДРУГОЙ)

Отметь для себя некий короткий паттерн действия и повтори его на другой стороне. Не бери то, что происходит ежедневно. Но, к примеру, сегодня ты посадил дерево или цветок, что явно не происходит у тебя каждый день. Ложась спать, поставь себе задачу посадить этот же цветок в пространстве ОС. И пусть формы цветка и цветочного горшка будут «извиваться» и муттировать в нави, не сдавайся. Важно действие, а не формы. Если ты запомнил нечто особенное, что произошло с тобой во сне этой ночью, постарайся повторить это действие как

можно ближе к оригиналу, но уже наяву. Данная практика также является наведением «моста» между явью и навью. А уж техника «сдвоенной позиции» в ОС – это и вовсе высший пилотаж, когда ты запоминаешь позу, в которой заснул в мире яви, а, попадая в навь, ты снова ложишься там спать в идентичной позе и вторично засыпаешь. Утверждается, что таким образом пересекаются «вторые врата сновидения», коих семь, как сообщается в некоторых источниках информации об ОС. Подробную информацию о семи вратах сновидения я здесь давать не буду, ибо, во-первых, она точно не для новичков, а во-вторых, эта информация не имеет должного авторитетного научного подтверждения. Это тебе, дорогой практик, тема для самостоятельного исследования, подведения научно-доказательной базы и, стало быть, расширения и дополнения материала, который преподан в данной книге. Что-то вроде темы для диссертации.

7. КАРТА И ДНЕВНИК

Мы уже коснулись этого пункта в описаниях практик по ОС чуть выше. Здесь остаётся пояснить важность всего связанного с данной практикой и всего сопутствующего. Все техники по овладению контролем над ОС ведут к размытию границ между явью и навью. Всё это потенциально приводит к объединению и слиянию двух пространств, а как следствие этого – к обретению «третьего внимания», описанного у Кастанеды. В истории человечества есть по этому поводу подтверждённые факты, когда человек обретал «тело света», или «сгорал изнутри», что суть одно и то же. Данное явление в первую очередь широко известно у буддистов и у индейцев, американских и мексиканских. Это полная и окончательная интеграция всех уровней^[4] человека на данной планете, и, соответственно, мгновенная смена дислокации его бытия. Как говорится, «досрочное освобождение». С одной стороны, это раскрывает невероятный потенциал возможностей восприятия человека, а также позволяет ему взять под контроль событийный план, обстоятельства в своей жизни, позволяет программировать реальность. Мало того, натренированный сновидящий способен воочию делать в будничной реальности яви то,

что обычный человек способен делать только во сне, ибо для сновидящего стирается грань между сторонами. Я хочу обратить особое внимание на это с той точки зрения, что любая магия и волшебство – это суть достижение определённого уровня в науке и практике, не более.

Любая истинная магия и волшебство – это достижение определённого уровня в науке и результаты практического его применения.

С другой стороны, подобные изменения в разуме способны вызвать серьёзные и опасные изменения в психике человека, вплоть до патологических заболеваний и приступов. Поэтому так важно наряду с техниками по ОС параллельно заниматься практиками медитации и созерцания. Нужно тщательно выбирать себе для серьёзных практик по ОС места изначальных точек засыпания в плане комфорта, спокойной обстановки, фэн-шую или же применять известный раздел ведического знания под названием «васту» (наука о гармоничном созидании пространства для жилья, отдыха, сна и т. п.). Практикам, всерьёз занимающимся техниками ОС, рекомендовано также максимально уединённое пребывание в плане жилья, отсутствие суэты и массового скопления людей в ближайшем окружении. Сновидящим, как никому, рекомендовано пребывать в аскезе относительно еды, питья, вещей, дабы связи с этим миром были минимизированы и соответственно позиция отрещения была максимальной. Это необходимо для лучшего качества «скольжения» в ОС, от которого напрямую зависит мобильность практика в нави, его фиксация и маскировка.

Это самое главное и практично применимое, что ты, дорогой читатель, должен знать об осознанном сновидении. Естественно, что по данному предмету есть множество литературы, где присутствуют описания опытов других практиков и пространств онейронавтики, но я не рекомендую тебе засорять себе голову бесполезной и неприменимой информацией, ибо у каждого путь свой, практика своя. А главное, ещё раз напомню тебе о самом главном напутствии всех сновидящих, которое послужит ответом на большинство возникающих у тебя, дорогой читатель, вопросов:

Не важно, что ты видишь во сне, важно, как ты это делаешь. Помни о разнице между декорациями и сценарием.

В конце данной главы я опишу тебе некоторые «армейские» техники по выходу из тела в состояние ОС.

Техники выхода из тела

1. Из глубокой шавасаны попытайся взлететь из тела именно волевым усилием, не применяя при этом ни малейшего импульса мышц. Пробуем примерно пять секунд и меняем тактику, стараясь раскачать «дубль». То есть раскачиваем себя во все стороны «внутри физического тела», не совершая им при этом ни малейшего движения. Если появилась малейшая вибрация, стараемся её зацепить вниманием и усилить. Если в течение пяти секунд раскачка тела не срабатывает, переходим к вращению внутри тела. Затем пробуем расшатать себя внутри и выкатиться из тела. Всему этому может помочь внутреннее прислушивание к сердцебиению.

2. Находясь в шавасане, точкой сознания зависнув внутри головы, стараемся представить себя в длинном коридоре. Пусть коридор будет у каждого свой, индивидуальный. Но особенность у него такова: в левой стене коридора есть двери, одна за другой. И в конце коридора также есть дверь, ведущая далее прямо. Дверь должна быть твоя, дорогой читатель, и только твоя. Она должна быть не только твоего цвета, но и фактуры материала, который тебе более всего по душе. Или же это должна быть очень знакомая и родная тебе дверь. Медленно идём по коридору и стараемся услышать своё дыхание. А дальше просто: девочки налево (в любую выбранную, но свою дверь), а мальчики – прямо, в ту, которая в конце. Да, и помним о созерцании предмета на материале цвета твоей двери, о чём сказано выше по тексту. Данная практика поможет с «коридором».



Здесь же я хочу заострить твоё, дорогой читатель, внимание на том, что именно запах и звук являются проводниками между мирами яви и

navи. Это тонкие пограничные энергии, захватывающие обе локации. Поэтому на настройку ОС весьма сильно влияют запахи, которые присутствуют на тебе и в твоём доме. Вот откуда «ноги растут» у практики применения благовоний. На северных территориях те же благовония всегда заменял запах костра. В Японии это делалось с помощью цветов, искусства икебаны. Запахи могут менять настройки, задавая определённые координаты твоего «прыжка» в ОС. Звук также является мостом между мирами. Недаром металлический звон всегда присутствовал как оружие различных религиозных течений (колокола разных размеров, от самых маленьких до огромных). Колокольный звон, чтобы ты знал, разрушает связь между мирами яви и нави. Это тревога, это команда на разрушение моста. И это в тонком мире ОС звучит как сирена при бомбардировке, отпугивая всё и вся, там находящееся. Поэтому, если тебя, дорогой читатель, беспокоят ночами сумрачные тени, охи-вздохи по углам, шарканье по безлюдной квартире, звяканье тарелок на пустующей кухне и прочие подкроватные монстры – погуляй вдоль плинтусов с колокольчиком. Если у тебя ребёнок на сие жалуется и таки его страхи могут оказаться не беспочвенными, ибо у детей восприятие ещё не притупилось, а потому запросто может воспринимать нечто из нави. Также берёшь колокольчик с долгим и мелодичным звоном или любую другую звенящую железку и, стуча по ней занудно, обходишь таким образом всю квартиру, особенно уделяя внимание углам (почему углам, сам прочитаешь при желании дотошно разобраться, изучая науку васту или фэн-шуй). Шершавый звук, шипящий, деревянное постукивание, лёгкий сухой треск, тихий шипящий свист – все подобные звуки будут, напротив, усиливать связь яви и нави. Открытый огонь в доме также разрушает связи с навью. Это касается свечей, камина и прочего. А вот цветы, благоухающие рядом с кроватью, или подвешенные над ней же пучки травы, лёгкий запах благовоний или мешочек с лавандой под подушкой – всё это, наоборот, поможет в практике ОС. Лаванду я привёл в пример, но таки лучше тебе, дорогой читатель, запах подобрать под себя, ибо что одному – во благо, другому – во страдания.

Повторим основные тезисы и умонастроения, касающиеся темы ОС. Постарайся, дорогой читатель, не терять осознания того, что твоя будничная реальность (явь) является площадкой для тренировок, спортзалом для работы над собой. Бессознательный сон, в который ты впадаешь ежедневно ночами, – это экзамен перед стражами, проверка на твою адекватность данному плану бытия, насколько явно наблюдается рост твоего уровня самоконтроля разума и очистки совести (связи с Богом). Осознанное сновидение – это разрешение на тренировки в поле нави, то есть прямая работа по тренировке чистого разума. И такая работа проводится под прямым контролем стражей или даже при участии их во сне.

Всё, что ты наблюдаешь во сне или в ОС, всё, что ты там считываешь с помощью «пяти сёстёр», – всё это декорации спектакля и значения никакого не имеют. Собственно, как и в будничной жизни, дорогой читатель. Ибо твоё счастье, успех внутреннего развития, рост любви в тебе, повышение качества взаимоотношений, твоё собственное состояние и мироощущение – всё это никак не зависит от внешних условий. Ни от шикарности дома, в котором ты живёшь. Ни от уровня зарплаты. Ни от параметров твоего физического тела. Ни от чего внешнего. Ибо всё это – просто *декорации* спектакля, подобранные под тебя. Поэтому одним из самых главных навыков твоей жизни является умение чётко видеть разницу между декорациями и самим действием спектакля, которое происходит промеж них. И запомнить навсегда, что первое не имеет никакого значения, а второе определяет абсолютно всё в твоей жизни.

Декорации, в которых проходит твоя жизнь, – в яви или в нави, – не имеют в конечном счёте ровно никакого значения и ни на что в истине не влияют. Спектакль, само действие, в которое ты вовлечён, которое происходит в этих декорациях, – это определяет абсолютно всё в твоей жизни. Обрети ясность рассудка, чтобы отличать истину от морока и в яви, и в нави.

Я приведу слова из Дхармы, которые были переданы мне моим учителем и которые являются также ключевыми для понимания сути

происходящего с нами в мире:

Трудности и задачи даны человеку не столько для того, чтобы решать их, сколько для того, чтобы научиться достойно на них реагировать!

Сломался автомобиль. Починил ты его или нет – не имеет истинного значения для твоей судьбы. Но то, насколько ты искренне старался его отремонтировать, насколько ответственно подошёл к вопросу, насколько вложил в действие свою душу, насколько спокойно отреагировал на задачу, насколько удержал самоконтроль разума и не впал в эмоциональное раздражение, помутившее разум, – всё это создаёт твоё завтра. И так с любой задачей. Не сама она важна, и не её решение, по сути. Но твоя искренность в её решении, твоё мастерство, твоя самоотдача, твоя разумность, твой самоконтроль. То, что называется «сделать на совесть, как пред Богом», насколько ты можешь.

Мотивация и отношение определяют судьбу во Вселенной, а не конкретный сиюминутный результат.

- Задание к восьмой главе: в течение трёх дней постараитесь просыпаться без движения, вспоминать свои сны и записывать их. Плюс к этому поставь таймер на один час и проводи каждый час «тест на реальность», проверяй «не во сне ли я».



ПЕРЕМЕНА!

Национальность Иисуса.

Три аргумента за то, что Иисус был ирландцем:

Он никогда не был женат.

Он никогда не имел постоянной работы.

Его последним желанием было: «Пить!»

*Три аргумента за то, что Иисус был пуэрториканцем:
Его звали Иисус.*

*У него всегда были проблемы с законом.
Его мать не знала, кто был его отец.*

*Три аргумента за то, что Иисус был итальянцем:
Он разговаривал с помощью рук.
Каждое блюдо он запивал вином.
Он не знал английского.*

*Три аргумента за то, что Иисус был африканцем:
Он называл каждого «брат».
У него не было постоянного адреса.
Никто не нанимал его на работу.*

*Три аргумента за то, что Иисус был калифорнийцем:
Он никогда не стригся.
Он ходил босиком.
Он основал новую религию.*

*Три аргумента за то, что Иисус был русским:
Он стойко держался на допросах.
Он отдал свою жизнь за светлое будущее, до которого всё
равно бы не дожил.*

Он получил признание только после смерти.

*И наконец, доказательство, что Иисус был евреем:
Он вошёл в бизнес своего отца.
Родители его содержали до тридцатилетнего возраста.
Он был уверен, что его мать святая, а его мать была уверена,
что он Бог.*

* * *

- Прежде чем куда-то переехать, люди стараются больше узнать об этом месте.
- Ах вот почему в пожилом возрасте люди начинают в церковьходить.

* * *

Карабкаются альпинисты на Эверест. Поднимаются на высоту 6000 м – кругом снега, холодно, никакой жизни, кислорода уже не хватает. Идут еле-еле вверх, выжимая из себя последние силы, и вдруг наблюдают перед собой следующую картину: прямо перед ними сидят два йога в набедренных повязках, в позе лотоса, разумеется. Сидят себе в снегу и медитируют. У альпинистов челюсть отвисает, на такой высоте, в таких условиях – и вдруг люди. Они к ним:

- Вы кто?
- Мы йоги, сидим здесь и медитируем. А вы кто?
- А мы альпинисты! Мы покоряем вершины, а сейчас штурмуем эту гору, Эверест, самую высокую гору в мире...
- И что, вы это всё делаете в физическом теле??

* * *

Однажды молодой буддист по дороге домой вышел к реке и увидел, что мост смыло водой. Когда он уже собрался бросить всё и пойти назад, он увидел учителя на другом берегу реки. Молодой буддист крикнул учителю:

– Мастер, вы не подскажете, как мне перебраться на другой берег реки?

Учитель кричит в ответ:

– Сынок, ты уже на другом берегу!

* * *

– Спать хочется.

– В следующей жизни выспишься.

– Ты и в прошлой жизни так говорил!

* * *

– Мам, я с друзьями в астрал выйду на пару часиков?

– Карму почистил? Упанишады выучил? Сиди в теле, ты наказан!

* * *

– Ты не туда идёшь! Огни в другой стороне.

– Мне всё равно. Я зажгу свои!

* * *

Метеорология – наука точная, бубен надо держать в левой руке!

* * *

Многие так интересуются осознанными сновидениями, будто осознанное бодрствование всем уже удалось.

Глава 9

Стражи



Пожалуй, дорогой читатель, эта глава книги будет самой таинственной и мистической для большинства людей. Хотя, конечно, в ней нет никакой мистики, ибо, по сути, любая мистика со временем становится наукой, как и всё тайное становится явным. Чудо – это не мистика, это оптика и физика. Просто в этой главе мы с тобой коснёмся вопроса, который вовсе не попадает во внимание абсолютного большинства людей, живущих на планете Земля. А зря. Ибо как сказано в известной шутке: «Я не верю в карму! – Зато карма верит в тебя!» Незнание законов не освобождает от ответственности перед ними, и это утверждает не только инструкция ко всяя Вселенной, но даже уголовный кодекс страны, в которой мы проживаем. Единственное, что может нарушать законы Вселенной, – это прямое вмешательство Бога, а такое тоже случается, если живое существо смогло привлечь к себе Её пристальное внимание и глубокий интерес. Так что на каждое правило во Вселенной бывают исключения. Но почему так важно знать о том, о чём пойдёт речь в этой главе? Да по одной простой причине, которая звучит весьма зловеще для несведущих людей:

Страж всегда рядом!

Стражи – это практически единственные реальные разумные существа из другого мира, которых вы можете встретить в ОС. И не только можете, и не только в ОС. В обычном сне любой человек на Земле встречает их с завидной регулярностью, даже не подозревая о том. Помимо самих стражей, опытные и квалифицированно развитые сновидящие встречают в нави и других существ, причём разного размера и характера. Все эти существа, во-первых, так или иначе являются представителями мира стражей. Так же как, столкнувшись с людьми, рано или поздно столкнёшься с кошками, канарейками и аквариумными рыбками. Во-вторых, они не имеют с нами практически ничего общего, вменяемый разумный контакт с ними невозможен, аки и с комарами в тайге сибирской ты вряд ли договоришься.

Повторю то, что писал ранее. Стражи – это охрана периметра нашего мира, который представляется нам в виде планеты из-за несовершенства наших чувств. То есть мы тыкаемся носом в «большую ногу», но не видим «слона» в целом. «Нога» реальна, и она есть, но таки она ещё не «слон». И стражи способствуют такому положению вещей. Они сохраняют этот порядок. Стражи – воспитатели в нашем детском саду. Они – тренеры в нашем спортивном зале. Они же – врачи и санитары в нашей лечебнице. Они же – охрана периметра. Это их прямая обязанность и задача, их служение Вселенной, их Дхарма.

Стражи появляются во снах каждого человека. Их природа такова, что при контакте они надевают на себя маску наиболее близкого и родного эмоционально тебе человека. Страж во сне вряд ли будет выглядеть как малознакомый персонаж. Но скорее всего, в подавляющем большинстве случаев ты увидишь во сне свою маму, отца, бабушку, мужа, своих детей, близкого друга, заклятого врага и даже, возможно, любимую собаку или кошку, и такая встреча с высокой долей вероятности свидетельствует о том, что перед тобой таки страж. Ты увидишь кого-то, на кого у тебя возникает сильный эмоциональный отклик. Эта особенность поведения не является для стража чем-то осмысленным, это не сознательная уловка, не боевой приём, не осознанная маскировка, но нечто наподобие инстинкта. Такова черта его природы, что он сразу идёт на сближение, причём не на уровне физического контакта, но на уровне разума и эмоций. И именно стражи периодически задают человеку определённый

сценарий сна, определяют декорации и прочие «вводные задачи», чтобы внимательно посмотреть и проанализировать, как человек будет выходить из положения, как решит задачу. Причём задача может быть поставлена не в прямом смысле, как нечто, что нужно обязательно решить с конкретным результатом, а просто как любая жизненная ситуация. Стражи проигрывают с человеком во сне определённые жизненные сценарии, чтобы внимательно оценить его реакции. Они в первую очередь оценивают не решение задачи, а реагирование на неё, не на результат ориентированы, но на процесс решения. Сон – это экзамен перед приёмной комиссией. Так происходит почти каждую ночь у всех людей на планете. И надо ли напоминать, что в обычном бессознательном сне человек не имеет возможности притворяться, прикидываться, изворачиваться и т. п. Он весь как на ладони. Все его мотивы, реакции, мысли, переживаемые чувства и эмоции – всё это для стражей является открытой книгой. В ментальном пространстве солгать невозможно. Поэтому в общении с любым стражем нужно начинать – с чего? – с искренности, открытости, правды.

Сон – это экзамен перед приёмной комиссией. Так происходит почти каждую ночь у всех людей на планете.

Итак, страж в обычном сне выглядит чаще всего как очень близко вам знакомый человек. Страж надевает его личину, его образ. И для данного фокуса у стража есть огромный запас энергии в пространстве нави, ибо он чувствует себя там как рыба в воде. Но таки при ОС, когда сон становится осознанным вами и ваш разум буквально просыпается в ином пространстве, страж вполне (не обязательно) может скинуть внешнюю личину до «более неприкрытого уровня», сберегая свою энергию. И тогда он станет таким, каким чаще всего его видят люди в ситуациях, когда дементор-страж выходит в явь. Да, дорогой читатель, страж может выходить в привычный для нас физический мир. Это сложно для него, не вполне допустимо и крайне затратно энергетически, поэтому он скидывает внешнюю красивую оболочку и выглядит для нас просто как густая тень в форме человека. Он способен менять свою мерность, поэтому может стать пространственно двумерной тенью и скользить по плоской поверхности, но в большинстве случаев он сохраняет свою

изначальную форму объёмной трёхмерной тени. В любом случае для стража такое обличие означает энергосберегающий режим. Видишь ли, дорогой читатель, страж – существо, которое эволюционно находится за пределами нашего разумения, ибо он – пятимерен в отличие от нас, четырёхмерных существ. Вдаваться глубоко в дебри квантовой физики и стереометрии мы не будем, но опишу тебе, читатель, главное и наглядное: с какой бы стороны ты ни взглянул на стража в виде тени (хоть вокруг его обойди), в яви или в нави, он всегда будет выглядеть как «проём прохода куда-то». Представь себе прореху в пространстве, дверь, контуры которой точно повторяют человеческую форму тела. И с какой стороны ты бы ни взглянул, этот «проход» будет всегда «к тебе лицом». Стоит стражу скинуть внешнее обличие, как он сразу становится этим. Форму человека он всё ещё держит, но внешности уже нет. Если заглянуть в стража в такой теневой форме, ты, дорогой читатель, увидишь глубокую бездонную темноту уходящего куда-то пространства, в котором вспыхивают искорки и, как в замедленной съёмке, летает нечто схожее с кусками разбитого стекла разных размеров. И данная форма демонтора-стража не конечная. Ибо если страж нападает в яви, что случается исключительно редко, ему уже настолько трудно совершать подобные действия в нашем привычном пространстве, что он скидывает все возможные маскировки, даже форму «человека» и становится собой. А выглядит он в истинном свете как нечто схожее с крупным морским скатом, у которого по бокам находится много отростков. Но уверяю тебя, дорогой читатель, в такой личине стражей видели единицы из людей, да и то сами виноваты.

Страж преимущественно находится в пространстве нави и в любой момент может незаметно войти в сон любого человека, а точнее, он входит в разум человека. И просто наблюдает, как правило. Или предлагает сценарий сна для проведения игрового теста.

Теперь мягко и аккуратно подойдём к моменту прямого и осознанного контакта сновидящего со стражем на территории нави. Первое, что нужно знать: как только ты осознался во сне, страж это понял сразу же, в тот же момент, ибо для него это сравнимо с тем, как если бы ты в тёмной комнате зажёг освещение. Второе: есть только два обстоятельства, которые провоцируют атаку стража на тебя – либо ты его испугался, пришёл в состояние бесконтрольного ужаса, либо

истово тычешь в него руками, крича: «Я знаю, кто ты на самом деле!» В этих случаях следует атака стража. Почему? Набор эмоций, чувств, органов восприятия у стражей иной, чем у нас. Логика у них совершенно иная. Разум иной. Иная математика. Не десятичная система счисления. У них есть эмоции и чувства, вовсе незнакомые нам. Они слышат нами неслышимое, видят нами невидимое, чувствуют то, что находится вовсе за пределами нашего восприятия. Это очень важно запомнить:

Страж – это иной разум. Со всеми вытекающими последствиями, с пометкой «иной».

Особенностью стражей является то, что они на дух не выносят страх, терпеть его не могут буквально. Он невыносим для них на уровне физического ощущения. Для самих стражей подобная эмоция чужда и вовсе. Поэтому, если кто-либо в присутствии стража испытывает сильный страх, его реакция будет логичной, разумной и естественной – он старается избавиться как можно быстрее от источника. По сути, он либо мгновенно выкидывает тебя изnavi (из состояния сна), либо приводит в бессознательное состояние «ударом в разум», что случается гораздо реже с излишне упрямыми практиками. И у тебя, дорогой читатель, во втором случае будет прекрасная возможность покуыркаться по отражениям, с чередой ложных пробуждений, от пары минут до нескольких суток, как повезёт.

Я немного расскажу о пугающей стороне контакта со стражами, которая тебе,уважаемый практик, вряд ли грозит, ибо, уверен, ты – человек тактичный, вежливый, добрый, честный и подготовленный к встрече с неизведанным. Но в практике мировой психиатрии широко известен такой диагноз, как сумеречное помрачение сознания (СПС). И это состояние в большинстве случаев (если отсутствует органическое поражение) вызвано именно неудачным контактом со стражем. Видишь ли, дорогой читатель, среди стражей есть персонажи разные. Во-первых, у них, как и у людей, есть половое различие. Во-вторых, как в любом народе и нации, среди них есть глубоко вменяемые и адекватные личности, а есть и настроенные в отношении нас весьма презрительно и агрессивно. Как и в среде людей, каждый страж обладает собственным характером. Это нужно учитывать. Я уверен,

что любой пришелец из иного мира, вступив в наш мир, имел бы весьма различный опыт общения с людьми, если бы попал с ходу либо в конференц-зал швейцарского филиала ООН или в подворотню неблагополучного района Намибии. Со стражами – та же ситуация. Всякое бывает и всякие встречаются. Но, учитывая разницу в общем уровне развития между видами, нам, людям, стоит быть аккуратными и осторожными. О чём речь? Помним: страж превосходит нас, людей, в разы в плане возможностей. Главное, что интересует нас, сновидящих, – стражи иногда идут на прямой контакт. В пространстве сна это по лучшему развитию сценария происходит так: ты осознался вnavi посреди какого-то действия во сне. Это схоже с тем, как если бы ты внезапно очнулся на сцене театра во время действия спектакля, а в зале полно народу. Тебе нужно прикинуться, мол, «так оно и должно быть», и продолжить играть спектакль как ни в чём не бывало, по ходу выясняя, в чём смысл, кого ты играешь, какова роль, кто остальные на сцене, что в целом происходит, и где ты, и зачем, и т. п. Но ни в коем случае не нужно истерически орать: «Ух ты, я в театре на сцене! А вы – просто актёры! Что здесь происходит?!» и прочую чушь. Очень не советую тебе этого делать, иначе узнаешь, на что способен обозлённый страж. Если ты доиграешь сцену до конца, будучи уже в осознанном состоянии (а страж это знает), спокойно и собранно, то в конце «спектакля» он сам подойдёт к тебе (окажется рядом) и задаст прямой вопрос, уже не относящийся к игровой ситуации. Ты сразу это поймёшь, ошибиться невозможно. Сознательный диалог со стражем – это редкая удача для сновидящего. Ибо в этом мире ты нигде и никогда не встретишь лучшего учителя, чем страж. Мало того, у стражей есть характерная черта – они, если привязались к тебе (у вас завязались какие-то личные отношения), становятся верными друзьями, да такими, каких на Земле не встретишь. Если ты как сновидящий сумел заинтересовать стража и показал ему себя как вежливый, тактичный, умный, воспитанный, сострадательный человек, то, считай, ты вытащил главный счастливый билет в жизни человеческой. Ты обрёл истинного мастера, который может не просто научить тебя многому и раскрыть твои потенциальные возможности, но и наглядно показать всё это, продемонстрировать. Ты увидишь своими глазами, как линейное время затормаживается, ускоряется, сворачивается в замкнутое кольцо или останавливается вовсе. Ты воочию познаешь

телеportацию. И это только начало. Не забывай, страж пятимерен, и он пришёл из пространства, которое даже не вообразить твоим четырёхмерным восприятием. На общей пограничной территории нави он – закоренелый абориген-спецназовец с полным боевым комплектом, а ты – случайно вывалившийся из яви в сон турист в розовых стрингах с надувным кругом. Узри разницу и соответственно выстраивай отношения. В общем и целом любой сновидящий заинтересован в данной цели ОС, а именно в созидаельном дружественном контакте со стражем. Ибо страж может стать самым лучшим тренером, мастером, учителем в твоей жизни. Ещё раз напоминаю: величайшей твоей ошибкой будет подходить к взаимоотношениям со стражем с человеческими мерками и оценками, ибо он – иной. Разум у него иной. Совсем. Поэтому остановись на том умонастроении, что страж – чудо и тайна, и в зависимости от твоего, дорогой читатель, поведения, а также, к сожалению, порой от непонятных для нас факторов (и на старуху бывает проруха, таки наткнёшься на злобного дурака) он может стать как невероятным другом и учителем, так и смертоносным чудовищем. Но мы с тобой, дорогой читатель, знаем:

Добрых и адекватных людей абсолютное большинство. Дурные люди просто более заметны.

То же самое со стражами. Не настраивайся на плохое. Это как если бы ты ехал в отпуск в прекрасную тропическую страну, но заранее готовился встретить там бандитов, наёмных убийц и похитителей детей. А они таки везде есть. Просто знай, что таковые есть, и прими возможные меры безопасности. А во сне это значит: не веди себя как наглый, эгоистично настроенный глупец. Собственно, всё, как и в любом приличном обществе. Не ори, не распускай руки, не хами, не лезь на рожон и т. д. и т. д. И всё у тебя будет хорошо.

Всё вышеописанное является контролируемым контактом со стражем в пространстве нави. Опасность стражей заключается в том, что бывают случаи, когда они по неизвестным доселе причинам нападают на людей в яви. И связано это с двумя особенностями. Первая: основной навык стража в том, что он, идя на контакт с человеком, слипается с его разумом. Он не только способен проникать в разум человека, в его сны, но при близком и длительном контакте

(возможно, поведение человека лично заинтересовало стражу и он пошёл на контакт) страж плотно и пошагово стыкуется с человеческим разумом. Это схоже с неторопливой и аккуратнойстыковкой двух огромных кораблей в космосе. Этот процесс растягивается во времени и может доходить до нескольких месяцев, а то и дольше. Но так или иначе страж получает доступ к абсолютно всей информации в разуме человека, даже той, которая давно и навсегда, казалось бы, им самим, человеком, забыта. И главное, таким образом страж получает возможность перехватывать контроль над телом человека, подавляя на время его волю или незаметно вводя сознание человека в пограничное со сном состояние. Если это санкционированный контакт, на обоюдной дружественной основе, то всё будет происходить мягко, аккуратно, тактично, с разрешения и допуска. Человек может помочь стражу овладеть навыками деятельности в человеческом (собственном) теле. Это просто дружба на договорной основе. Страж преподаёт тебе знания и навыки, которые являются недоступными иным образом для тебя, а ты в ответ показываешь стражу, что значит «быть человеком в мире людей на Земле», или помогаешь ему выполнить какую-либо задачу в яви.

Страж получает доступ к абсолютно всей информации в разуме человека, даже той, которая давно и навсегда, казалось бы, им самим, человеком, забыта.

Первыми признаками контакта со стражем будут провалы в краткосрочной памяти. Человек не может вспомнить, что делал минуту назад или как здесь оказался. Со временем такие провалы могут участиться и растянуться во времени. Это периоды захвата стражем контроля над телом. Максимальный непрерывный период волевого перехвата контроля над телом, который мне известен, – пять суток. Нужно учесть, что подобные перехваты идут с разрешения хозяина тела, то есть тебя, дорогой читатель, если сам контакт изначально состоялся на взаимной дружественной основе. Как правило, на подобные дружественные контакты с людьми идут стражи-дети (и подростки). Они любопытны, к людям относятся без агрессии и с интересом. И они способны на долгую преданную дружбу. При этом дети стражей в своих возможностях также превышают наше

воображение. Со взрослыми представителями дело обстоит иначе, ибо, как правило, таковые сохраняют с людьми дистанцию «служебного положения». А вот если страж по неизвестной причине совершаet агрессивный захват человеческого разума быстро и в одностороннем порядке (без спроса), то именно такие случаи описываются в психиатрии как «сумеречное помрачение сознания». Страж попросту вытесняет сознание человека из тела. Если человек в этот момент осознаёт нападение и испытывает ужас, то далее всё происходит и вовсе по катастрофическому сценарию. Я уже писал, что стражи не выносят проявленный страх. Думаю, вы сами догадаетесь, что происходит, когда страж оказывается запертым в человеческом теле, а хозяин тела при этом испытывает бесконтрольный животный ужас. Следует слепая защитная реакция стража, он впадает в ярость и начинает слепо разрушать и убивать то потенциальное, что может нести ему эту энергию страха. Разрушается всё живое без разбора на 360 градусов. И именно такие случаи в истории человечества называют словом «одержимость». Также известны случаи в криминальной хронике, когда человек в подобном помрачённом состоянии сознания совершал ужасные вещи, уничтожая вокруг себя всё живое, а потом, приходя в себя, даже не помнил о совершенном. При этом критерии, по которым страж выбирает человека для такого нападения, неизвестны до сих пор, не поддаются логическому анализу. Это происходит внезапно, без предупреждений, без малейших признаков заранее. Это может быть человек любой национальности, любого пола, возраста, рода деятельности, вероисповедания, уровня развития разума и интеллекта и т. п. Никакой видимой связи. Случай такие редки, но они есть. Я посчитал, что обязан описать и эту сторону отношений со стражами, чтобы быть до конца честным. И ещё раз: не нужно настраиваться на плохое и судить обо всём народе в целом по нескольким дурным представителям. Как и у нас, у них бывают личности разные. Как и у нас, большинство стражей – вполне адекватные, разумные и вменяемые. Служба, и ничего личного. Просто имей в виду, дорогой читатель, что нарваться на неприятности можно везде, и не только с людьми. И поэтому советую качественно отработать команду на аварийный выброс, мало ли что.

В изначальную задачу стражей входит также контроль возможных вылазок отдельных людей за «контрольно-следовую полосу»

изолятора. Это в первую очередь касается различных мистиков и йогов. Если человек не только имеет возможность приблизиться к границе барьера, но и соответствует внутренними качествами, то ему вполне могут разрешить «прогуляться и осмотреться» под бдительным присмотром. Но бывают и случаи «несанкционированного нарушения границы» со стороны людей, которые демонстрируют агрессивное и неадекватное поведение. Это зачастую связано с применением недалёкими головушкой людьми различных допингов и психотропных катализаторов. И вот тут можно всерьёз огrestи от стражей во всей широте их возможностей. Личная история: в своё время, когда я был молод, напуган своим положением в этом мире, но имел при этом обрывки памяти о кое-каких своих возможностях из далёкого неземного прошлого, я, недолго думая, попытался уйти в побег, применив старые навыки. Причём не особенно понимая, куда именно, лишь бы за барьер прыгнуть. Отчаянно. Я знал, а точнее, помнил пару вариантов, как это сделать. И рискнул. Стражи вышли в явь, прямо ко мне в комнату, в физическом мире. Их было несколько. И били меня всерьёз. Итог: три сломанных ребра, множественные ожоги по всему телу, сломанный палец на руке, микроинсульт. Нужно уточнить, что я был в этот момент заперт в помещении и я был один. А все повреждения были зафиксированы позже рентгеновскими снимками и МРТ. Я к чему это? К тому, что, если будешь себя вести необдуманно, тебе может не так повезти, как мне.

Нарваться на неприятности можно везде, и не только с людьми.

Следующий важный момент: как отличить в ОС стража от «куклы»? Первый признак я уже назвал: страж в пространстве сна в большинстве случаев будет выглядеть, как очень хорошо знакомый или родной тебе человек. Вторым признаком ты, дорогой практик, сможешь воспользоваться лишь в осознанном состоянии. А именно, если в течение «спектакля» (любого сюжета сна) тебя окружает несколько персонажей и у тебя есть подозрение на прямое присутствие стража среди них, постарайся, не выпадая из сценария, в осознанном состоянии подойти к каждому персонажу на максимально короткую дистанцию, лицом к лицу, и задать любой прямой конкретный вопрос, приемлемый по сюжету. «Кукла», как правило, обмякнет, начнёт

лепетать бессмыслицу, запинаясь, как будто в ней мгновенно села батарейка. А страж, наоборот, становится похож на кошку перед прыжком. Он весь собирается, начинает нервно идти волнами, и даже движения его тела буквально становятся кошачьими. По его «лицу» может пойти мелкая рябь. И он весь начинает «искриться электричеством» изнутри. Помним при этом, что страж в целом не любит прямое общение, но предпочитает общаться на уровне игровых ситуаций и ассоциативных образов. Их разум в принципе таков, что стражи предпочитают некое ассоциативное, я бы даже сказал, поэтическое в чём-то направление общения. Поэтому даже если ты возле себя в ОС таки его обнаружил, не стоит к нему лезть с допросами, претензиями и прочим, но продолжай участвовать в сценарии сна, как будто ничего не случилось. Поверь, страж это оценит, это расположит его к тебе, и вполне вероятно, что он сам после окончания прописанного во сне действия обратится лично с прямым вопросом-предложением о вознаграждении за терпение и понимание.



Цель задачи по установлению контакта со стражем, по-моему, ясна. По крайней мере, с нашей, человеческой точки зрения. Это как если бы абориген с палкой и в набедренной повязке получил бы в инструкторы бойца особого подразделения спецназа со всем боевым обвесом и полным набором оружия. Наш интерес в таком контакте не подвергается сомнению, ибо это следующий эволюционный шаг развития. А вот зачем стражам контакт с нами? Это вопрос не совсем изученный. Иногда это простой интерес к нашему миру и нашей культуре, и интересуются этим, как я уже сказал, в основном только дети стражей. Кстати, и возраст, и пол стража вы сами определите с

ходу. Сложно объяснить как, но чувствуется интуитивно сразу. Есть и иная сторона, нам не совсем понятная в силу иной природы разума. Стражу нужен обоюдный и стабильный контакт с человеком для решения вопроса, связанного с его многомерностью. Это сложно понять нашим человеческим разумом, но для стража, который получил стабильный доступ в наш мир в человеческом теле, это означает возможность расширить диапазон своих умений, навыков, восприятия и даже получить неким странным образом мост через наш мир дальше. Скажем, он через наше тело и наш разум способен овладеть теми эмоциями, чувствами и такой логикой мышления, которые до сего момента были для него вовсе чужды и непонятны принципиально. Таким образом он расширяет сферу своего бытия. Поэтому контакт с стражами полезен обеим сторонам, но при этом нужно учитывать один нюанс: не забываем, что мы внутри периметра «колючей проволоки», а они данный периметр охраняют.

Думаю, данного объёма информации о стражах тебе, дорогой читатель, более чем достаточно на ближайшие полтора десятка лет практики, а после них ты и сам узнаешь все мелочи, которые я здесь не стал освещать.

- Задание к девятой главе: научись при внезапном осознавании себя во сне не совершать никаких резких движений, но продолжать дальше играть роль в спектакле сна, изменив лишь качество происходящего с неосознанного на осознанное, став, таким образом, не только актёром, но и сторонним молчаливым наблюдателем. Речь идёт о разотождествлении: Я и «персонаж сна», которого я играю.



ПЕРЕМЕНА!

Он был настолько редкостной тварью, что даже на Ноев ковчег пришёл один...

* * *

Китаец продал душу дьяволу, а через неделю она сломалась.

* * *

Трое слепых мудрецов решили узнать, что такое слон. Они подошли к слону, каждый со своей стороны.

Первый, потрогав хобот, сказал: «Слон – это большая змея».

Второй, потрогав ногу, сказал: «Слон – это большой стол».

Третий, потрогав бок, сказал: «Слон – это огромная гора».

В ответ на что трое мудрых слепых слонов поспорили о том, на что похожи люди. Не придя к общему мнению, они решили определить сие на опыте. Первый слон потрогал человека и объявил: «Люди плоские». Остальные мудрые слепые слоны, потрогав человека, согласились с ним.

* * *

– Кстати, если на Новый год напишешь письмо не Санте, а мне, то я серьёзно всё сделаю, гарантирую.

– Люцифер, прекращай.

* * *

Многие замечали, что человек иногда резко дергает ногой непосредственно перед тем, как уснуть. Мало кто знает почему. В этот момент он пинает будку пограничника на границе

бодрствования и сна, который, ухмыляясь, говорит ему: «Ну что, парень, завтра в семь утра обратно».

* * *

Пока учёные ищут признаки разумной жизни на других планетах, мы начинаем терять её признаки на своей.

Глава 10

Взаимоотношения



Эту главу мы начнём с повторения истины, которую затрагивали уже много раз в этой книге, нарезая круги таким образом. Но мне хотелось бы, дорогой читатель, чтобы ты сразу понял: эти круги наших с тобой повторов в книге – не слепая повторяющая мелодия карусели с лошадками, что вечно бегут по кругу. Это – круги сужающейся спирали. Чем больше мы повторяем с тобой в перекрёстном порядке основные законы Дхармы, попутно приводя примеры, тем ближе ты к изначальной точке, где все эти слова, образы и рекомендации сольются для тебя в одну ясную точку собранного пазла. И ты узришь и осознаешь всё и сразу в целом. И тогда тебе не потребуется уже каждый раз возвращаться к этой книге и кропотливо искать нужный в сложившейся ситуации абзац. Я бы хотел, чтобы ты запомнил эту книгу не как набор слов и предложений, но как *состояние*, в которое тебе надлежит прийти и в котором тебе нужно научиться стablyно находиться. Именно это и называется «быть на Пути», или «следовать тантре», или «живь в Дхарме». Не знание тебе нужно обрести в конечном итоге, но *состояние*, в котором все эти разделы знания со всеми рекомендациями станут для тебя естественным разумным путём жизни. И вот мы возвращаемся к одному из главных законов Дхармы:

Неважно – что. Важно – как. Декорации – морок.
Взаимоотношения – истина.

Задавая себе всеразличные вопросы, связанные с Дхармой, держи в уме этот закон. И в обсуждении данной темы мы снова вернёмся к тому, что уже было описано в третьей главе этой книги: самосознание – это абсолютное качество, оно изначально принадлежит источнику всего, Богу, как вкус неотделим от апельсина, а свет от солнца. Всё, так или иначе, самоосознаёт себя, ибо этим качеством обладает энергия, из которой сотворены все формы, как самые маленькие, так и невообразимо большие. Скажу просто: у любой формы во Вселенной, у любого объекта есть то, что мы называем словом «душа». Ничего бездушного (неодушевлённого) во Вселенной нет и никогда не было. И если ты, как следствие созидательной деятельности Бога и сотворённое Им (Ею) существо, имеешь в себе переживание «я есть», то не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы осознать – источник всего, который с тобой поделился этим качеством, также им обладает, иначе нечём было бы поделиться. А это значит, что ты сам, дорогой читатель, и есть самое надёжное доказательство того, что:

Бог – это личность.

Не просто набор составляющих или аморфный хаотичный бульон, но изначально живое самосознающее существо. А это подразумевает прямое следствие: личные взаимоотношения с Ним. Стало быть, если у тебя, читатель, отношений этих покуда не случилось, это не значит, что они невозможны. И даже более: они таки были всегда, но ты их не замечал. Ты слишком увлёкся аттракционами, и тебе было не до Мамы. А Она таки не сводила с тебя глаз ни на мгновение. И Она была везде. Ибо весь наш мир, вся наша Вселенная – это её проявленное физическое тело, а точнее, не такая уж и большая часть его, учитывая наличие множества иных миров с иной мерностью, габаритами и законами. И первое, что ты, дорогой читатель, узнаешь о взаимоотношениях, звучит как один из законов Дхармы:

Любые созидательные взаимоотношения начинаются с уважения.

Это первый шаг. На уважении строится всё. Это краеугольный камень всех возможных вариантов взаимоотношений, которые приносят благо. Даже война многому полезному и благому может

научить противников, если они относятся друг к другу с уважением и в ходе войны не преступают понятия чести по отношению друг к другу, не совершают подлости. Воевать тоже можно достойно. История знает массу таких событий. Кодексы рыцарей или самураев, русских офицеров или французских мушкетёров – тому примеры. Но живущий в Дхарме должен шагнуть дальше в этом направлении, увидеть следующий шаг, размышлять шире, а это значит прийти к выводу, что уважения к себе требует также и любая так называемая неживая материя, ибо понятие «неживая» есть невежество. Дом имеет осознание личности и характер. Любая вещь в доме также имеет эти качества. Поэтому не только люди будут относиться к тебе так же, как ты относишься к ним, но и любая вещь из окружающих тебя. Говоря об уважении, мы должны выучить и следующий закон Дхармы:

Ты никогда не будешь уважать того, кого боишься. Страх и уважение несовместимы.

Страх всегда порождает только одно – защитную реакцию в виде агрессии, гнева. Как бы и чем бы ты ни старался запугать человека, пытаясь пробудить в нём уважение к себе, но в ответ ты получишь лишь врага, который будет выжидать всякого удобного момента, чтобы либо отомстить тебе, либо как можно дальше отдалить тебя от себя. Либо ослабить, либо уничтожить. И чем дольше вы находитесь с таким человеком в близких отношениях, тем хитрее и сильнее становится твой враг. Естественная инстинктивная цель любого живого существа – избавиться от страданий любой ценой. И если ты для кого-то стал причиной переживаемого страдания, момент ответного нападения на тебя становится вопросом времени. Для разумного же человека важно понимать:

Самоконтроль и самоограничение во благо другого – качество цивилизованности, определяющее уровень развития разума.

При взаимоотношениях с кем-либо помни:

Сломленный или униженный человек теряет свои предпочтения и ценности, подгоняя их под чьи-то чужие. Он становится послушным рабом.

Это в первую очередь касается воспитания детей и взаимоотношений в семье. Унижая и оскорбляя людей вокруг себя, ты сам себе строишь мир, в котором тебя будут окружать слепые разумом, полностью подчинённые общественному мнению, управляемые «зомби».

Во всём этом огромном мире, во всех вселенных нет ничего более истинного, чем обучение искусству взаимоотношений. Всё остальное – сопутствующие детали механики данного процесса. Главный принцип любых взаимоотношений звучит очень просто:

Ко всем живым существам слабее тебя и ниже по уровню развития разума, независимо от формы их тела и возраста, ты обязан относиться как к детям.

И мы этого ещё раз коснёмся в главе о семейных взаимоотношениях. К примеру, можно много и подробно объяснять мужчинам, в чём заключаются обязанности мужа, но в принципе можно всё свести к одному простому выводу: твоя жена – это такой же ребёнок. Разница лишь в наличии сексуальных отношений. Всё остальное, все рекомендации Дхармы в отношении семейных обязанностей мужчин – это многочисленные следствия данного изначального закона. И это же касается вопроса о рождении детей в семье для мужчины. Если ты, уважаемый читатель мужского рода, не способен покуда следовать всем принципам и правилам общения с детьми по отношению к своей жене, тебе о ребёнке думать пока рано. Тренируйся на жене. У взрослого человека (твоей жены) всё-таки уровень терпения, понимания и защиты от стресса гораздо более стабильны и эффективны, чем у малыша. И если ты не можешь себя контролировать с женой, то о детях тебе помышлять и вовсе покуда не стоит. А таки в отношениях с женой и ребёнком разницы для мужчины практически нет.

А уж относиться ко всем окружающим, кто не демонстрирует адекватного разумного поведения, как к детям – это весьма серьёзное достижение. Данный вопрос часто встаёт перед теми, кто достиг успеха в своём собственном развитии. Гордыня, самолюбование и желание собственного комфорта заставляют их чувствовать гнев по отношению к тем, кто находится ниже их самих по уровню развития. Но нужно помнить: ты и сам был таким. Каждая бабочка была когда-то гусеницей и куколкой. Прежде чем дерево принесёт полезный плод, скажем, яблоко, оно проходит все стадии своего роста, начиная от зёрнышка в земле. Каждому дереву свой срок и своё время. Не нужно торопить события и требовать яблок от неоформившегося ростка, но если ты не будешь постоянно заботиться о дереве с самых первых шагов его роста, то получишь либо сорняк, либо уродливые искажения, либо «дичку», яблоки которой вряд ли будут вкусными и желанными. Тот же самый принцип имеет место быть в отношениях со всеми живыми существами. Дать возможность и время расти и развиваться каждому – это ещё не всё. Нужно этому росту всячески помогать, проявляя не только терпение, но и заботу. И это есть твоя прямая обязанность, долг.

Предназначение человека на Земле, цель его жизни – помогать слабым и младшим и защищать их, независимо от того, человек ли это или существо иной формы жизни.

Ещё раз повторю то, что сказано было в третьей главе: исходя из закона Дхармы, до сей поры жизнь человечества на Земле оправдывает только наличие пожарных, ветеринаров, частично работников МЧС, служб борьбы с браконьерами, организаций по защите природы и животных, всесторонняя защита детей и ещё несколько профессий. Все остальные люди – это раковая опухоль планеты, которая ничего благого не несёт для дома, в котором же и живёт, но, наоборот, всячески разрушает и убивает всё живое вокруг себя. И на то в ответ существует первый закон термодинамики, в народе известный выражением «как аукнется – так и откликнется». «Я всё видела!» © *Карма*

Как же себя привести в адекватное, здравомыслящее состояние, дабы не зря прожить свою жизнь пред лицом Бога и не получить от

Неё по возвращении домой «строгий выговор с занесением в личное дело и лишение премии»? По данному вопросу есть также рекомендации Дхармы, и в них есть масса удивительных практик, которые довольно быстро приводят человека в здоровое состояние. Итак, начнём с основного.

Десять методов позитивного мышления

1. ВСПОМИНАЙ ПЕРЕД СНОМ ПОЗИТИВНЫЕ СОБЫТИЯ САМ, СПРАШИВАЙ ДЕТЕЙ О НИХ ПЕРЕД СНОМ

Для этого не нужно вести подробный дневник, аки школьница в старших классах, или писать ежедневно мемуары. Достаточно просто перед сном спокойно сесть и вспомнить свой день, причём вспомнить именно позитивные события, которые произошли с тобой сегодня. При этом постарайся игнорировать плохое. Этот принцип мы уже рассматривали ранее. Дари своё внимание тому, что заслуживает его. Не корми «тёмного волка» силой своего внимания. И приучай своих детей к тому же с малых лет.

2. БЛАГОДАРИ ЛЮДЕЙ И СИТУАЦИИ

Именно это, дорогой читатель, называется словом «молитва». Не те многословные, заученные из книжек цитаты и тексты, а простое искреннее человеческое «спасибо», которое ты говоришь Богу за кого-то, за что-то. Единственно это желанно Ей от тебя услышать, и единственно это является настоящей молитвой. Все твои «дай, помоги» и прочие эгоистические желания являются следствием твоего невежества и непонимания того, что происходит в этом мире. Искреннего «спасибо» вполне достаточно.

3. ПРИУЧИ СЕБЯ УЛЫБАТЬСЯ КАК МОЖНО ЧАЩЕ

Как ни странно, но механизмы нашего физического тела спроектированы так, что наше эмоциональное состояние имеет огромную зависимость от химических процессов, протекающих в

организме, и от мышечного тонуса также. Обычная физическая нагрузка, скажем, простая утренняя зарядка, способна зарядить тебя, дорогой читатель, на весь день хорошим настроением, сделать тебя собранным, внимательным и совершить много подобных чудес. Ибо физические нагрузки непосредственно влияют на гормональный фон, а от него, в свою очередь, зависит твоё настроение, психологическое и эмоциональное состояние. И если ты, дорогой читатель, даже находясь в жуткой депрессии или испорченном настроении, просто физически заставишь себя улыбнуться и продолжишь такую практику несколько минут, ты с удивлением обнаружишь, что настроение твоё резко пошло на поправку. «Не можешь улыбаться – сделай оскал!» – как гласит древняя театральная мудрость. Мимика очень сильно связана с эмоциями, и работает этот процесс в обе стороны. Даже вымученная улыбка провоцирует у тебя хорошее настроение, а если ты эту улыбку сможешь из себя периодически выжимать, то быстро себя восстановишь, ибо улыбка, даже натянутая искусственно, служит толчком для выработки эндорфинов. Таким образом ты просто заставляешь организм вырабатывать гормоны радости. Ты управляешь химическими реакциями в своём организме, контролируешь его. В целом, дорогой читатель, чаще улыбайся, по поводу и без, ибо это – залог твоего здоровья. Добавлю из личной истории. В детстве я часто болел бронхитами. А когда болел, то лежал, естественно, в постели, и мама давала мне разные книги, дабы я от скуки на стены не лез. К тому же я очень любил читать. И вот однажды, когда я тяжело и внезапно заболел, лежал едва живой с температурой 38, мама мне принесла книгу «Тroe в лодке, не считая собаки» Д. К. Джерома. То ли меня зацепило с ходу, то ли я конкретно поймал «смешарика», но я прочитал запоем эту книгу примерно за три-четыре часа, и всё это время хохотал до слёз. Я просто сотрясался от смеха и от такого напряжения весь взмок. И, о чудо, когда закрыл книгу, дочитав её до конца, я был весь мокрый и... полностью здоров! Меня не только покинула высокая температура, но и все признаки болезни как рукой сняло. Подобный опыт, как оказалось, широко известен в мировой медицине, и смехотерапией лечат очень серьёзные заболевания. А также смех и улыбка повышают самооценку, делают тебя уверенным в стрессовых ситуациях, избавляют от страха и панических атак, выравнивают гормональный фон и в целом являются определённого

вида чисткой организма. Смех и улыбка – потрясающие магические прививки, и они таки заставляют тебя смотреть по жизни в правильную сторону.

4. МЕДИТАЦИЯ (ВНУТРЕННЯЯ ТИШИНА) МИНИМУМ 10 МИНУТ В ДЕНЬ

Для этой цели рекомендую купить обычные песочные часы на 10 минут или ставить таймер, дабы не смотреть нервно на часы, сколько же там уже прошло времени и долго ли ещё. Не нужно выламывать ноги в «лотосные» кренделя. Просто сядь удобно и постараися не сутулиться, держать спину прямо. Для этого не нужно судорожно напрягать прямые мышцы спины и валить на них всю нагрузку, но просто «подвесь» свою голову за некую воображаемую ниточку к «потолку». Точка, где крепится такая ниточка, называется «родничок», и находится она на три пальца впереди макушки (положи на голову три пальца поперёк, начиная от макушки вперёд, и примерно под третьим будет искомое). Прикрой глаза, как тебе удобно, расслабь их, расслабь зрение и просто посиди, подыши. Единственное, на чём тебе нужно сосредоточиться в эти 10 минут, – твоё дыхание на кончиках ноздрей. Чувствуй там воздух при вдохе и выдохе и не теряй этого ощущения. Это займёт твой ум, дабы он не будоражился. И таким образом просто побудь. Просто будь. Почувствуй жизнь, мир, себя, ощути единство со всем вокруг, просто сиди и дыши и ни о чём не думай. Десять минут в день, и советую с этого день начинать, а не заканчивать его этим. Такой медитации будет достаточно, чтобы позитивно настроить себя на долгие часы вперёд. Подобная ежедневная практика, ну не чудесно ли, провоцирует внутренний рост сознания. Если ты не ощутишь этого в ближайшие семь дней применения, я сожгу эту книгу. И когда ты почувствуешь результат и организм сам захочет ещё и ещё, вот тогда ты можешь прибавить к своим 10 минутам ещё 5. А потом ещё. Заставлять себя точно не следует. Но ты убедишься, насколько эта практика действенна и эффективна, и захочешь ещё.

Из личного опыта. Так случилось, что последние более чем 20 лет у меня духовный наставник, который находится в лоне ведической культуры. И хоть я не принадлежу ни к каким «кружкам по духовным интересам», религиям, учениям и прочему, предпочитая здравомыслие и совесть, но таки обязан из уважения и послушания стараться выполнять рекомендации учителя. А он мне рекомендовал ежедневно читать мантру и начать с двух кругов в день (108 мантр – 1 круг). И сказал при этом: «Начни с двух кругов. Это будет занимать у тебя примерно десять минут в день. Просто из уважения ко мне. Ничего не жди от этого. Но когда почувствуешь, что всё твоё существо само попросит читать больше, добавь ещё один круг. И так читай, сколько посчитаешь нужным. Но начни с двух, больше не надо. Этого для тебя пока достаточно». Я с улыбкой подумал про себя: «Ерунда какая-то! Я и в этих-то двух кругах особого смысла не вижу и не верю в какой-то там эффект от этого, а уж чтобы я сам захотел читать больше – да это просто фантастика какая-то!» И начал читать. Прошло буквально пару недель, как я вдруг с удивлением обнаружил, что мне мало и захотелось больше. Ибо разум перестроился очень быстро, почувя спокойствие и силу. Изменились реакции, психологическое состояние, настроение, изменилось всё. И разум сказал: «А давай ещё!» Причём, дорогой читатель, какая бы мантра ни была (а я рекомендую-таки мантру читать на понятном русском языке), эффект будет такой же.

5. ЕЖЕДНЕВНО ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ ЦЕЛЬ, МЕЧТУ

У опытных практиков это называется на сленге «медитация на чайник». Смысл таков: на какой чайник будешь медитировать – такой и получишь. В роли «чайника» может выступать всё что угодно: автомобиль, дом, уровень зарплаты, духовное просветление, физическое здоровье, умница-жена, род профессиональной деятельности. И не обязательно для себя любимого. Но какой образ ты держишь в голове, тот Вселенная и реализует не спеша, учитывая высокий коэффициент инертности энергии на Земле. Не сразу, давая возможность уточнить параметры и «а ты точно решил, что тебе это надо». Самый простой способ – это повесить у себя над кроватью фотографию или рисунок того, что тобой желаемо к приобретению.

Собственно, поэтому религиозные люди вешают у себя дома изображения своих духовных учителей. Визуализация цели очень важна. Скажем, хочешь купить дом – найди изображение того дома, который тобой желаем, и повесь над кроватью или на той стене, которая часто попадает в твоё поле зрения. Ибо два из семи пунктов достижения желаемого, которые мы рассматривали ранее в книге, гласят: «Думай об этом. Сконцентрируй на этом своё внимание».

6. ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РЕЧИ И МЫСЛЯХ ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ И ОЦЕНКУ. КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ НА ПОЗИТИВНЫХ ВЕЩАХ.

Я чувствую, что про «медитацию на чайник» ты, дорогой читатель, запомнишь надолго. Мысль задаёт форму реализации в материальном пространстве. К тому же Вселенная на всё и всегда говорит «да», согласно божественной природе. И если ты говоришь «я слаб», Вселенная отвечает «хорошо, ты слаб, ты так решил, я подтвердила». Если ты в уме держишь неприятности, Вселенная их регистрирует и подтверждает. Ты, дорогой читатель, сам задаёшь своим умом параметры, ситуации и обстоятельства того, что переживёшь в своей жизни в будущем. Не всё, ибо, как мы уже говорили, есть то, что от тебя не зависит, а потому не бери на себя слишком много в плане мнения о личной абсолютной ответственности. Но будь честен до конца и делай, что можешь. Именно об этом сказано в прекрасном законе Дхармы:

Делай, что должен, и будь что будет.

Твоя задача – сделать максимум, что от тебя зависит, по совести, дабы она была чиста. Остальное в руках Бога. «Ложись спокойно спать. У Бога всё под контролем» (Народная мудрость). И чтобы проектирование твоей реальности происходило созидательно, благостно и радостно для тебя, научись использовать в своём уме положительные, позитивные утверждения, слова, образы и оценку. Страйся не использовать в речи приставку «не» и иные отрицательные выражения. Особенно это важно при общении с

детьми. Научись строить предложения иным образом, чтобы в них присутствовали позитивные слова, а не отрицательные. Со временем нужно научиться и думать таким образом. Не мусоль в своём уме беспочвенные страхи.

Думать о чём-то плохом не значит быть к этому готовым. Если же ты внутренне готов к трудностям, нет смысла фантазировать о них и ждать.

Оценивая кого-то или какие-то ситуации, старайся также мыслить позитивно. Если, к примеру, тебя кто-то нагло обогнал на автомобиле, не нужно злобно шипеть ему вслед: «Вот козёл!», но подумай о том, что человек куда-то очень торопится, у него случилось, возможно, что-то неприятное, не дай бог, или опаздывает на работу, которую может из-за этого потерять. И конечно, высший пилотаж такого умонастроения – это доверие Богу, и звучит оно так:

Всё происходит так, как задумал Бог, и, стало быть, что бы ни происходило прямо сейчас – это нужно Ей лично!

Такое отношение к реальности не просто уважение к Богу, но уже серьёзная ступень доверия Ей. Плюс напомню ещё раз секрет позитивного настроения, который также напрямую связан с моделированием реальности:

Дари своё внимание тому, что достойно его, и игнорируй то, что недостойно твоего внимания.

Про двух волков внутри тебя больше не надо повторять, я думаю? А то и тебя, дорогой читатель, глядишь, замутит, и волки уже все извертелись от поминания да от икоты еле живые.

7. СЛЕДИТЬ ЗА ОСАНКОЙ ПРИ ПОЛОЖЕНИЯХ ТЕЛА (СИДЕНИЕ, ХОДЬБА, ЛЁЖА)

Эта банальная рекомендация таки очень эффективна, и об этом постоянно говорят и врачи, и йоги. Прямая спина – залог здоровья, ибо при прямой спине правильно и наиболее эффективно распределяется нагрузка на организм. Когда всё тело чувствует себя хорошо, то и мысли будут соответствующие, что есть обратный процесс моделирования реальности, или попросту Закон Зеркала, который также тотален во всём. О Законе Зеркала мы также уже говорили в этой книге, когда рассматривали технику улыбки: если в неприятной и даже трагичной ситуации заставить себя улыбнуться чисто механически, это приведёт к изменению всего настроя внутри, смягчив страдание.

8. ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ, НЕ ПРЯЧА ИХ

Сдерживать свои эмоции внутри себя – верный путь на кушетку психотерапевта. Ибо закон противодействия гласит:

Чему ты сопротивляешься – то и растёт.

Ты таким образом копишь внутри себя взрывоопасный эмоциональный заряд, который позже «взлетит на воздух» при удобном случае, а точнее, при ситуации, которая окажется «последней каплей». Эмоции сдерживать нельзя, но проявлять их можно по-разному, соответственно своему уровню разума. Любую эмоцию можно проявить как культурно, так и согласно животному бесконтрольному порыву. Но проявить надо. И во время проявления эмоции постараться отследить её своим вниманием, что сделает данный акт осознанным. Именно поэтому нельзя запрещать детям проявлять в семье негативные эмоции, о чём пойдёт речь далее в книге в соответствующей главе. Дети в такие моменты не просто грустят, ненавидят, злятся и т. п., но они изучают эту сторону своего внутреннего мира, эту часть реальности. Если они будут сдерживать это в себе или их заставят думать, что эти эмоции «плохие», это породит в них огромное количество комплексов на всю жизнь. Не будем забывать: запретный плод сладок. Ребёнок не просто скроет в себе «запретные» эмоции как бомбу с часовым механизмом, но со

временем будет пытаться в своей жизни исправить этот баланс, избавиться от этого внутреннего груза, то есть инстинктивно будет тянуться к открытому проявлению негативных эмоций. А это: фильмы ужасов, нездоровые увлечения, садомазохизм, шрамирование, преступность, садизм, извращённые формы секса, социопатия, интерес к психическим отклонениям и целый луна-парк подобных развлечений. Известный художник Ганс Рудольф Гигер – наглядное пособие тому.

9. СТАРАЙСЯ ОКРУЖАТЬ СЕБЯ ПОЗИТИВНЫМИ ЛЮДЬМИ. ТВОЁ ОКРУЖЕНИЕ – ЭТО ТЫ САМ В БУДУЩЕМ.

И мы снова возвращаемся к уже ранее сказанному в семи секретах достижения цели, и добавлю, что седьмой пункт среди них – самый важный. Звучит он, напомню, так: окружи себя теми, кто старается достичь того же, что и ты. В этом – главная сила всех религий. Окружение единоверцев – мощнейшая поддержка в жизни. А потому известная в веках мудрость гласит:

Покажи мне, с кем ты общаешься, и я скажу тебе, кем ты вскоре станешь сам!

Если ты решил жить в радости, сильным и уверенным – сделай своё окружение таким же. Формирование личного круга общения – одна из важнейших задач любого, кто стоит на пути саморазвития. А потому запомни, дорогой читатель:

«Друзей не выбирают» – ложь.

Именно друзей нужно не только тщательно искать и выбирать, но и заслуживать их дружбу и доверие. А как мы уже говорили:

Доверие и жизнь теряют только раз!

Поэтому в задачу твоей практики входит не только тщательный поиск будущих друзей, чьи жизненные стандарты являются для тебя предметом уважения, почтения и копирования, но и процесс преданного служения этим людям. Ибо закон сохранения энергии (Первый закон термодинамики, от частого упоминания которого мы с тобой, дорогой читатель, скоро начнём искать) говорит нам о том, что, если где-то что-то прибавилось, стало быть, есть место, откуда это убыло. И нужно тщательно соблюдать равновесие, баланс. Поэтому первый уровень дружественных отношений (на уровне логики и разума) подразумевает, что мы должны отдавать своим друзьям энергию и время за их поддержку и помощь. Полученное нами от них должно быть восполнено. Иначе карма обяжет тебя это сделать насильственно, и кто знает, какими путями, кои могут вполне тебе не показаться удобными на тот момент, ибо будет внезапно, не к месту, не вовремя и т. п. Знай, дорогой читатель, у тёти кармы хорошее чувство юмора, но зачастую её юмор приобретает чёрный оттенок в воспитательном русле. Порой на платформе таких дружественных отношений вырастает настоящая любовь между людьми (према – *санскрит* – платоническая божественная любовь, не имеющая сексуального подтекста), и тогда человек начинает служить своим друзьям не ради баланса взаимной выгоды, но из чистого желания счастья и блага им, не ожидая ничего в ответ. Резюмируем: дорогой читатель, окружи себя такими людьми, на которых ты сам бы хотел быть похожим, и с величайшей осторожностью, тактичностью и уважением заслужи их дружбу. Береги таких своих друзей как зеницу ока.

10. НЕ ОБЕЩАЙ, КОГДА ТЫ СЧАСТЛИВ. НЕ ПРИНИМАЙ РЕШЕНИЯ, КОГДА ЗОЛ

Насчёт серьёзных обещаний в целом будь аккуратнее, ибо сто раз был прав Иисус, когда говорил: «Не клянись ни небом, ни землёй, ибо и себя не знаешь!» Ты не можешь знать, кем ты будешь спустя время. Ты не можешь знать, какие обстоятельства жизни ждут тебя в будущем. Посему старайся использовать слово «постараюсь», ибо оно

куда честнее. К тому же не взвешенные обещания, данные на эмоциях, впоследствии будут проанализированы холодным разумом и вполне могут оказаться невыполнимыми. А уж принимать решения – это прерогатива холодного разума и вовсе. Помни также:

Угрозы, обещания и добрые намерения – ничто из этого не является действием!

В целом относись к подобному без ожидания результата, если что-либо из этого направлено по отношению к тебе самому. И в этом же пункте я добавлю твёрдое «правило русских офицеров»:

Прежде чем отвечать на важное для тебя сообщение (деловое предложение или критика, заманчивая идея или оскорбление, и т. п.) – выдержи паузу длиной минимум в сутки.

Внутренний тест на норму взаимоотношений прост: **радость и сострадание в уме – это реакции на нормальные взаимоотношения**. Если в твоём уме наблюдаются отклонения, стало быть, ищи ошибку в *себе*. Все эти утверждения и рекомендации исходят из основного источника любых взаимоотношений, а именно – из Бога. Именно Её желанием это определяется, а **желание Бога таково, чтобы Её дети любили Её и друг друга**. Всё очень просто изначально. И если ты, дорогой читатель, потерялся в многослойных дебрях рекомендаций по налаживанию взаимоотношений, просто вернись умом в это первоначальное понимание.

Осознанное сновидение, кстати, служит также прекрасным инструментом для развития данного качества бытия, ибо основная задача ОС – повышение уровня взаимоотношений независимо от декораций. В этой же главе книги мы рассмотрим с тобой, дорогой читатель, вопрос взаимоотношений на глобальном уровне. Я напомню, что всё во всех вселенных изначально отталкивается от точки, которой является сам Бог. Таким образом, Бог является символом изначального единения всего и всех. Исходя из этого положения, мы можем представить себе любое разъединение (сепаратизм) как принцип тьмы, как движение к страданию. И в том же ключе любое объединение является принципом света. Повторяем:

Объединение – принцип жизни. Разъединение – принцип смерти.

Рассматривая конкретные проявления данного закона, мой учитель сказал следующее: «Всё начинается с рождения. Есть я, и есть вокруг меня огромный неведомый мир. Неведомое всегда порождает страх. Страх порождает слепую агрессию, гнев, как защитную реакцию. Поэтому разум принимает первое решение, защищающее собственную природу: можно применять насилие по отношению к миру, а ко мне – нельзя. Далее соответственно поэтапному росту познания дистанция меняется, но суть остаётся прежней. Мой дом и мои родители / весь остальной мир и чужие люди (своим родителям страдания нести плохо, чужим – можно). И дальше: моя улица / чужая улица (свои – хорошие, с соседней улицы – плохие), свой район / чужой район (ребят со своего района нужно защищать, пришедших из чужих районов можно бить), наш город / другой город, наша страна / другая страна (война), наш цвет кожи / другой цвет кожи (расизм), моя национальность / другая национальность (нацизм), моё вероисповедание / иное вероисповедание (религиозный агрессивный радикализм), моя половая принадлежность / другая половая принадлежность (сексизм), мой язык общения / иной язык общения (неприятие культуры), наша форма жизни / иная форма жизни (неследование вегетарианству), наша среда обитания / иная среда обитания (животных есть нельзя, рыб – можно), наша форма разума / иная форма разума, наша планета / иная планета (умонастроение, что любой пришелец из иного мира – враг, который прилетел нас захватить, поработить, уничтожить), наша Вселенная / иная вселенная. Суть всего этого такова:

Идеология, которая позволяет нести насилие кому-либо или лишать жизни кого-либо всего лишь по признаку внешнего отличия, называется фашизм.

И не важно, каково это внешнее отличие: цвет кожи или национальность, вероисповедание или территория проживания, язык общения, форма тела, среда обитания. Идеология, позволяющая нести

насилие и смерть, разделяя в данном вопросе живые существа по любым подобным признакам, – обыкновенный фашизм.

Я ещё раз напомню о главном законе всех вселенных, о законе ненасилия. В нём сказано, что насилие на любом уровне деятельности (мысль, слово, действие) по отношению к любому живому существу может быть проявлено лишь при защите. Об этом говорит простое детское правило:

Возможность применить насилие в ответ даёт простая детская фраза: «Он первый начал!»

Справедливость этого закона знают все дети с самого рождения. Из этого следует, что ответное насилие может быть применено только в случае нападения. И суть закона ненасилия такова: не становись *причиной* насилия, не применяй его первым. Даже твоя агрессивная мысль по отношению к кому-либо без явной на то причины (насилия по отношению к тебе или кому-либо) делает тебя самого источником насилия.

Одной из важнейших конечных целей практики по развитию взаимоотношений на Земле является принятие Бога как данности, как непостижимой тайны, построение отношений с Ней таковой, неизвестной, без условий. Почему так? Потому что изначальная любовь не принимает условий или, как говорят люди, «любовь слепа». Объект может быть любым. Дело не в объекте любви, а в тебе самом. И личные отношения с Богом являются в данном ключе самой явной лакмусовой бумажкой, главным тестом на истинность. Если ты принимаешь Бога только таким, каким тебе удобно Её видеть, ты не любишь Бога, но торгуешься с Ней. Ибо ставишь условия Богу: Ты должна быть такой-то и такой-то, и только в этом случае я буду Тебя любить. А далее идёт конкретика: у Тебя должно быть только такое имя, только такая форма, только такой пол, только такой характер, только такие проявления и т. д. и т. п. Сотни условий. Но настоящая Любовь безусловна по природе своей. Поэтому задача ученика состоит в том, чтобы в конце концов принять Бога такой, какая Она есть, –

непостижимой, неведомой, абсолютно свободной в своих проявлениях, без каких-либо обязательств с Её стороны, великой тайной. И после того как разум примет Бога таковой, начать строить с Ней истинные любовные отношения.

11. ПОЭТАПНОЕ РАЗВИТИЕ ОТНОШЕНИЙ С БОГОМ: ПРИНЯТИЕ КАК ЕСТЬ – УВАЖЕНИЕ – БЛАГОДАРНОСТЬ – ДРУЖБА – ДОВЕРИЕ – ЛЮБОВЬ

Именно этому мы учимся на планете Земля, и именно это является главной задачей нашей жизни здесь. Мы учимся любить. Больше ничего в этом мире не происходит в истине. Всё остальное, как уже было сказано не единожды, декорации. Именно в этом месте книги я хотел бы затронуть такой важный в жизни человека момент, как молитва и святость. Но что такое молитва? Это искренние слова и мысли, направленные Богу. Слово «искренние» является здесь определяющим. Не заученные по бумажке, не вычитанные из книжек, не услышанные от кого-то. Будучи, скажем, мужчиной, ты же не будешь со своей любимой женой говорить заученными фразами, сочинёнными чужими мужчинами? Как попытка впечатлить – возможно, как шутка – допустимо, но сокровенностью здесь и не пахнет. И искренностью также. Чем Бог хуже твоей жены или мужа? Мы ведь говорим о глубоком чувстве любви. Вот и скажи Богу прямо, честно, искренне, просто, не умствуя, своими словами то, что лежит у тебя на душе по отношению к Ней. И веди диалог с Богом только в таком честном ключе. Богу не важна твоя дикция и грамматика, твоя культура речи и верность выбранных слов, правильность произношения и физиognомика. Богу важна только искренность. И любые твои искренние слова к Богу являются молитвой. Только это и ничто иное. То же самое касается святых мест, святых предметов, святой воды и освящённой пищи. Свято становится всё то, с чем ты соприкасался, когда был в единении с Богом. Так, в многотысячелетней традиции любой человек, если он останавливался в пути поговорить с Богом (а адекватный человек выбирает для этого место уединённое и красивое, как для разговора с любимой), то после

молитвы оставлял на этом месте столб из камней (клал камни друг на друга), чтобы отметить это место как – внимание! – святое, как ставшее святым. То же самое с пищей. Когда человек произносит искренние слова благодарности Богу за еду перед принятием пищи, она становится освящённой. По тому же примеру ранее всегда семья произносила за столом слова благодарности Богу перед едой и приглашала Бога поесть вместе с ними. Это исходило не из заученного обряда, а из глубокого понимания, что Бог живёт в тебе самом. И потому нет у Неё рук, кроме твоих. Нет у Неё рта, кроме твоего собственного. Если ты вкушаешь пищу в состоянии осознанного единения с Богом, то ты воочию ешь вместе с Ней. И это простое «спасибо, поешь вместе со мной» делает твою пищу освящённой. С водой повторяться не будем. Любой приличный шаман заговорит любую воду на излечение любой хвори, по сути, сделав её святой. И делает он это при помощи только одного – глубокой искренности и внутренней чистой связи с Богом. Он просто в эту самую обычную воду, которая, как известно, запоминает и хранит информацию на молекулярном уровне, закладывает свои молитвы о желанном выздоровлении человека, программирует молекулярную решётку. По сути, шаман таким образом просто вымаливает у Бога данного человека, просит за него. И так как шаман является для Бога близким другом, то зачастую Бог отвечает ему тем же – проявлением дружбы и согласием. Таким образом Бог говорит: «Мне нетрудно помочь своему другу», и поэтому, когда больной человек выпивает эту воду, он выздоравливает. Это и есть суть техники любого наговора, заговора и прочих подобных народных способов влияния на человека. Главным инструментом здесь является сочетание абсолютной искренности и развитых личных доверительных отношений с Богом. И это делает всё святым: и место, и воду, и пищу, и книгу, и слово.

Также важным в вопросе взаимоотношений является знание о том, о чём мы уже говорили ранее в книге:

Трудности и проблемы даны нам не столько для того, чтобы их решать, сколько для того, чтобы мы научились на них достойно реагировать. Внутренняя реакция важнее внешнего результата.

Именно это является основой понимания процессов, происходящих в осознанном сновидении, к примеру, о чём мы говорили ранее. В будничной же реальности на нашей планете в человеческой форме бытия мужчина и женщина выражены как основное поле практики по развитию взаимоотношений. Не женщина с женщиной и не мужчина с мужчиной, но именно как нормальная полноценная семья, как соединение противоположностей. Ибо мужчина и женщина в корне отличаются друг от друга не только по строению физического тела, но и на уровне природы разума. Эти изначальные условия задачи были даны не зря Богом при создании нашей формы жизни. Семья – это та форма социального существования, где условия отношений максимально приближены для нас, людей, к объединению противоположностей. Это тот же самый аспект взаимоотношений души и Бога, только в миниатюре, сосуществование в любви двух дополняющих друг друга противоположных аспектов природы.

И последнее, что мы с тобой, дорогой читатель, затронем, это вопрос отношений в профессиональной деятельности. Итак, первое и главное правило:

Любой труд, связанный с профессией, должен быть оплачен.

Это утверждение касается в первую очередь тех, по отношению к кому совершена какая-либо работа. Если на тебя, дорогой читатель, кто-либо потратил свои силы, время, здоровье, использовал профессиональные навыки, талант и так далее, и при этом данная работа была тобой запрошена, ты обязан за это заплатить. Мало того, если ты этого не сделаешь сам добровольно, то это сделает карма, имя которой – Первый закон термодинамики. Данный вопрос имеет отношение не к морали и совести, но к элементарной физике. И даже если работу для тебя совершает самый близкий друг, я тебе крайне рекомендую оплатить его работу по обычному стандартному тарифу, если работа эта связана с профессией твоего друга. Всё, что ты недоплатил, будет-таки изъято у тебя позже в виде иных форм энергии самим Богом и возвращено. Именно таким образом завязываются

кармические узлы отношений с другими существами. И ты будешь, возможно, бегать тенью за этим человеком не одну жизнь и будешь служить ему в разных формах. Ты можешь родиться его женой, или его матерью, или его собакой. Ты можешь всю жизнь работать и откладывать деньги, которые он потом внезапно и неожиданно заполучит по воле судьбоносного случая (папа всю жизнь пахал как вол, а потом внезапно умер, и всё его многомиллионное состояние достаётся его шалопутному сыночку, который в руках своих ничего не держал тяжелее бутылки пива). В конце концов, вор украдёт у тебя имущество и принесёт ему на блюдечке. И если план возврата энергии станет практически недостижим, то в итоге из-за этого ты потеряешь здоровье. Энергия в любом случае будет возвращена, ибо изначальный абсолютный баланс никто не отменял. Именно поэтому я, хоть и смеюсь, но таки с намёком говорю: «Лучше сразу и деньгами». Понятно, что форма оплаты может быть любой, и не только материальной. Обмен служением также никто не отменял. И нужно помнить, что порой работа выполняется как чистое служение в любви, без ожидания оплаты и награды, что и является духовностью в чистом виде, но стоит ли лезть в дебри истинной мотивации другого человека? Резюмируя: если растрата твоей энергии, сил и времени является выражением чистой любви к кому-то, то делай свою работу без ожидания результата или награды. Но если ты выполняешь свою профессиональную деятельность по отношению к людям, которых лично не знаешь, к кому у тебя нет сокровенных чувств, ты вправе требовать оплату за свой труд. Ты обязан это делать, дабы не ввергать человека в кармические долги и не создавать с ним кармических связей, которые ещё более запутают твоё и его и без того сложное существование.

- Задание в конце десятой главы: в течение трёх дней относись ко всем, как к самому себе в следующей жизни. Ясно представляй себе и держи в уме осознание при общении с кем-либо, что твой собеседник – это ты же сам в следующем перерождении, твоя же инкарнация.



ПЕРЕМЕНА!

Умер человек. Его пёс лёг рядом и тоже умер. И вот человек стоит перед воротами с надписью «Рай», душа собаки рядом. На воротах надпись: «С собаками вход запрещён!» Не вошёл человек в ворота, пошёл дальше. Идут они дальше по дороге, видят вторые ворота, на которых ничего не написано, только рядом старец сидит.

- Простите, уважаемый...*
- Пётр я.*
- А что это за ворота?*
- Рай.*
- А с собакой можно?*
- Конечно!*
- А там, раньше, что за ворота?*
- В ад. До рая доходят только те, кто не бросает друзей.*

* * *

Тонет корабль. Капитан спрашивает пассажиров:

- Кто знает молитвы?*
- Я!*
- Прекрасно! У нас как раз не хватает одного спасательного жилета. Так что ты молись, а остальным – разобрать жилеты!*

* * *

Почему, когда ты говоришь с Богом, это называется молитвой, а когда Бог тебе отвечает – шизофренией?

* * *

На вираже машина не вписывается в поворот, ударяется о заграждение, и водитель вылетает из машины. В последний момент ему удаётся схватиться за ветку куста, и он повисает над пропастью. Мужик:

– Спасите! На помощь! Есть здесь кто-нибудь? Господи, почему ты меня оставил?!

Тут небо озаряет яркий свет, и мужик слышит божественный голос:

– Не беспокойся, Я здесь. Отпусти ветку и спокойно падай вниз. Ты окажешься вместе со Мной в раю.

Мужик орёт:

– Эй! Есть здесь кто-нибудь ещё?

* * *

– Приходите к нам в церковь на исповедь, за небольшие деньги вы сможете вывалить всё своё дермо наружу.

– Спасибо, мы лучше в интернете – бесплатно.

* * *

Едет Карлос Кастанеда на машине по индейской резервации. И вдруг видит – на обочине стоит ведьма Ла Каталина (которую он считал своим врагом) и кричит ему:

– Карлос! Козёл! Карлос! Козёл!

– Сука! – кричит в ответ Карлос и врезается в стоящего на дороге козла.

* * *

Меня никогда не оскорбляли сатанисты за то, что я не уважаю их дьявола. Это делали только христиане за то, что я не уважаю их Бога.

* * *

Настоящий оптимизм – это когда на твоём надгробном камне написано: «Было круто! Всем чмоки! Увидимся!»

* * *

Одиночество – это когда в дверь звонят только свидетели Иеговы.

* * *

Христос:

– Короче, возвращаюсь я, значит, на Землю, а они понаставили везде кресты. И я такой, типа: «Чё за шуточки? Неужели вы думаете, что если бы Кеннеди вернулся, то он бы захотел видеть повсюду снайперские винтовки?!»

* * *

Конференция «Какая религия самая мирная» традиционно закончилась сожжением неверных и терактом во славу Господа.

* * *

Сегодня Всемирный день психического здоровья. В общем, не мой день... Да и поздравлять-то особо некого...

* * *

Мусульманин, иудей, христианин и атеист заходят в кофейню. Они общаются, веселятся, пьют кофе и становятся хорошими друзьями. Вот что происходит, когда ты не придурок.

* * *

- Миссис Хадсон, подайте бренди!
- Бог подаст, мистер Холмс.
- Бога нет, миссис Хадсон.
- Нет Бога – нет бренди.

Глава 11

Отличия дружбы и любви



Начнём мы эту главу с точного определения понятия «любовь». Ибо тысячи лет многие миллиарды людей по всему миру ведут разговоры об этой самой любви, но путаются в определениях и ожиданиях, а ошибки в этом вопросе заведомо приводят их к страданиям. Люди слышали с самого детства, начиная со сказок, что именно любовь приносит человеку счастье. Они слышали о преданности, которая сопровождает настоящую любовь, и о многих других чудесных переживаниях, кои она дарит. Но, заводя с кем-либо отношения и не зная точно, что эта самая любовь из себя представляет, они принимают за неё совершенно иные формы отношений, и конечно, в итоге не получают от них никакого удовлетворения, а уж о счастье и говорить нечего. В конце концов они разочаровываются в поисках любви и, утвердившись в мысли, что любовь – это просто детские фантазии и сказки, перестают даже пытаться обрести её. Получив трагичный и болезненный опыт разорванных отношений, они уходят в сознательное одиночество, перестают доверять кому-либо, обижаются на мир и Бога. Но таки всё это страдание они получают лишь оттого, что изначально не знали цели. А ложная цель, как известно, вместо счастья принесёт лишь разочарование. Итак, прямое и ясное определение понятия «любовь»:

Любовь – это безусловный дар себя во имя счастья другого живого существа.

Без условий. Без ожидания награды, оценки, похвалы, результата, отдачи. Не обязательно человека. Не обязательно кого-то одного. Любовь может быть выражена и через преданность своему профессиональному делу на благо всех живых существ. И через искусство и творчество с той же целью. Но любовь, в отличие от дружбы или профессиональных отношений, никогда ничего не ожидает в ответ. И только любовь приносит обещанное счастье. Процесс любви является путём саморазвития и самодисциплины. Это труд над собой. Лучше всего это просматривается в семейных отношениях. Высшее проявление любви на нашей планете выражено как материнская любовь. Если мать адекватна, разумна и действительно любит своего ребёнка, то не существует никаких ситуаций, обстоятельств и условий, при которых она перестанет его любить. Такая же любовь проявлена к нам Богом.

Любовь – высшее проявление Дхармы.

Ты, дорогой читатель, не в состоянии ничего сделать такого, чтобы Бог перестал тебя любить. А таки любовь Бога к своим детям куда сильнее, чем любовь земной матери к своему чаду. Ничто и никто не может такую любовь разрушить. Она вечна. В ситуации с земным проявлением такую любовь может разрушить только одно – смерть физического тела. В ситуации с Богом её разрушить не может ничто. И такая любовь подразумевает единение с объектом любви. Если ты действительно любишь человека, ты будешь вынужден totally от него зависеть, ибо служишь его счастью. Не когда ты слепо потакаешь его желаниям, но когда, руководствуясь разумом, знанием и совестью, делаешь всё для того, чтобы он приближался к своему счастью. Грубый пример: если ты любишь наркомана, то ты не наркотики будешь ему искать, покупать и приносить, но сделаешь всё, чтобы он оказался в руках квалифицированных психологов, наркологов, врачей, специалистов реабилитационных центров. Ибо ты будешь бороться всеми силами за его здоровую счастливую жизнь. И в этом моменте я хотел бы, дорогой читатель, заострить твоё внимание на очевидном и

смешном, что уже было озвучено в книге ранее: ты не раз слышал, как люди, да и целые народы, постоянно провозглашают своё желание свободы и независимости. Но я повторю тебе секрет Дхармы:

Свобода и независимость – противоположности любви. Любовь – это отсутствие свободы, полная зависимость от объекта любви.

Любовь – это добровольный отказ от собственной свободы во благо другого. Любовь означает, что отныне ты полностью принадлежишь объекту своей любви. Но именно она, любовь, повторюсь, приносит все те чудесные дары, о которых пишут сотни сказок, включая то самое счастье. В целом, дорогой читатель, никакая свобода и никакая независимость априори невозможны в нашем мире, где всё взаимосвязано. Любая так называемая свобода или независимость – это просто иллюзия, самообман. Жизнь и судьба каждого живого существа в этом мире зависит от тысяч неподвластных ему внешних и внутренних факторов, начиная от климатических условий до малейших изменений в метаболизме собственного организма. По сути, мы, как сознательные существа, можем контролировать лишь весьма малую часть своей жизни, а точнее, принимать внутренние решения о последующих поступках, что не гарантирует их последующей реализации из-за тех же тысяч не зависящих от нас факторов. Вспомним, дорогой читатель, о вышесказанном в данной книге: мотивация важнее действия. А также вспомним и о законе аскезы: отречение от чего-либо даёт право на обладание этим. Если человек пытается имитировать любовь, при этом желая в итоге счастья не кому-то, а себе как награду за служение, то он не получит в итоге ни любви, ни награды. Можно выразить этот закон более радикальным и тотальным образом:

Жаждущий вернуться к Богу не вернётся к Ней, ибо желает себе. Жаждущий рая не войдёт в него, ибо желает себе. Жаждущий любви себе не обретёт её, ибо желает себе. Жаждущий наслаждения себе познает страдание.

Лишь искренний внутренний отказ от цели даёт право и шанс её достичь. Это один из немногих основополагающих законов Дхармы.

Отречение (непривязанность) даёт право на обладание.

Так же дело обстоит и с любовью. Ты можешь обрести её и все её дары лишь в том случае, когда будешь дарить свою любовь другому (другим), забыв о собственном благе и счастье. Самозабвение тьмы приносит свет. Отречение от своих желаний принесёт тебе всё желаемое. Отказ от личного счастья и возвращения к Богу ради счастья и возвращения к Богу других приведёт тебя к тому, от чего ты отказался. И обмануть этот закон не удастся, ибо это не вопрос морали или нравственности, но физика построения Вселенной. Даже на уровне мысли Вселенная материальна. Невозможно заставить себя полюбить других и отказаться от эгоистических целей. Невозможно изменить в одно мгновение приоритеты в своей жизни, сменив желание личного наслаждения на желание бескорыстно служить счастью других. Это может произойти только благодаря глубокому изучению Дхармы, принятию своей изначальной духовной природы, осознанию сути твоих взаимоотношений с Вселенной и Богом и ежедневному пошаговому применению всего этого, что и называется духовная практика.

Но давай рассмотрим, дорогой читатель, а что же такое дружба?

В отличие от любви дружба – это взаимовыгодные отношения, подразумевающие обратную связь.

Если ты для друга что-то сделал благое, это как минимум связывает его моральным обязательством когда-нибудь сделать нечто благое в ответ, когда сие тебе понадобится. Иначе дружба вскоре перестанет быть таковой. Дружба не бывает «в одни ворота», точнее, не выдерживает долго в таком режиме. Поэтому, к примеру, гражданский брак, являющийся совместным удобным проживанием двух друзей противоположного пола, имеет весьма сомнительные шансы на долговечность. Друг – это человек (или иное живое существо), которое временно идёт с тобой по одному пути, потому что это выгодно вам обоим. Скажем, ты едешь автостопом из Рязани до Владивостока и в пути, на дороге, встречаешь такого же путника, который добирается до Магадана. И вы оба приходите к выводу: «Отлично! До Иркутска поедем вместе, нам обоим по пути, а там дальше разойдёмся! Вместе и

веселее, и безопаснее, и теплее. Тут и взаимовыручка, и взаимная поддержка». А уж коли вы разного пола, то и спектр возможных отношений расширяется. Но временно! И если кто-то в пути начинает откровенно отлынивать от поддержания баланса отношений, то второй быстро принимает соответствующее решение: «За борт его! Я тут стараюсь, трачу на него силы и время, а он в ответ лишь на шею сидит! Пойду-ка я дальше один». Это дружба. И это не значит, что друзья должны друг другу постоянно надоедать различными предложениями в плане помощи. В этих отношениях работает закон любовных отношений, ибо дружба – почва для выращивания любви:

Не навязывай своего присутствия, когда твой друг (твой ребёнок, в том числе) в радости. Но всегда будь рядом, когда ему плохо и требуется помочь.

Основные отличия дружбы и любви таковы:

1. Дружба – временная взаимная поддержка и взаимопомощь на взаимовыгодных условиях. Дружба временна. Любовь – вневременное служение другому без условий (по крайней мере, отказ от таких отношений может поступить только от объекта любви, но не как самоотвод). Любовь вечна, ибо клятва любви даётся перед Богом.
2. Дружба – это условия торговли. Ты – мне, я – тебе. И обмен регулируется оценкой. Любовь не торгуется и не имеет условий.

И так как данный вопрос касается в первую очередь семьи, ибо мы говорим о любви, то мы с тобой, дорогой читатель, сейчас опишем основные отличия семьи и гражданского брака. Сразу скажу: настоящая семья – это следствие личной клятвы перед совестью и Богом за своего супруга (супругу). Человек даёт внутреннюю клятву чести перед Богом, что он отныне становится Её наместником, живым и настоящим ангелом-хранителем для того, за чьи счастье и благо берёт ответственность. По сути, он обещает Богу присматривать за одним из Её детей, оберегать, заботиться, привести к счастью и в

конце концов домой, к самому Богу обратно. А уж официальная
регистрация в паспорте – это дело косвенное, хоть и, безусловно, нужное и
важное. Как говорится, Богу – Божье, а кесарю – кесарево. Но об этом
чуть позже в главе о семейных отношениях. Гражданский же брак –
это просто совместное удобное проживание друзей разного пола. Итак:

Отличие семьи и гражданского брака

СЕМЬЯ	ГРАЖДАНСКИЙ БРАК
Работа над собой. Круглосуточная духовная практика по саморазвитию, обретению самоконтроля. Взаимослужение.	Наслаждение друг другом. Использование партнёра в качестве объекта собственного наслаждения. Взаимоиспользование.
Партнёр – объект служения, цель жизни.	Партнёр – объект эгоистического наслаждения. Использование партнёра в личных интересах.
Общая цель.	Различные эгоистические цели.
Надо. Долг.	Хочу. Личные желания.
Закон.	Собственное личное мнение.
Обязанности на первом месте.	Права на первом месте.
Рост внутренних качеств.	Расслабленность, отсутствие роста.
Дарит партнёру свободу, ибо любовь.	Связывает партнёра, ибо вожделение.
Позиция служения.	Позиция хозяина, алчность, желание контролировать — «это моё».
Желание служить.	Желание иметь себе в наличии.

Любовь постепенно излечивает человека от позиции жертвы, от обид, от жалости к себе. Ибо если человек и заботится о себе в таком случае, то не ради личного блага, но как об инструменте Бога длянесения блага другому существу, что и должно быть единственным истинным мотивом к любой духовной практике. Можно сказать, что в любви человек заботится о себе «в третьем лице». Любовь проявляет такие симптомы, как заботливость обо всех живых существах, внимание к миру, безжалостность к себе. Отсутствие же любви или искажения её формы порождают болезни разума. Симптоматика такова: апатия, депрессия, лень, тоска, одиночество, бессмысленность существования, жалость к себе, самолюбование. Лечение от такого заболевания, имя которому «эгоизм», является достаточно простым, как мы уже говорили ранее: «Забудь о своей шкуре и начни думать о благе других!»

Современная психология зачастую берётся лечить симптомы, не до конца понимая причину заболевания. Ты можешь долгое время лечить симптоматику, но если причина болезни всё ещё остаётся внутри, то симптомы вернутся. А если уничтожить в корне сам «вирус», то и все внешние его проявления исчезнут. К тому же отсутствие любви, или попросту эгоизм, – это болезнь разума, имеющая не только пути своего развития, как и любая иная болезнь физического тела, но и возможный летальный исход, и в данном случае им становится суицид. Часть Вселенной уничтожает себя, включает программу самоуничтожения, ибо не соответствует целому, а, стало быть, является самой что ни на есть раковой клеткой, опухолью, которая уничтожает организм, за счёт которого и живёт.

Несоответствие объекта божественным принципам существования Вселенной, неследование Дхарме включает программу самоуничтожения этого объекта.

Как мы уже говорили, на нашей планете материальная энергия достаточно инертна, тяжела и вязка, и поэтому чаще всего механизм самоуничтожения проявляется не сразу, но постепенно, как бы давая объекту время для осмысления происходящего и возможности

изменить свою природу. Это выражается в виде болезней тела, ума и разума. Это может быть выражено как внезапно начавшаяся и стабильно протекающая «чёрная полоса» в жизни. Как длительный ряд неудач и нестыковок по судьбе. Вселенная всячески сигнализирует такому существу: «Внимание! С тобой происходит нечто, не соответствующее истинному положению вещей!» Я ещё раз напомню тебе, дорогой читатель, уже описанный в этой книге закон:

Любое страдание – это указание Бога на то, что ты так или иначе сошёл с пути Дхармы.

И не имеет значения, какие формы принимает страдание, внутреннее оно или внешнее. Но это всегда прямое указание Бога на то, что ты «свернул с лыжни, которая ведёт домой». И не более. Чем дальше ты от верного пути, тем сильнее страдание. Чем больше искажений в природе живого существа, тем многообразнее и сильнее форма страданий. Страданий тела (болезни, старость и смерть) в том числе, ибо жизнь в материальном теле есть искажение истинного, изначального положения живого существа. Искажение истины на любом уровне порождает страдание. Поэтому страдание появляется, по сути, с первого шага относительности (иллюзорности) – есть я и есть весь остальной мир. Обособленность живого существа, его самоидентификация как отдельной души – это изначальная причина страданий, которая есть указание Бога на неистинность, а не Её наказание.

Вся материальная составляющая этой Вселенной создана, по сути, для возможности обмена любовью. Мой учитель привёл в пример притчу о двух братьях.

Братья выращивали пшеницу. Один из них был холост и бездетен. Второй был женат и имел троих детей. Братья всегда делили урожай поровну. И вот когда наступило время делить зерно и складывать мешки в амбар, оказалось, что их нечётное количество. Оставшийся

мешок положили до времени в угол. Ночью первый брат не мог уснуть и решил: «Я живу один, много ли мне надо? А у моего брата большая семья, ему зерно нужнее!» И он встал среди ночи, пошёл в амбар и незаметно перенёс мешок на сторону брата. А в это время его брат тоже не мог уснуть и думал: «У меня всё в порядке, счастливая жизнь. У меня жена и дети, которые меня любят, а у него никого нет, он совсем один. Хоть зерном ему помогу!» И он встал среди ночи, пошёл в амбар и перенёс тот же самый мешок на сторону брата. Так они и таскали этот мешок туда-сюда. Мешок оставался нетронутым, а любовь между братьями росла.

Эта притча олицетворяет процесс обмена материальными благами в жизни. И ты, дорогой читатель, постарайся держать это осознание в своём разуме, дабы иметь адекватное отношение к материальным ценностям, отличая необходимое от излишка, дабы не прослыть в глазах Бога вором.

В конце этой главы я перечислю условия, необходимые для развития отношений в любви.

1. Умение дарить и принимать дары.
2. Умение готовить пищу для других и принимать угождение.
3. Умение делиться сокровенными мыслями и доверительно слушать их.

- Задание по одиннадцатой главе: подари достойному человеку то, что ты хотел продать, если это не связано с твоей профессиональной сферой. Прочувствуй ощущение.



ПЕРЕМЕНА!

На самом деле ковчег называли Ноевым, потому что на нём многие ныли, что в пару досталась некрасивая тварь.

* * *

Спускается Моисей с горы Синай и говорит народу своему:

– У меня две новости: одна хорошая, другая плохая. Сначала хорошая: сошлись на десяти. Теперь плохая: прелюбодеяние вошло.

* * *

Заболела проститутка раком. Плохо ей совсем. Лежит при смерти. И взмолилась:

– Господи, спаси меня от смерти! Я всю жизнь буду тебе молиться, не буду больше грешить, стану праведной!

И услышал Бог её молитвы, и выздоровела она. И забыла про свои обещания. И начала пуще прежнего грешить, да всё больше и больше. И денег себе заполучила много. И вот как-то решила она отдохнуть и купила путёвку в круиз кругосветный на шикарный лайнер. Сидит в шезлонге на палубе, коктейль в руках, вся в бриллиантах и кружсевах. Вокруг богатеи такие же нежася. И вдруг налетел штурм, и корабль стал тонуть. И проститутка снова взмолилась:

– Господи, уж прости меня ещё разок! Я больше не буду!

И вдруг голос с неба ей:

– *Нет уж, милая! Я вас, икодниц, так долго на этот корабль всех вместе собирал!*

* * *

Священник обратился к прихожанам с просьбой помочь в строительстве новой церкви. Неожиданно первой откликнулась известная всему городу проститутка:

– *Батюшка, вношу две тысячи долларов.*

– *Хотя мы и очень нуждаемся, – говорит священник, – я не могу принять эти грязные деньги.*

Откуда-то из задних рядов прозвучал громкий мужской голос:

– *Берите, батюшка! Ведь это же наши деньги!*

* * *

Женская хитрость способна творить чудеса!

Так, желание одной невесты оправдать внебрачную беременность создало мировую религию.

* * *

Научный факт: чаще, чем в церкви, слово «бог» упоминается только в порно.

* * *

– *Давай просто возьмём и убежим на день? Уедем за город, отключим телефоны, чтобы никто, кроме нас. Только мы с тобой.*

– *Сатана, отвали.*

* * *

Друг – человек, крыша которого едет синхронно с вашей.

* * *

- Бог, а секс без любви – это грех?
- Да что вы привязались к этому сексу?! Всё без любви – это грех!

* * *

- Знаешь, как определить, светлый ты или тёмный?
- Как?
- Назови три синонима к слову «нежность».
- Ну... Мертвецы, демоны, вампиры...
- Вот-вот. А нормальный светлый скажет: «любить», «лелеять», «опекать».

* * *

- Любовь с первого взгляда?
- Нет, привязка с прошлого воплощения.

Глава 12

Разница природы мужчины и женщины



Многое сказанное в этой главе будет повторяться далее в книге, в главах, посвящённых теме семьи и воспитания детей. Ибо рассматриваемый здесь материал является основой тех рекомендаций и законов, которые касаются науки семейных отношений. Я уже говорил тебе, дорогой читатель, о том, что основных законов Дхармы не так уж и много, и они укладываются буквально в несколько первостепенно важных утверждений. А уж на их основе, следя прямой логике и здравому смыслу, возникают все остальные рекомендации. Итак, к делу.

Изначальная ошибка в общении между мужчиной и женщиной состоит в том, что они не учитывают разницу в природе разума. Здесь мы с тобой, дорогой читатель, должны вспомнить о границе, пролегающей между понятиями «ум» и «разум». Ум – это инструмент тела. Ум – центральный пульт управления физическим телом. Ум отвечает за обработку информационных данных, полученных телом с помощью органов восприятия. И он же отвечает за баланс «хорошо/плохо» или «наслаждение/страдание», основываясь на ощущениях тела. Теоретическая информация, полученная извне, записывается умом в нейронных сетях, а потому умирает вместе с телом, если не трансформирована в непосредственный опыт. Опыт же, отпечаток прямого переживания в ситуации, записывается в разуме, который

связан с телом лишь косвенно. Речь о том, что разум управляет телом с помощью ума. Именно эта связь проявляется в сновидении в виде светящейся нити, которая «привязана» к физическому телу. Это самый что ни на есть кабель, по которому осуществляется данная связь. Так вот, даже ум мужчины и женщины – разный, ибо разный гормональный фон, разная биохимия, разница в физиологии. Но коренное отличие их лежит в природе разума. Непонимание этого является причиной практически всех конфликтов в отношениях между мужчиной и женщиной.

Мужчина думает, что женщина – это такой же мужчина, только с другими первичными половыми признаками, то есть некий «кармейский друг», с которым ещё и сексом заниматься можно. Женщина думает, что мужчина – это подружка с расширенным сексуальным функционалом. Но это в корне неверно. Женщина и мужчина отличаются друг от друга принципиально, в мироощущении, в реакциях на информацию, эмоционально и т. д. и т. д. И, не задерживаясь на долгих, пространных предисловиях, мы, дорогой читатель, начнём сразу с конкретики.

Мужчине изначально ничего не нужно, самодостаточность – его врождённое качество. Оставьте мужчину одного, и вскоре вы его найдёте в пустой квартире, на стенах которой даже обоев не будет, лишь более-менее выровненная штукатурка. На окнах не будет занавесок. На кухне будет стоять дешёвый пластиковый стол и одна грубо струганная табуретка. В холодильнике будет одиноко тосковать тарелка макарон. В шкафу будут лежать три одинаковые футболки, свитер и пара штанов, да и то на тот случай, если первые запачкаются. Спать он будет на раскладушке без белья. Мужчина будет менять носки только в том случае, если на них образовались дыры. И – внимание! – он при этом будет абсолютно счастлив. Основная черта мужского характера, которую нужно выучить всем женщинам как аксиому:

Мужчина никогда не будет менять то, что работает.

Мужчина таков, он pragmatичен. Ему по жизни никто не нужен. Достигать каких-то результатов и целей он будет в одиночку лишь в двух случаях. Либо он твёрдо, ответственно и сознательно встал на

путь Дхармы (служения Богу), и тогда высокая цель толкает его на саморазвитие. Либо он приобрёл в детстве стойкий комплекс неполноценности, ему тщательно занижали самооценку родители, унижали товарищи, били во дворе, презрительно фыркали в его сторону девочки, и теперь он вынужден всю жизнь доказывать самому себе и другим, что он таки достойный мужчина. Но если мы говорим о среднестатистическом, обычном, нормальном мужчине, то все его проблемы будут связаны только с минимальным выживанием – что поесть, что надеть, где спать. И всё с минимальными затратами энергии. Он аскетичен по природе, не нуждается ни в защите, ни в жалости. Бог сделал мужчину таковым для его максимальной способности к выживанию. Он силён физически, может целыми днями бегать по лесу на охоте. Он может спать на снегу. Мужчина может питаться подножным кормом. А потому на все женские вопросы вроде «тебе какое постельное бельё больше нравится?», «что хочешь на ужин?», «как думаешь, это платье купить или другое?» и десятки других подобных он будет искренне отвечать: «Мне всё равно». Конечно, грамотный и продвинутый мужчина будет подыгрывать своей женщине и мучительно придумывать вразумительные варианты ответов на пустом месте, но честный ответ будет всегда однозначен – «без разницы». И в голове его нет посторонних, ввергающих в сомнение мыслей. Он однозначен по жизни.

Если мужчина на чём-то сосредоточился, всё остальное автоматически становится вне досягаемости его внимания.

Он не может думать одновременно о семье и о работе. Для него задача из разряда «пойти в магазин вместе с ребёнком и купить необходимое по списку» является действительно сложной. Подобная задача подразумевает рассредоточение внимания на две важные задачи: следить за ребёнком и покупать продукты одновременно. Но у мужчины это работает так: либо ребёнок, либо магазин. Мужчина вполне может упустить что-то из этого. Ему нужно переключаться, и он не может это сделать мгновенно, ему нужно время на это. В идеале это должно происходить так: мужчина выполнил одну задачу, «потупил» пять минут, освободил головушку, принялся за задачу следующую. Если мужчине не давать этих тайм-аутов, в нём будет

быстро накапливаться раздражительность, будут взвинчиваться нервы, ибо он стремительно теряет энергию в несвойственной ему от рождения психологической атмосфере.

Нормальный взрослый мужчина сам себе повышает самооценку, и она у него стабильна. Десятки людей в его окружении могут говорить про него гадости, кидать оскорблений, указывать ему на его дурные черты, но ему не будет до того никакого дела. Позиция его проста: «Все могут говорить про меня что угодно, но я-то знаю, что я – супергерой!»

С женщинами всё совершенно иначе. Женщина всегда нуждается в защите, и самооценку ей повышают окружающие, ибо самооценка эта самая всё время находится у неё в состоянии перманентного падения. И даже удержать её на месте женщина не в состоянии сама. Поэтому женщина должна озабочиться тем, чтобы быть всегда и везде окружённой теми, кто её искренне любит и уважает и кто ей об этом говорит. А такая атмосфера возможна только дома, где она среди тех, кто её любит, или же это круг ближайших подруг, но точно не внешний социум и уж точно не работа вовне, ибо оба этих аспекта связаны со стрессом и борьбой. Женщина – существо крайне зависимое, нуждается в постоянной защите во всех аспектах жизни. И эту защиту обязан ей предоставлять мужчина. С рождения девочка находится под защитой отца, дедушек, старшего брата. Повзрослев, выйдя замуж, девушка переходит под защиту своего мужа. В старости женщину обязаны защищать дети, сыновья или мужья дочерей, внуки мужского пола. Повторяю, защита – прямая и главная обязанность мужчин по отношению к любым женщинам любого возраста, и, конечно, в первую очередь это касается их жён, дочерей, матерей (и своей, и жены). И защита эта выражается в четырёх основных аспектах.

Аспекты защиты женщины

1. Защита материальная (в том числе финансовая).
2. Защита эмоциональная.
3. Защита сексуальная.
4. Защита физическая.

Нарушение данной обязанности подразумевает, что мужчина не является мужчиной в полном смысле этого слова, но просто самец двуногого прямоходящего вида. Он уже гомо, но ещё не сапиенс. И хочу напомнить, что приведённые здесь рекомендации и законы являются ГОСТом, той нормой, к которой нужно стремиться, если ты, дорогой читатель, хочешь обрести счастье. Не факт, что всё получится сразу. Не факт, что всё в целом получится в этой жизни. Но ты обязан знать норму, то, к чему нужно всячески стремиться в жизни, дабы стать счастливым и избегать страданий.

Что означает материальная защита? Это значит, что именно мужчина должен предоставлять дом для женщины и во всём её обеспечивать материально. Данная обязанность мужчины подразумевает, что его жена и дети должны жить в его доме (квартире) и не обязаны зарабатывать себе на жизнь (забегая вперёд, скажу, что это в целом крайне не рекомендуется, ибо служит одной из основных причин разрушения отношений). Если у его матери или матери жены отсутствует свой муж, мужчина обязан предоставить им возможность жить также в его доме, ибо он занимает позицию старшего мужчины в семье. Это же означает, что мужчина, заключая брак с женщиной, обязан забрать её в свой дом. Семья должна жить в доме мужа. Не в доме жены, не в доме чьих-то родителей. Это залог крепкой и долговечной семьи. Во многих культурах на Земле до сих пор считается позором, если мужчина идёт жить к женщине в дом или в дом к чьим-то родителям. Это означает лишь одно: мужчина не готов к созданию семьи. Рано ему ещё думать об этом. Собственный дом мужчины – обязательное условие для брака. Лучше комната в общежитии, но своя, чем трёхэтажный дом, но тестя. Данный вид

защиты подразумевает также, что отец обязан полностью содержать дочь до её замужества в своём доме. Он не просто предоставляет ей такую возможность, но должен на этом настаивать. Еда, одежда, крыша над головой, медицина, оплата расходов дочери – всё на отце до её замужества. В момент заключения брака отец передаёт все свои мужские обязанности по данному вопросу мужу дочери, зятю.

Мужчина обязан всячески защищать женщину от любого стресса, ибо стресс разрушает природу женщины на всех возможных уровнях.

Что такое эмоциональная защита? В первую очередь мужчина обязан всячески защищать женщину от любого стресса, ибо стресс разрушает природу женщины на всех возможных уровнях. Рушится гормональный фон, рушится психика, разрушается здоровье. Мужчина также является психологом для женщины. Он обязан её слушать, и все тонкости по данному вопросу мы рассмотрим далее в главе о семейных отношениях. Мужчина обязан защищать женщину от того окружения, которое ей понижает самооценку. Всё только что сказанное подразумевает следующее: в нормальных семьях женщины *не работают* вне дома. По крайней мере, они не зарабатывают на жизнь. Ибо работа во внешнем мире всегда связана для женщины со стрессом и понижением самооценки, что губительно для её природы во всех аспектах (физическое, психологическое здоровье). Работа для женщины может быть только ради удовольствия от процесса, а не ради заработка. Если жена зарабатывает какие-то деньги, муж в это никоим образом не лезет, и уж точно не рассматривает этот заработок как обеспечение семьи. Всё, что заработала женщина, остаётся ей на её женские «штучки». И это не вопрос морали или традиций, как я ещё раз замечу. Это физика, генетика, психофизиология и логика. А эти направления науки никак не берут в расчёт ничьё личное мнение, кто бы что ни считал себе на уме. Результат будет гарантирован. С природой спорить глупо и бесполезно, лучше Бога никто ещё ничего не придумал в этом мире.

Сексуальная защита – что это? Женский организм от природы не приспособлен для множества сексуальных партнёров. Первое, что нужно знать: с каждым новым сексуальным партнёром женщина обменивается микрофлорой, происходит сексуальный контакт с использованием презерватива или без него. И уже вскоре она приобретает целую коллекцию чужой микрофлоры. Чем это грозит? Тем, что впоследствии у неё проявляется, к примеру, невозможность забеременеть (какая-то часть широчайшего спектра чужой микрофлоры не совпадает с нынешним мужем и желанным отцом её задуманного ребёнка), либо замершая беременность, выкидыши, отслоение плаценты и все прочие «прелести» как до рождения ребёнка, так и после того. Меняется гормональный фон. Появляются серьёзные нарушения в репродуктивной системе. С каждым новым сексуальным партнёром у женщины в геометрической прогрессии растут шансы на неполноценность потомства в том или ином аспекте. Это может отразиться как на здоровье ребёнка, так и на его психике или интеллектуальном развитии. Не говоря уже об осложнениях во время родов, результаты чего могут быть непредсказуемы. Не оставим в стороне и тот факт, что множественность сексуальных контактов напрямую говорит о низкой самооценке женщины. Поэтому отец должен следить за данным аспектом жизни дочери, заниматься её воспитанием, объяснить ей все опасности подобного поведения. Муж, так или иначе, является прямой защитой в этом плане. Также мужчины в семье обязаны вовсе не допускать по отношению к своим женщинам недостойного поведения с чьей-либо стороны. Муж также обязан следить за контролем сексуальных отношений в семье, что мы подробно рассмотрим далее в главе о семейной психологии.

Что такое физическая защита, думаю, никому особо пояснять не нужно. Мужчина ни при каких обстоятельствах не должен причинять женщине физического насилия, особенно и категорически это касается физического насилия по отношению к дочери. Никто и никогда не имеет права бить девочку в семье, физически её наказывать. Всяческие подзатыльники, оплеухи, шлёпание по попе и прочее – недопустимо в семье по отношению к дочери! Это табу. Иначе девочка вырастет с сознанием проститутки и будет считать насилие над собой нормой поведения. Это будет причиной и её сломленной психики, и проблем в отношениях с мужчинами в дальнейшем. У такой девочки, к которой

применялось в детстве физическое наказание, шансы обрести полноценную нормальную семью и порядочного мужа приближаются практически к нулю. А уж то, что у неё, в свою очередь, будут огромные проблемы с воспитанием своих собственных детей – тут и гадать не надо.

У женщины и мужчины огромная разница на уровне гормонального фона. У мужчины этот фон медленно и стабильно растёт по прямой, несгибаемой линии и примерно к 20–25 годам выравнивается, достигая максимального значения. Этот уровень держится до примерно 45–50 лет, а потом начинает медленно и неуклонно идти вниз до отметки «полная разрядка аккумулятора». А потому гормональный фон практически не влияет на эмоциональный настрой мужчины. Смена настроения у мужчин зависит от внешних факторов и вполне обоснованных, логичных причин. А у женщины гормональный фон скакает между крайних значений, словно ошалевшая лошадь в горящей конюшне. И так в течение одного дня. Поэтому настроение женщины на 90 % зависит от причин внутренних. Это одно из важнейших правил, которое должны знать и помнить мужчины, и называется оно «10 на 90»:

В 90 % случаев плохое настроение женщины связано с её внутренними причинами (гормональный фон, погода, платье не того цвета, цветы завяли, подружка не позвонила, дурной сон и т. п.), и лишь в 10 % случаев причиной его является мужчина.

Это не значит, что мужчина, зная это, должен расслабиться из-за плохого настроения своей женщины. Он в любом случае, виноват в том или нет, обязан ей настроение попытаться исправить, ибо одна из его основных задач – избавлять женщину от стресса любой ценой. Но он должен при этом помнить: совершенно не очевидно, что именно он в этом плохом настроении виноват. В целом нормального мужчину переживание своей вины за что-то вгоняет в состояние потерянности, дезориентации, рассредоточенности и чрезвычайно сильно бьёт по самооценке. А если у мужчины упала самооценка, всё остальное

покатится снежным комом и пострадают все вокруг. Поэтому волшебная фраза, с помощью которой женщина может созидательно и позитивно управлять своим мужчиной, звучит так: «Ты ни в чём не виноват!» Ничего важнее для мужчины в случае конфликтной или стрессовой ситуации нет. Запомните это, дорогие женщины. Такая же главная фраза есть у мужчин, которая является их главным инструментом в отношениях с женщиной: «Не беспокойся, я рядом, я с тобой!»

Фраза женщин для мужчин: ты не виноват!

Фраза мужчин для женщин: не беспокойся, я рядом!

Страдания также приходят к мужчине и женщине по-разному. Мужчина практически все свои страдания получает из внешнего мира, исключая здоровье вследствие естественного старения, ибо это равно для обоих полов. Женщина же получает почти все свои страдания из своего ума, изнутри. Гнев от полученных страданий они также проявляют по-разному. Мужчина направляет гнев вовне, женщина – внутрь себя. Поэтому более 80 % заключённых всех тюрем – мужчины, и более 80 % пациентов психологов и психотерапевтов – женщины.

Приходящее страдание (трудность, проблему) мужчина обдумывает, а женщина проговаривает. Поэтому, если у мужчины случилась какая-то неприятность, его нужно оставить одного. Мужчина во время переживания негативных эмоций или решения трудной задачи «прячется в берлогу». Ему нужно время, чтобы самому разобраться в ситуации, успокоить эмоции, проанализировать, сделать выводы, принять решение. И любые попытки женщины поучаствовать в этом процессе будут восприняты негативно, с раздражением, с защитной агрессивной реакцией. Запомните, женщины, эту простую и важную разницу:

Мужчину ни в коем случае не нужно жалеть! Но о нём нужно заботиться.

Внутренние проблемы мужчины не женского ума дело.

Его внешние проблемы (здоровье, еда, одежда) требуют женской заботы.

Жалость мужчину унижает. Он воспринимает жалость как оскорблениe, как ущемление его мужских качеств. Для него любая жалость со стороны женщины означает: «она думает, что я слабак, трус и неудачник». Жалость по отношению к мужчине – это *апарадха*, прямое его оскорблениe.

А вот забота о нём – одна из главных задач женщины. Если у мужчины внутренние проблемы – обдумывание сложностей на работе, плохое настроение, нерешённые задачи, эмоциональное переживание негативной ситуации – женщина не должна в это вмешиваться, только себе же сделает хуже и поставит под удар отношения в целом. В данном случае её задача – создать мужчине комфортные условия и оставить его в покое. И конечно, использовать боевую позицию «дочери», о которой мы подробно поговорим позже. Вкратце позиция «дочери» такова: при любом проявлении гнева/агрессии у мужчины женщина должна принять модель поведения дочери, то есть соглашаться с ним, быть послушной, не перечить, не спорить. Ибо золотое правило Дхармы гласит:

У мужчины может быть проявлено только что-то одно: либо разум, либо эмоции.

Когда у мужчины активно проявлены эмоции, его разум спит. И наоборот.

Из этого простого закона исходят многие рекомендации по культуре взаимоотношений между мужчиной и женщиной, особенно в семье. Поэтому мудрая жена всегда старается держать мужа в холодном разуме, ибо от этого напрямую зависит его сила и успешность. Холодный разум и точный расчёт – главное оружие любого мужчины. Мудрая жена использует это для общего роста благосостояния семьи и поддержания взаимоотношений в семье на высоком уровне благости. А вот когда у мужчины возникают внешние проблемы – со здоровьем, с одеждой (грязная, порвана, износилась), голоден, физически устал, – вот в этом случае женщина должна проявить заботу о нём и занять позицию «матери». И так как для мужчины главный камень преткновения в его уме лежит в вопросе признания его как мужчины, у женщины всегда есть волшебная фраза, излиевающая мужчину в

таких ситуациях: «Ты ни в чём не виноват!» Этого достаточно. Ещё раз для женщин в плане их отношения к мужчине:

Жалости – нет. Заботе – да.

Женщину же в проблеме никогда нельзя оставлять одну. Существует выражение, что при негативных переживаниях «женщина спускается в колодец, и нужно спускаться туда вместе с ней». Во время «спуска в колодец» женщина накручивает на себя тьму, что сродни поведению некоторых подростков: ему на ногу наступили в автобусе, а через полчаса из этого уже следует вывод, что мир – адская яма, меня никто не любит, пойду застрелюсь в туалете. У женщины ум самостоятельно из ничего генерирует проблемы и, цепляясь за мелочи, накручивает всё до максимума. В этом поведение любой женщины идентично поведению подростка. В такой момент нужно быть с ней рядом и всячески её поддерживать. Как поддерживать женщину и что для неё главное в данном случае? Всё просто: женщина должна быть самой любимой, самой чудесной, единственной и неповторимой, королевой и принцессой всех времён и народов, волшебством и счастьем для всех окружающих. Женщине нужно свою проблему проговорить. Когда женщина говорит, она ищет пути решения проблемы в отличие от мужчины, который озвучивает окончательное её решение, обдумав всё в одиночестве молча. С женщиной всегда нужно разговаривать много, подолгу, внимательно слушая (по крайней мере, стараясь). Мужчина по жизни не очень общителен, ибо предпочитает во всём действия.

При переживании негативных эмоций мужчина прячется в «берлогу». Его нужно оставить одного. Женщина в той же ситуации «спускается в колодец», и её нельзя оставлять одну ни в коем случае.

Ответы «да» или «нет» у мужчины и женщины совершенно различны по своему значению. Если мужчина сказал «да», это в 99 % случаев означает «да», без вариантов. Если же женщина сказала «да», это может означать «да, но я подумаю», «да, но не сейчас», «на самом деле нет», «я ещё не решила» и многие десятки других вариантов. То же самое с ответом «нет».

Мужчина и женщина извиняются по-разному. Если мужчина извинился, он говорит о поступке, то есть он больше не будет так делать. Вопрос закрыт. А когда женщина извиняется, она говорит о своих чувствах, что ей не всё равно, как мужчина себя чувствовал из-за её поступка, но это не означает, что она больше так не будет поступать. И, кстати, таким же образом извиняется любой ребёнок, по женской схеме. Когда мужчина говорит другому мужчине: «Прости, я вёл себя недостойно! Более не повторится. У нас нет более препятствий для дальнейшего общения?», его оппонент отвечает: «Простили, забыли!» И это так. Но женщина, сказав «прощаю», не имеет в виду конечного значения данного слова, ибо ничего она не простила. Она будет носить обиду в своём разуме ещё очень долго, годами, ибо для того чтобы женщина простила, ей нужно проговорить всю ситуацию: как ей было плохо, что она чувствовала, свои мысли по этому поводу и т. д. Ей нужно выговориться и проговорить всю проблему от начала и до конца, все её аспекты. Так же поступает и ребёнок.

Принципиальная разница в вербальном общении мужчины и женщины сказывается на всём. Мужчины в целом не любят говорить. Они и между собой общаются лишь по делу. Есть известный анекдот на эту тему:

Трое мужиков собрались в компанию по общему интересу. Многие годы они ездили на рыбалку. Уставшие от работы, от забот, они встречались раз в месяц на берегу озера. Молча здоровались рукопожатием, молча раскладывали снасти, молча выплывали на лодке на середину озера и молча рыбачили несколько часов. Потом сворачивали молча снасти, возвращались в молчании на берег и, подав молча друг другу руки, разъезжались по домам. И однажды один из них позвонил перед рыбалкой друзьям и сказал: «Можно я друга своего возьму? Он нормальный мужик». Друзья согласились. Все также приехали на озеро, вышли на лодке на середину плёса, закинули удочки. И друг, которого позвали, потянулся и шёпотом произнёс: «Хорошо-то как!» Порыбачили, разъехались. Через месяц созваниваются. И двое первому говорят: «Да, всё как обычно. Только ты этого своего болтуна больше не бери».

- Алло!
- Алло! Чего звонишь?
- Да просто поболтать хотел.
- Ногами поболтай.

Адекватные, состоявшиеся мужчины не любят лишних слов. Поэтому, уважаемые женщины, если ваш мужчина не находится в Дхарме, а потому редко вам говорит, что он вас любит, или вовсе не говорит вам об этом, сие не означает остывшую к вам его любовь. Мужчина предпочитает показывать свою любовь делами, поступками. И не знает, как правило, что женщине, в отличие от него, нужно постоянно это слышать. Ушами. Ежедневно. Иначе она начнёт сомневаться в этом. А если она начнёт в этом сомневаться, то, дорогие мужчины, вы вскоре окажетесь в домашнем аду. Поэтому примите за золотое правило:

Мужчина должен постоянно говорить женщине о своей любви к ней, причём искренне.

На эту тему есть также известный анекдот, жизненная история. Сидят дед с бабкой на скамейке в парке. Бабка ему и говорит: «Дед, ты мне уже много лет не говорил, что ты меня любишь!» На что дед отвечает: «Я же тебе сказал сорок лет назад в ЗАГСе, что я тебя люблю! Если что-то изменится, я тебе сообщу». Это типичное поведение мужчин, не знакомых с наукой семейных отношений.

Привлекаются мужчина и женщина друг другом по-разному и разными качествами поэтапно. Здесь имеются в виду адекватные представители обоих полов, без клинических «сдвигов по фазе».

ПОЭТАПНОЕ ПРИВЛЕЧЕНИЕ МУЖЧИНЫ

1. Внешняя красота

Это первое, что привлекает мужчину. Какой бы умной и доброй ни была женщина, но вряд ли мужчина будет от неё в восторге, если у неё три груди на спине и нос отсутствует.

2. Эмоции, переживания, чувства

На втором шаге завязывания отношений мужчину начинают привлекать её реакции на что-либо. Можно это назвать этапом умиления.

3. Интеллект

«С ней ещё и поговорить есть о чём! Да это просто праздник какой-то!» Ему становится с ней интересно обсуждать различные темы.

4. Жизненные принципы, нравственные и моральные качества – преданность, честь, благородство

Мужчина начинает обращать пристальное внимание на эти аспекты, ибо его интерес к женщине перерастает на данном этапе в далекоидущие планы. И он начинает задумываться о долговременности отношений.

5. Духовность

На этом этапе мужчина начинает интересоваться её религиозными взглядами, духовными принципами, мировоззрением в целом. Он

рассматривает возможность создания семьи, готовность прожить с этой женщиной всю жизнь.

ПОЭТАПНОЕ ПРИВЛЕЧЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ

1. Интеллект

Каким бы красавцем ни был мужчина, но если при этом он безмозглый кретин с плоскими шуточками, ни одна нормальная женщина в его сторону не посмотрит с должным интересом. Исключением может быть разве что интерес в плане одноразового использования данного самца для сексуальных утех и последующего молниеносного вышвыривания за борт. Но на более-менее серьёзные и длительные отношения красавчик-дебил может не рассчитывать. А вот искромётность, тонкость юмора, высокий ум, мудрость, интеллект, умение быть душой компании – всё это в первую очередь привлекает женщину в мужчине. Именно поэтому вы нечасто встретите красавицу замужем за красавцем. Женщины любят не за внешнюю красоту.

2. Принципы, надёжность, нравственные и моральные качества

Женщина – изначально зависимое существо, поэтому каждого мужчину, который её хоть как-то заинтересовал, она так или иначе сразу начинает рассматривать как долгосрочного партнёра и возможного мужа. Сразу же! Что бы она ни говорила. Поэтому приведённые во втором пункте качества её начинают волновать сразу же после первой заинтересованности. К тому же эти качества определяют уровень их дальнейших отношений. По ним женщина определяет, чего ей стоит ожидать от этих отношений, как мужчина будет относиться к ней, что для женщины очень важно.

3. Эмоции, переживания, чувства

На этом этапе женщина оценивает мужчину с точки зрения мужских реакций. Она смотрит на его психологическую устойчивость, надёжность. Её интересует, насколько мужчина способен контролировать свои чувства разумом, но при этом насколько он может быть нежным и заботливым. Сталь и бархат – баланс, сохранять который есть высокое искусство мужчины.

4. Внешняя красота

Лишь на четвёртом месте у женщины стоит внешняя красота. При наличии первых трёх пунктов, её устраивающих, она вполне может терпеть какие-то внешние недостатки и закрывать на них глаза вовсе. С точки зрения внешности женщина влюбляется в мужчину со временем. Для неё это следствие, а не причина отношений.

5. Духовность

На этом этапе интересы мужчины и женщины совпадают. Они выстраивают мости на тонком уровне отношений, который является основой для создания крепкой и надёжной семьи.

Мужчина прямолинеен во всём. «Догадаться» – слово не из мужского лексикона. Незнание этого или забывчивость о том – одна из основных ошибок женщин в отношениях. В плане отношений обычные среднестатистические мужчины (не изучавшие долго и упорно науку Дхармы о семейной психологии) не умеют догадываться вовсе. У них эта функция отсутствует. Совсем. Если женщина хочет что-то от мужчины получить, она должна сказать об этом прямо. Его это не обидит, как она думает, исходя из своей женской логики, но,

наоборот, сделает для него данный момент простым и понятным. И он будет за это благодарен женщине. К примеру, женщина в магазине показывает мужчине духи и говорит: «Прекрасный запах! Мой любимый!» Мужчина соглашается: «Да, замечательный запах! У тебя хороший вкус!» И всё. На этом в его разуме всё закончилось. Спросили его мнения – он ответил. Женщина надеялась, что мужчина догадается купить ей эти духи, но мужчина прямо и логично ответил на поставленный вопрос, причём полагая, что сделал женщине комплимент, оценив её вкус. И это нормальное мужское поведение. Не потому, что мужчина глуп, неотёсан, невнимателен. Но потому, что он – мужчина. Он не способен увидеть подоплётку, второй, скрытый смысл, если только он специально не учился годами семейной психологии и достаточно продвинут в этом плане. Если женщина хочет что-либо получить от своего мужчины, она должна найти способ сказать ему об этом прямо и понятно. Ибо у него иная форма разума от самого рождения. Он таким родился. Мужчиной. Он – другое существо.

У женщины же практически всегда речь имеет подтекст. Она говорит одно, имеет в виду другое. И мужчина обязан знать эту особенность общения с женщиной, а потому должен внимательно следить за своей речью, чтобы женщина не увидела в его словах какого-либо скрытого подтекста, который она в любом случае будет подозревать и искать. Но его там нет, согласно мужской природе разума. И женщине также нужно это помнить.

Мужчина, когда говорит, передаёт информацию, а женщина строит отношения. Для мужчины мир выглядит как условия поставленной задачи для решения. Он прагматичен по природе. Мир мужчина воспринимает аналитически. Женщина воспринимает мир эмоциями, для неё мир – состояния, ощущения.

Потребность в речи у мужчины и женщины разная. Примерная норма общения в сутки для мужчины – 3000 слов, у женщины – 21 000 слов. При этом свою норму мужчина вполне может проговаривать в деловых отношениях, во внешнем мире: «Три вагона цемента туда, пять машин бетона сюда, бумаги подпишу после пяти» и т. д. И даже если он свою вербальную норму не выполнил, для него это не проблема. Он вообще может жить молча без какого-либо дискомфорта. Женщина, если ей не с кем поговорить, скорее всего,

вскоре начнёт разговаривать со своим фикусом, своей кастрюлей, телевизором, заведёт для этого хомячка или кошку, ибо для неё молчание смерти подобно. Забегая вперёд, выдам великий ведический секрет:

Если мужчина не выслушивает свою женщину хотя бы 20 минут в день, существует огромная вероятность, что она вскоре найдёт на стороне другого мужчину, который будет её слушать, а затем она уйдёт к нему.

Мужчина живёт действиями. Женщина живёт общением. Для мужчины важно – *что*. Для женщины – *как*. Из этого исходя, если жене нужно, чтобы муж что-либо сделал, она должна ему сказать, *что* нужно сделать, и не указывать ему, *как* это нужно сделать. Нарушение данной рекомендации будет мужчину крайне раздражать и восприниматься будет им исключительно как выражение недоверия к нему, как оскорблениe. А грамотный муж, в свою очередь задумав сделать что-либо, прежде всего будет обращать внимание жены на то, что его решение или поступок принесёт ей эмоциональное удовлетворение, что ей это понравится, что результат принесёт ей радость.

Женское слово по отношению к мужчине – *что*. Мужское слово по отношению к женщине – *как*.

Мужчина рождается заготовкой. Женщина же рождена совершенной и служит вдохновением для роста мужчины. Ни один мужчина не рождается ответственным, мужественным, надёжным и т. п. Таковым его делают либо обстоятельства жизни, либо воспитание родителей, либо женщина. Сам по себе, без внешних толчков к росту, он просто самец, не более, несмотря на разные врождённые качества характера. А толчком этим для роста среднестатистического мужчины (не вступившего на путь Дхармы) являются только два фактора: либо стресс, либо вдохновение женщины. Мужчина – это проект женщины. На что у неё хватит знания и сил вдохновить его – таким он и станет. Мужчина в данном случае – заготовка, что вырежешь из неё, то и получится. Женщина же изначально, от рождения, обладает всеми необходимыми качествами для того, чтобы быть женой и матерью, и

задача родителей и мужчины состоит в том, чтобы эти качества в ней не подавить, но дать возможность раскрыться им в полной мере, создать для этого благоприятные условия. Женщина – цветок, вырастет сама и станет прекрасной, если за ней ухаживать, поливать вовремя водичкой, нежить её, говорить ласковые слова.

Когда женщина высказывает мысль вслух, она находится в процессе её создания, корректировки, очистки от шелухи, осознания. Мужчина же высказывает мысль, заранее её продумав как конечный результат процесса анализа.

Одежда для мужчины – это прагматичное удобство, то, чем он защищается от внешних погодных условий, от грязи, от травм и т. д. В крайнем случае он будет носить дорогой красивый костюм, чтобы произвести впечатление на начальство, бизнес-партнёров. Но в любом случае это будет просто холодный расчёт и прагматика. А потому, как правило, мужчины, которые независимы от начальства, живут одни или получили от жён свободу для самовыражения (что немаловажно), одеваются в одно и то же в известном бутике под названием «Охота и рыбалка». Поэтому, дорогие женщины, не стоит однозначно оценивать мужчину по стилю его внешней одежды. Он может ходить в камуфляжных штанах, тяжёлых горных ботинках и таёжном тулупе не потому, что у него с финансами плохо, а потому, что он – состоявшийся, самодостаточный, самостоятельный мужчина, который всем и себе всё доказал, и ему не перед кем более выпендриваться. По этому поводу есть известная современная мудрость:

Мужчины, одетые в застираные футболки и дешёвые джинсы, ездищие на дешёвом корейском автомобиле, мечтают обрести в своей жизни дорогой элитный костюм и шикарный лимузин до тех пор, пока с удивлением не обнаруживают, что, как правило, мужчины, которые носят элитные дорогие костюмы и ездят в шикарных лимузинах, работают на тех, кто носит застиранные футболки, дешёвые джинсы и ездит на дешёвых корейских автомобилях.

Для женщины же одежда – это чувство защищённости и способ повышения самооценки. Но ни в коем случае не прагматика. Женщина часто покупает туфли не для того, чтобы их носить, но для того, чтобы они стояли в шкафу! Мужчинам этого не понять, но они должны это выучить и принять как данность. Для женщины покупка одежды и аксессуаров – это практика по психологии, а не потребность в конкретной вещи. Шопинг для женщины – это способ почувствовать себя в безопасности, почувствовать себя любимой.

Одна из основных ошибок в отношениях между полами заключается в изначальном несоответствии ожиданий и данности. А именно женщины всегда думают, что мужчина из-за их близких отношений изменится. Мужчина же думает, что женщина никогда не изменится и останется такой навсегда. Но в жизни всё в точности наоборот!

Мужчина никогда не меняется. Женщина меняется постоянно.

Отсюда основная ошибка женщин при построении долгосрочных отношений с мужчиной: она начинает **играть в жену**. Она начинает мужчину кормить, стирать ему одежду, заботиться о нём, спать с ним. А должно быть всё наоборот! Это он должен о ней заботиться, за ней ухаживать, добиваться её и демонстрировать свою готовность к семейным отношениям. При этом, пока между женщиной и мужчиной не заключён официальный брак, он остаётся для неё – кем? – ухажёром, поклонником, другом.

Друзей у тебя, дорогой читатель, может быть сотня. Это и Серёжа, и Миша, и Света, и Катя, и котёнок Мурзик, и сын отца твоего внука, и тёща дальней родственницы из Абакана. Но это не значит, что с ними можно и нужно заниматься сексом. С друзьями не спят. Для женщины абсолютно нормально и даже важно, чтобы у неё до замужества было как можно больше ухажёров, претендентов на её руку. И она свободна в таких отношениях только в том случае, если не спит ни с кем из них. Она с любым из них может ходить в кино, в ресторан, ездить на отдых (не спать при этом вместе в одном номере отеля или в одной палатке), принимать от них ухаживания, подарки и помочь. И это абсолютно нормально. Но только при условии, что она ни с кем из них не спит. И тогда она свободна от каких-либо объяснений и обязательств перед своими ухажёрами. Она вполне может им всем сообщить о своём

окончательном выборе и предпочтении в день помолвки. А до того дня она никому из них ничего не должна. И это же касается часто возникающих вопросов об измене в гражданском браке, и этого мы ещё коснёмся в следующей главе. Запомни, дорогой читатель:

В гражданском браке измены не существует, ибо при таких отношениях никто никому ничего не должен в плане обязанности соблюдения верности.

Обязанностей в гражданском браке нет. Это просто дружественные отношения с расширенным функционалом.

- Мы с ним в гражданском браке, и он мне изменил.
- Кому изменил?
- Мне.
- А ты ему *кто*?

Женщина, которая спит с друзьями, ты сам, дорогой читатель, знаешь, как называется. А разумная и порядочная женщина спит только со своим мужем. И в момент заключения брака у неё возникает обязанность и долг хранить верность своему мужу. Как и у него в данную минуту возникает такой же долг перед законом государства и Бога. Но никак не до этой минуты.

Мужчина способен изменить только своей жене. Женщина способна изменить только своему мужу.

Гражданский же брак подразумевает, что мужчина и женщина не являются друг другу мужем и женой, но партнёрами в дружеских отношениях. Сексуальной измены между друзьями быть не может априори. Ибо нет обязательств. Гражданский брак – это разновидность временной дружбы, которая в 99 % случаев заканчивается разочарованием, страданием, душевной травмой для обоих, если только женщина в какой-то момент не опомнилась и неимоверными

усилиями в совокупности с применённым полученным знанием не перевела данные отношения в официальный брак. Если женщина начала играть в жену, то срабатывает главный закон мужской психологии: «Отлично, ничего не нужно менять, пока всё работает и приносит результат!» То есть шансы на то, что мужчина при таких отношениях позовёт женщину замуж, сводятся практически к нулю. И не потому, что он безответственный, а потому, что он – мужчина и это его врождённая природа разума, основа его психологии.

До заключения официального брака мужчина должен за женой ухаживать, а не она за ним.

Мужчина никогда не меняется сам по себе, никогда не меняется в дружественных отношениях, никогда не меняется в гражданском браке. Только в условиях официального брака, крепкой семьи женщина, квалифицированная в науке семейной психологии, может создать условия, при которых мужчина начнёт меняться. Поэтому грамотная женщина не ищет себе в будущие мужья готового во всех смыслах партнёра, но ищет того, из кого, по её мнению, можно сделать Мужчину, и на кого, по её мнению, у неё хватит знания и сил в этом плане. Она смотрит на потенциал мужчины. Главное и единственное, по сути, качество в мужчине, определяющее эту возможность, звучит так:

У мужчины должна быть в жизни высокая и благородная цель!

Именно это должно в первую очередь интересовать женщину в выборе будущего мужа, на это она должна ориентироваться. Если такой цели у мужчины нет, то усилия будут либо напрасны, либо энергозатраты будет поистине каторжной. При этом данная высокая благородная цель для мужчины должна быть точной, ясной и непоколебимой, целью всей его жизни. И на этом моменте я советую тебе, дорогой читатель, вернуться в начало данной книги, чтобы ещё раз перечитать раздел, касающийся признаков истинной или ложной цели. Вкратце напомню:

Истинная цель – всегда процесс. Ложная цель – всегда объект.

Учи, даже при наличии путеводной высокой цели в повседневности – не важно, в доме или во внешнем мире, – для мужчины важны промежуточные результаты, вехи на пути. А для женщины важно удовольствие от процесса. Именно поэтому, ещё раз напомню, мужчин и женщин хвалят и благодарят по-разному. Мужчин (и мальчиков) – за достижения, за результат. Женщин (девочек) – за старание и за то, что они прекрасны изначально, и второе, как правило, логично приводит к первому.

Исходя из данного раздела знания, можно сформулировать основные правила этики поведения между полами. К примеру, женщина никогда и нигде не должна платить за себя, если она в обществе мужчины. Когда пара пришла в ресторан, мужчина всегда садится лицом к входной двери, дабы предупредить возможную опасность. Если женщина встала из-за стола, все мужчины также обязаны встать из-за стола, чтобы быть готовыми ей помочь, уснужить в чём-то. Если женщина едет в автомобиле с мужчиной и автомобиль остановился, а женщине нужно выйти, она должна сидеть и ждать, пока мужчина не откроет ей дверь, подавая руку, и т. д. и т. д. И те женщины, которые в обществе мужчин нарушают эти этические правила, сами себя ставят в такое положение и в такой статус, когда мужчина понимает: «У неё низкая самооценка, она не чувствует себя достойной женщиной, и с ней не обязательно быть высококультурным, демонстрировать высокие стандарты мужского поведения». Ещё раз: адекватная женщина не выйдет из машины, пока мужчина не откроет ей дверь снаружи и не подаст руку. На все удивлённые взгляды и вопросы вроде «Чего не выходишь?», ответ следует один и тот же в подобных ситуациях: «Я – женщина!»

Как было сказано ранее в книге, разум и чувства у мужчин работают по очереди. И, по сути, любая образованная женщина знает, что мужчина всегда силён именно своим холодным разумом. Поэтому в её задачу входит всё время держать мужчину в таком состоянии, а это значит не допускать в нём пробуждения похоти, кроме тех ситуаций в семье, когда это нужно. Это значит для женщины – соответственно одеваться в первую очередь. Мудрая женщина может подобрать

одежду так, что она будет выглядеть фантастически привлекательно, красиво, обворожительно, но при этом не вызывать сексуального вожделения у мужского пола с первого взгляда. Женщины, которые одеваются в откровенную одежду на улице, тем самым делают всех мужчин вокруг слабыми, трусливыми, безответственными, глупыми и т. д. Ибо при активной похоти мужчина теряет все свои мужские качества, кроме тех, которые помогут затащить женщину в постель. Отсюда же следует строжайшее табу в семье:

Муж и жена не должны ходить в доме друг перед другом обнажёнными.

Плачевые последствия такого поведения в семье не заставят себя ждать. Муж довольно быстро потеряет сексуальный интерес к жене. Ещё до этого момента он станет рассеянным, необязательным, ненадёжным, глупым и т. д. Он станет размазнёй и тюфяком. Такова природа мужского разума. Мужчине нужно крайне редко и контролируемо переживать сильные чувственные и эмоциональные состояния, иначе его разум будет стремительно деградировать. Женщины, которые этого не знают и не берутся обязательно за этим моментом следить, сами создают причину деградации мужского населения своего города, страны. Это зона ответственности женщин.

В зону ответственности мужчин входит внимание к женщине и забота о ней. Ибо дефицит первого и второго приводит женщину в агрессивное состояние, к защитной реакции в виде внутреннего скрытого гнева. Это проявляется у женщин таким образом, что: 1) они начинают копировать мужское поведение; 2) начинают одеваться в мужскую одежду; 3) становятся сексуально агрессивными; 4) стремятся занять мужские позиции в обществе.

Дхарма говорит, что секс женшине заменяют пять вещей: 1) сладости; 2) подарки; 3) покупки новых вещей; 4) объятия; 5) нежные слова.

Если по всем пяти пунктам нет дефицита, то женщина вполне может обходиться и вовсе без физических сексуальных отношений очень долгое время без какого-либо дискомфорта для себя. Муж в Дхарме, обладая этим знанием, использует сие также для регулировки сексуальных отношений в семье. Но вернёмся к этому в следующей

главе, а теперь, дорогой читатель, звенит звонок, и мы уходим на перемену расслабить мозг, отдохнуть и переосмыслить изложенное.

• Задания к двенадцатой главе:

1) присмотрись к противоположному полу на улице, держа в голове то, что ты узнал из этого урока. Отметь, сколько людей тебе понравилось (отозвались в твоём сердце), и запиши, почему, по каким критериям, качествам;

2) глядя на какого-либо человека противоположного пола на улице, спроси себя: «Хотел бы я сам родиться в семье этого человека, чтобы именно он (она) стал(а) моим отцом (матерью), то есть хотел бы я стать ребёнком этого человека?»



ПЕРЕМЕНА!

Бог собрался в отпуск и спрашивает святого Петра, куда бы ему поехать.

- А почему бы не на Юпитер? – сказал Пётр.*
- Ах, там слишком большая гравитация, тяжело ходить.*
- Может, на Меркурий?*
- Слишком жарко.*
- Хорошо, может, тогда на Землю?*
- Не-е... Там такие ужасные сплетники... Когда я там был последний раз 2000 лет тому назад, у меня был, ну, роман с одной еврейской женщиной. Так вот, они до сих пор об этом говорят!*

* * *

У входа в синагогу табличка: «Войти сюда с непокрытой головой – такой же грех, как прелюбодеяние». Ниже дописано:

«Я пробовал то и другое – разница колossalная!»

* * *

Апостол Пётр:

– Прелюбодействовал ли ты?

Хью Хефнер, создатель журнала «Плейбой»:

– Присаживайся поудобнее...

* * *

Зачем мне нужна вторая половинка, когда есть раздвоение личности?

Глава 13

Семья



Цель семьи

Цель семьи – сделать духовную практику саморазвития непрерывной, приумножить её усилия, обменяться друг с другом недостающими инструментами для её полной реализации. Напомню: следование рекомендациям Дхармы – это вопрос выживания и роста благости, движения от страданий к счастью. И первая рекомендация-предупреждение звучит так:

Семья, основанная на чувственных отношениях, не может претендовать на долговечность. Лишь семья, основанная на предназначении, на общей цели, может претендовать на постоянство и развитие отношений в любви.

Общество и внешний социум заставляют человека контролировать своё поведение, следовать закону, нормам и обязательствам, но в семье, в своём доме невежественный человек считает себя вправе ничему не следовать, кроме своих желаний. Но Дхарма говорит на это: «Нет, в доме также есть закон, обязательства, долг, нормы поведения!» Пока в человеке превалирует желание наслаждаться самому, счастливая семья у него не получится априори, ибо семья – это служение другому человеку, это любовь, определение которой находится выше по тексту в этой книге. Любые эгоистические желания создают в семье конфликты и разрушают её мало-помалу. Это является практически единственной причиной всех раздоров в ней.

Эгоистические желания – «а как же я, а как же мне, я хочу» – являются в 99 % случаев единственной причиной всех раздоров, скандалов и споров в семье! Поэтому счастливая семья основана не на желаниях, а на долге и обязанностях, на бескорыстном служении всем членам семьи.

И лишь 1 % ссор имеет причины иные. И так уж получилось, следуя законам матушки-природы, что Дхарма в семье располагается иерархически следующим образом. Для мужчины в семье на первом месте стоит его прямая обязанность перед Богом в профессиональной

деятельности, а уже потом жена и дети. Ибо мужчина всё получает из внешнего мира, в том числе благо для всей своей семьи. Мудрая жена, понимая это, зная, что она в свою очередь всё получает через своего мужа, всячески поддерживает своего мужчину в его профессиональной деятельности, и в этом состоит её высшее предназначение как жены. Её задача – освободить для мужчины как можно больше времени, сохранить ему как можно больше сил и здоровья, дать ему возможность сосредоточиться на своём деле, чтобы он всё это мог направить на служение людям, другим живым существам, Вселенной, Богу. Жена по возможности должна его освободить от других забот, дабы муж был наиболее эффективен в своём изначальном служении. Из этого следует закон Дхармы по данному вопросу:

Судьба жены – жить интересами мужа.

С момента вступления в брак женщина не сама по себе, но замужем. За мужем. В полном смысле данного понятия. И это не значит, что она должна бросаться изучать в полной мере науку об электричестве, если её муж – электрик. Но в её обязанности входит создать для мужа такие условия, чтобы ему ничто не мешало заниматься своей профессиональной деятельностью, а также вдохновлять его на рост в профессиональной карьере, на повышение уровня его мастерства. В этом состоит главная задача жены. Это её высшая цель в семье. Всё остальное – на втором плане.

Семья – это самое лучшее пространство для внутреннего роста, для практики саморазвития. Здесь никто не даст тебе ни расслабиться, ни отдохнуть. Это работа над собой сутками напролёт, десятилетиями, вплоть до периода подведения итогов и полного отречения в конце жизни. А потому весьма немногие готовы к созданию семьи. Этот период жизни не только является необязательным для всех и каждого, но и считается одним из немногих самых важных в судьбе решений. Семь раз должен человек отмерить своё решение создать семью и уж потом давать клятвы и ставить подпись. А самым ответственным решением является рождение детей. Ибо Дхарма утверждает, что нет более ответственного служения у человека, чем забота и воспитание следующего поколения. И в данной ипостаси служения высшей мерой

святости является воспитание детей-сирот, то есть когда семья берёт к себе ребёнка из интерната, детдома и т. п. Это самая высокая мера служения семейного человека, которая может быть на Земле. За ошибки на поприще заботы о детях в целом человек может настолько серьёзно поплатиться по карме, что последствия будет разгребать не одну жизнь, а то и в местах куда более строгого содержания. Дхарма говорит, что испортить судьбу ребёнку (например, послужить причиной разрыва семьи, доведя ситуацию до развода) – значит вовсе перечеркнуть всё благое, что ты сделал в жизни до того. Ибо ребёнок, выросший в неполной семье, никогда не станет полноценным адекватным человеком, но в любом случае получит психологическую травму, которая со временем проявится в его судьбе как многочисленные комплексы и страхи. Они, в свою очередь, создадут огромное количество сложностей и проблем для него в плане адекватных взаимоотношений. Его собственная будущая семья будет иметь минимальные шансы на успех и долговечность, если в целом удастся её создать. Воспитание полноценных собственных детей и вовсе встанет под большой вопрос. И далее по списку. Это снежный ком, только вместо снега здесь имеют место быть страдания. И самое, пожалуй, главное, что стоить отметить в самом начале главы:

Духовная практика в семье лишь начинается с незыблемой установки в уме, которая звучит так: развод – это табу!

Это первый шаг в семейной тантре. Что бы ни случилось, как бы ни сложились обстоятельства, но развода быть не должно. Только при таком умонастроении человек понимает – ему с этой лодки не соскочить, а значит, придётся делать всё, чтобы жить в ней до конца своих дней спокойно, в радости. Это значит – искать пути для развития и улучшения отношений, развиваться самому, приумножать благо внутри семьи и многое-многое иное. Ибо семья – это навсегда, до последнего дня данной жизни. Лишь при таком умонастроении и твёрдой установке, при осознании, что «аварийного выхода» попросту нет, человек воистину будет стараться. Иначе духовный рост в семье не будет возможен изначально. Вот почему в древности разводы были немыслимы и даже запрещены. Не по морально-нравственным нормам, но как результат знания мудрецов, что изначальная

реализация семьи без этого условия невозможна. Поэтому, дорогой читатель, в этом вопросе лучше семью раз отмерить и подумать, прежде чем принимать решение, ибо можно одним этим перечеркнуть всю свою судьбу на долгое время вперёд, и не факт, что только на эту конкретную жизнь. Нужно очень хорошо отдавать себе отчёт, что ты готов к шагу создания семьи. Для мужчины это значит, что у него уже должен быть свой собственный дом (своё жильё), он должен уже достичь серьёзных успехов и стабильности на профессиональном поприще. Он также должен к этому моменту обрести знание о семейной психологии и воспитании детей. Мужчина должен быть готов психологически взять ответственность за благосостояние и счастье жены и детей. Он должен обладать всеми навыками, качествами и возможностями защитника. Дхарма утверждает, что семья – это экзамен для человека, ибо она, словно верига^[5], приносит ему массу дополнительных трудностей и сложностей для саморазвития, ставит ему многие препятствия и сложнейшие задачи. Это груз. Это усиление сопротивления. А для человека, который уже находится в браке, таким же экзаменом становится рождение ребёнка. Ибо ребёнок в десятки раз увеличивает все проблемы, которые были в отношениях между мужем и женой, расшатывая семью, а не скрепляя её, как думают невежды. Это поэтапная сдача экзаменов перед Богом.

Ребёнок – это не решение проблем в семейных отношениях, а десятикратное их увеличение!

Несоблюдение рекомендаций Дхармы приводит к поэтапному росту насилия в семье – мысль, слово, действие. И в целом нужно запомнить простую формулу Дхармы:

Насилие всегда развивается по схеме: «мысль – слово – поступок». Праведность развивается по обратной схеме: «поступок – слово – мысль».

К примеру, жена для мужа становится врагом сначала в его мыслях, затем ментальное насилие перерастает в вербальное, и он начинает её оскорблять словесно. А затем, спустя время, насилие переходит в физическое. Святость действует обратным путём; сначала человек приучает себя поступать праведно, совершая праведные поступки.

Это со временем приводит к изменению его манеры общения и культуре речи, после чего праведность становится его постоянным умонастроением, он начинает праведно мыслить.

В абсолютном большинстве случаев физическое насилие в семье – это следствие мужского поведения женщины. В случае когда женщина ведёт себя по-мужски, говорит по-мужски, одевается по-мужски, пытается занять место в мужской зоне ответственности, спорит с мужем, находящимся в гневе, мужчина перестаёт видеть в ней женщину. Для него она в подобной конфликтной ситуации становится таким же мужчиной, как и он сам, а значит, соперником, противником, врагом. А у любого мужчины при взгляде на противника возникает на уровне глубинного врождённого рефлекса только одна реакция: «Завалить, уничтожить во что бы то ни стало!» У любого мужчины при споре с женщиной попросту «падает забрало» и глаза застилает кровавая пелена. Тут уж вопрос, какой мужчина насколько умеет сие контролировать в себе, но внутренний процесс одинаков для всех. Такая ситуация вполне может привести к физическому насилию над женщиной, мужчина может её даже ударить. Помни, дорогой читатель: мужчина никогда не ударит *женщину*. Он может её ударить только в случае, когда перестаёт видеть женщину в ней. И она очень легко может спровоцировать такое поведение, особенно при конфликте. Запомните, дорогие женщины, золотую формулу: **Мужики мужиков не любят!** Поэтому задача любой женщины – всячески избегать мужской территории в плане поведения, речи, поступков, манеры одеваться, манеры общения и т. п. Иначе настанет тот самый момент, когда мужчина сможет применить к вам физическое насилие, и сделает это инстинктивно. Для предотвращения подобных ситуаций и существует наука семейной психологии, которая рекомендует любой женщине в семье твёрдо помнить пять психологических (боевых) позиций жены и искусно их применять.

Пять психологических позиций жены

1. Друг.
2. Мать.
3. Дочь.
4. Сестра.
5. Любовница.

1. ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ, ПОЗИЦИЯ «ДРУГА»

Быть всегда рядом, когда другу плохо и нужна помощь, и не навязываться, когда другу хорошо и у него всё в порядке. Это подразумевает уважение к личному психическому пространству супруга. Периодически мужчине нужно побывать одному, и для любого мужчины это крайне важно и необходимо. Порой ему нужно в одиночестве продумать решение какой-либо задачи. У мужчины бывает плохое настроение из-за возникшего конфликта во внешнем пространстве вне дома, и в таком случае его нужно оставить одного в комфортных условиях, и он самостоятельно справится с негативными эмоциями. Также позиция «друга» подразумевает, что жена разделяет интересы мужа. Не обязательно в это погружаться полностью, но хотя бы интересоваться. Помните, что общие интересы и создают основное поле для возникновения крепких дружеских отношений. Позиция «друга» – это также возможность морально поддержать мужа в его деятельности, дать возможный психологический (не технологический!) совет. Причём советы мужчинам ни в коем случае нельзя давать напрямую, когда об этом не просят. Но стоит задать вопрос: «Можно, я кое-что подскажу, как я это чувствую?» И начать подобный совет жена должна не с того, что нужно делать, а с того, что она чувствует. Любому мужчине неприятно, когда ему указывают, как что-либо нужно ему делать, но в то же время ему важно, что чувствует его жена, и этот момент знающая женщина использует как предварительную платформу для совета. **Сначала свои эмоции и чувства, потом предложение.** В целом дружба – это поддержка,

поддержка во всём. В данном случае замужней женщине стоит знать и помнить следующую принципиальную разницу:

Мужчина в семье всё получает из внешнего мира. Это его пожизненная психология охотника, добытчика. Женщина в семье всё получает через своего мужа, и в этом также заключается смысл выражения «замужем, за мужем».

2. ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ, ПОЗИЦИЯ «МАТЕРИ».

Жена принимает эту позицию, когда требуется забота о муже. А это происходит, как мы уже рассматривали в предыдущей главе, в тех случаях, когда у мужа возникают проблемы со здоровьем (болезнь, травма, «раны, полученные в бою», устал-промок-замёрз «на охоте за мамонтом»), с одеждой, когда он голоден. Но ни в коем случае не стоит играть маму, раздавая прямые указания («оденься потеплее, ты простынешь», «не ходи без шапки», «так нельзя говорить с людьми» и т. п.), ибо жена всегда должна помнить золотое правило: **муж сбежал к тебе именно от своей мамы, ибо вырос, а мамочка его продолжала доставать своими мамиными советами, ибо не считала его взрослым самостоятельным мужчиной!** И на этой ноте, возможные обаятельные читательницы, я сообщу вам простую донельзя психологическую установку, которую многие женщины забывают в семье:

Адекватные мужчины не вступают в сексуальную связь со своей матерью!

Поэтому если вы, дорогие женщины, будете постоянно себя вести с мужем с точки зрения позиции «матери», а тем более «матери-педагога», то весьма скоро он перестанет испытывать к вам сексуальный интерес вовсе! Ибо для него противоестественно спать с мамой. Будьте очень осторожны с этим и используйте данную позицию только своевременно, в соответствующих ситуациях, и ни в коем случае неиграйте в «маму-педагога». Не приказ, а вопрос или предложение в крайнем случае начинающееся с эмоций и чувств; не

«Надень шапку, простишь!», а «Я беспокоюсь, на улице холодно, ты не хочешь взять с собой шапку?». Почувствуйте принципиальную разницу, она сохранит вам семью. Муж – это муж, взрослый самостоятельный мужик, который заботится о вас, а не вы о нём (по крайней мере, жена обязана поддерживать в нём именно такое настроение). Муж не ваш сыночек или внучок. Играть в «маму» постоянно – верный и быстрый способ разрушить отношения.

3. ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ, ПОЗИЦИЯ «ДОЧЕРИ».

Её жена занимает в случае проявления мужем гнева, в ситуациях, когда муж ведёт себя агрессивно. Это её «глухая защита» по примеру единоборств. Какова модель поведения праведной дочери по отношению к отцу в гневе? Она послушна, соглашается во всём с папой, старается его всячески успокоить, не спорит с ним, не оправдывается, глаза в пол, рот на замок, скромность и послушание. Жена в Дхарме должна выбить себе в разуме несмыываемой татуировкой закон природы:

Мужчина ничего не слышит на эмоциях, особенно в гневе. Его разум в этот момент закрыт, слеп и глух.

Поэтому задача женщины в такой момент состоит в том, чтобы как можно быстрее этот гнев погасить, убрать эмоции и вернуть холодный разум мужчине. И вот уже тогда спокойно задать вопрос: «Что это было? Почему ты позволяешь себе такое поведение? Почему демонстрируешь свою слабость?» А это, между прочим, совершенно обоснованный вопрос, который женщина не только может, но и обязана поставить перед мужчиной. Но не в момент, когда он на эмоциях, иначе вместо его стыда и осознания своей ошибки она рискует получить прямой удар. Ещё раз: в момент агрессивного поведения мужа, в ситуации проявления им гнева жена мгновенно должна занять «боевую» позицию «дочери», ибо это вопрос её же безопасности, а также вопрос скорейшего мирного и разумного урегулирования конфликта без каких-либо разрушительных последствий.

4. ЧЕТВЁРТАЯ ПОЗИЦИЯ, ПОЗИЦИЯ «СЕСТРЫ».

Как сестра относится к своему брату? Она ему прощает. Прощает его невнимание, которое брат порой проявляет к своей сестре. Прощает возникающее порой излишнее панибратство. Прощает обиды, которые брат ей нанёс. Сестра знает и помнит: брат всё равно любит её и чуть что встанет за неё горой и отдаст за неё свою жизнь. Мудрая жена в момент обиды на мужа занимает эту позицию в своём разуме.

5. ПЯТАЯ ПОЗИЦИЯ, ПОЗИЦИЯ «ЛЮБОВНИЦЫ».

Она подразумевает следующую обязанность женщины в семье: именно она должна периодически сексуально «задирать» своего мужа, заигрывать с ним. И именно она должна выступать в роли инициатора сексуальных отношений. Её право выбирать место и время для этого, и всё должно происходить по её сценарию, ибо она – «слабый пол», в позиции «младшего», в позиции того, о ком заботятся. А старший и сильный всегда должен уступать место младшему и слабому в инициативе, когда дело касается не профессиональных, но личных отношений. Обратные действия всегда будут носить некий тонкий насильственный оттенок в отношениях, а это непозволительно даже с точки зрения высшего уровня закона ненасилия. Поэтому инициатор и задира в сексуальном плане в семье – всегда женщина, а не мужчина. Интимные отношения всегда должны складываться по её сценарию и когда удобно ей. И она должна этот момент контролировать, а не ждать подобных инициатив со стороны мужа, иначе она может не дождаться их никогда и прийти к ошибочному мнению, что муж её попросту не хочет. А это не так, ибо в природе разума адекватного мужчины не проявлять ни малейшего насилия, в том числе принуждения, в адрес того, кого он любит и бережёт. В данном же пункте я озвучу аналогию, которая описана в древнем ведическом знании:

Мужчина подобен маслу, в то время как женщина подобна огню.

Соблюдение необходимой дистанции – задача женская. Если мужчина слишком сильно приблизился и надолго – он начнёт «таять» и терять свою силу. Слишком отдалится – станет неприступным и холодным. Всем известно, что сильно замороженный кусок масла даже острейший нож не способен разрезать. Это женское высочайшее искусство и обязанность – следить за данной дистанцией в отношениях и контролировать её, правильно манипулировать ею. Здесь же и сейчас я хочу заострить твоё, дорогой читатель, внимание на слове «манипулировать». Ибо все рекомендации Дхармы, касающиеся семейной психологии, так или иначе существуют для того, чтобы люди овладели навыками правильной манипуляции в сфере отношений. Мы привыкли рассматривать понятие «манипуляция» исключительно в негативном значении. Но, дорогой читатель, я приведу тебе пример от своего учителя: чтобы научиться извлекать красивую музыку, музыкант должен научиться правильно манипулировать инструментом. Хороший водитель – это тот, кто научился грамотно манипулировать автомобилем. И так далее. Манипуляция в позитивном своём значении – это умение правильно использовать, по назначению, с заведомым и эффективным результатом. Прошу на это обратить внимание. Поэтому задача семейной психологии – научить супругов правильно манипулировать друг другом, чтобы их отношения приносили задуманный эффективный результат, а он в семье определяется одним словом – счастье.

Разумная жена оттачивает искусство владения этими пятью «боевыми» психологическими позициями, ибо от этого напрямую зависит счастье в семье.

Следует помнить, что в поиске партнёра противоположного пола люди также проходят определённые ашрамы (периоды времени), мужчины и женщины с разницей в два-три года, ибо у девушек психологическое взросление происходит быстрее, раньше. Это вопрос психоэмоционального созревания, физиология. Это также является основным мотивом для рекомендации Дхармы о раздельном обучении девочек и мальчиков в период школьного образования, и об этом

подробно позже, в главе «Дети». Итак: в период 16–20 лет люди ищут себе сексуального партнёра, дабы можно было с кем-то этим заниматься, ибо любопытство к данной сфере отношений находится в максимальной фазе, физиологический интерес подавляет все остальные аспекты отношений. В период 20–30 лет люди, как правило, ищут себе друга всё с тем же расширенным функционалом, ибо их привлекает, помимо секса, ещё и дружественный аспект, отношения, основанные на взаимной поддержке, взаимопомощи. И только после 30 лет люди всерьёз задумываются о создании крепкой и долговечной семьи, в этот период мужчины начинают оценивать женщину прежде всего как будущую мать своих детей, а женщины мужчин – как отца будущего ребёнка. Подобные периоды, к примеру, наблюдаются и с пищей: сначала голодный человек ест всё подряд, чтобы просто насытиться. Затем он начинает выбирать здоровое и полезное в еде. И в конце концов, сужает свой выбор до постоянно употребляемых продуктов очень узкого спектра, не изменяя своим привычкам до конца дней. Подобная схема проявляется в поведении любого разумного человека во многих аспектах его жизни, и отношения с противоположным полом не исключение.



Если женщина в семье хочет, чтобы её муж в чём-то изменился, она должна поставить его в стрессовую ситуацию, то есть создать трудность, которую он должен будет преодолеть. Ибо мужчина, находясь в зоне комфорта, никогда не будет ничего менять, несмотря на любые советы и убеждения со стороны, его мужской разум чётко и ясно говорит ему волшебную на все мужские времена формулу, повторим её:

Мужчины никогда не меняют то, что работает и приносит результат.

Никакие запугивания тут не сработают. Ибо для мужчины действия и наглядность всегда будут превышать любые слова. И поэтому ещё раз о главной ошибке женщин до вступления в брак: не надо играть в «жену»!

«Играть в жену» до момента заключения официального брака – верный способ не выйти замуж никогда.

Все свои женские семейные обязанности – забота о мужчине, о доме – женщина должна выполнять при наличии трёх необходимых условий: объектом её служения должен быть **её достойный муж**. И никак иначе. То есть: 1) её; 2) достойный; 3) муж.

При несоблюдении хотя бы одного из трёх пунктов женщина не должна выполнять своё семейное служение.

Если это достойный муж, но не её – НЕТ.

Если это её муж, но недостойный – НЕТ.

Если это её и достойный, но не официальный муж – НЕТ.

Ибо если вы до брака мужчине уже дали всё – и заботу о нём, и секс, и тем более совместное проживание со всеми бытовыми услаждениями, – то он никогда не позовёт вас замуж, ибо логично побоится всю эту благодать нарушить. «Работает – и славно! Значит, я всё сделал правильно! Так и оставим!» – вот его логическое мышление в ситуации с гражданским браком. Это его мужская врождённая природа разума. Стабильность и неизменность – это то, к чему он стремится. И если это хоть в чём-то достигается, мужчина останавливает эксперименты в данной области, фиксируя достигнутое до того момента, пока достигнутое не перестанет работать и приносить результат. И чаще всего для женщин, находящихся вне знания Дхармы, это означает в отношениях «навсегда». Если женщина в семье начинает подниматься в саморазвитии одна, да при наличии недостойного мужа, и при этом «оставляет мужа в покое, не создавая ему дискомфорта», то складывается ситуация, когда мужчина

воспринимает её достижения на свой счёт, думая, что он всё и так делает правильно, ибо результат налицо. Ещё раз:

Чтобы мужчина изменился, его нужно поставить в дискомфортные условия. И это работает только в официальном браке, в семье, и не работает в гражданском браке.

Наличие обязанностей и долга мужа в семье – необходимое условие для подобной практики со стороны женщины. В гражданском браке у мужчины нет ни долга, ни обязанностей, как у мужа, но только соблюдение личной выгоды. А теперь я оглашу одно из главных определений в данном вопросе:

Гражданский брак – это та ситуация, в которой женщина считает, что она замужем, а мужчина считает, что он абсолютно свободен. Со всеми вытекающими последствиями.

Только женщине свойственно любого своего сексуального партнёра рассматривать в качестве потенциального мужа, ибо она изначально зависимое существо и нуждается в постоянной защите. Мужчина же сам по себе ни в ком не нуждается. Советую ясно помнить об этом в случае применения практики создания в семье контролируемых стрессовых ситуаций для мужчины. Создавать контролируемые узконаправленные трудности, продуманные стрессовые ситуации для мужа – это искусство жены, ибо она использует данную практику как толчок для духовного, нравственного и культурного его роста, зная врождённую природу разума мужчин в целом. Тут главное – не переборщить (как с весом штанги: переоценишь – надорвёшься, будет не рост мышц, а серьёзные травмы с последствиями), не выпустить ситуацию из-под контроля и не выдать себя, иначе чревато серьёзными проблемами в отношениях. Мужчина не станет терпеть рядом с собой «прокурора», который ставит над ним следственные эксперименты, как на кролике. Соблюдение этой грани – создавать трудности, но не выдать себя – это высочайшее искусство, мудрость жены. И то же самое искусство используют родители по отношению к своим детям как толчок к осознанному взрослению, и мы к этому вернёмся позже, в главе «Дети».

Что касается отношений в целом, и в семье в первую очередь, муж и жена обязаны знать и помнить золотой закон Дхармы:

Бог всегда на стороне того, кто первым делает шаг навстречу и просит прощения, независимо от того, кто виноват!

Этот закон вы должны вызубрить наизусть, как дважды два четыре, ибо он является основополагающим в любом семейном споре. Помните, что суть и результат спора не так важны, как то, что вы вынесете из него с точки зрения качества взаимоотношений. И ещё раз об этом же:

Задачи, трудности, проблемы даны нам, людям, не столько для того, чтобы мы их решили, сколько для того, чтобы мы научились на них достойно реагировать.

В браке для мужчины и женщины существуют совершенно разные аспекты взаимоотношений, которые для них в первую очередь важны и которые скрепляют семью. Для мужчины в браке важно признание его «подвигов», а не любовь к нему. Мужчины не особо обращают внимание на «телячий нежности», но крайне ревниво относятся к оценке их достижений. В первую очередь мужчину волнует вопрос, ценят ли его в семье. Для него важна благодарность за то, что он делает, ему важно чувствовать себя нужным. Поэтому если женщина перестала хвалить своего мужчину (к примеру, его старания и ухаживания стали для неё обыденностью и привычкой), то вскоре на горизонте появится другая женщина, которая станет хвалить вашего мужчину, и он очень быстро к ней уйдёт. Вкратце это звучит так:

Для мужчины не столь важно, любят ли его. Но в первую очередь для него важно, чтобы его понимали и ценили.

Мужчину всегда тянет к той женщине, которая его хвалит и ценит, а не к той, которая его любит. К первой он понесёт свою добычу, вторую будет жалеть. Именно это, похвалы и высокая оценка результатов его трудов, в первую очередь держат его в семье. Он никогда не уйдёт из семьи, если его там постоянно благодарят и ценят. А любят его или нет – для мужчины дело десятое.

С женщиной всё иначе. Для женщины в первую очередь важно, чтобы её любили. Понимать её в принципе невозможно, и поэтому даже стараться не стоит. Её нужно просто любить такой, какая она есть: изменчивой, взбалмошной, хаотичной, непоследовательной, любой. И самое главное для женщины – её избранность. Без избранности для неё всё теряет значение, даже любовь к ней. Она должна быть единственной на все времена, для кого делается всё.

Женщине нужно на 90 % понимать и ценить своего мужчину, хвалить и благодарить его за результаты его трудов и лишь на 10 % любить. Ему важно это.

Мужчине нужно на все 100 % любить свою женщину, сделать её единственной избранной и даже не пытаться её понимать. Ей важно это.

Женщина, уступая в отношениях, деградирует. Мужчина, уступая в отношениях, растёт.

Есть такое известное выражение: **«Жена всегда должна чувствовать себя королевой, и муж при этом должен помнить, что только женатые на королевах мужчины именуются королями!»**

Мужчина – усилитель, катализатор. Всё, что есть в женщине изначально, какая она есть до отношений, он может увеличить во много раз. Ещё раз: не изменить в ней что-то, а усилить то, что изначально было в ней. Именно в этом плане мужчина должен внимательно смотреть на женщину в период ухаживания за ней, до заключения брака. Женщина в браке – вдохновитель, и поэтому следующая шастра (отрывок текста) Дхармы гласит:

Брак не делает женщину счастливой, но увеличивает её счастье, если она была счастлива до этого сама по себе, и тогда она может этим приумноженным счастьем поделиться со своим

мужем, вдохновляя его на подвиги и на саморазвитие. Если женщина была несчастна до брака, то и в браке она станет несчастнее в десять раз. Брак для женщины – катализатор имеющегося.

Женщина выбирает себе жениха, а не наоборот. Она делает это, исходя из наблюдаемых качеств многих ухажёров. В обратном случае она занимает позицию проститутки, когда мужчина задаёт известный вопрос: «А можно всех посмотреть?» Женщина изначально должна занимать позицию единственной и избранной царевны, за которой тянется вереница поклонников, а не наоборот, ибо она должна справиться с задачей внутреннего управления будущей семьёй. Отношения должны происходить по её сценарию, и в число её задач входит вырастить из своего мужчины рыцаря, героя, успешного и сильного, ответственного мужа и отца. Поэтому она изначально выбирает того мужчину, в котором видит потенциал и с которым она справится. Продвинутый и прокачанный в семейной психологии мужчина, в свою очередь, может «переварить» любую женщину. Он справится с любой. Это одна из причин, почему женщина должна выбирать себе будущего мужа, а не наоборот. При этом существует золотое правило: именно **мужчина обладает правом вносить предложение о создании полноценной семьи, то есть о вступлении в брак**. Такое решение – его зона ответственности, ибо ему одному потом всю жизнь лично нести ответственность перед Богом за счастье и благополучие всей семьи. В Дхарме сказано, что муж берёт на себя карму всей семьи. Что бы ни творили его жена и дети, ответственность перед Богом за всё это он возьмёт на себя, ибо он при вступлении в брак даёт Богу клятву быть Её наместником и ангелом-хранителем во плоти для этих Её детей. Поэтому мужчине решать, готов он к такому шагу или нет. А вот **решение о разрушении семейных отношений, о разводе, в случае каких-либо обстоятельств, имеет право принимать только жена**. Мужчина теряет это право при вступлении в брак, ибо клятва Богу должна быть нерушима и освободить его от неё может только жена. В этом честь мужчины, его порядочность, его сила. Что бы ни происходило в семье – никакое обстоятельство не может быть причиной предложения мужчины о разводе. Он обязан быть в семье до победного конца, до периода подведения итогов и отречения.

То есть он может с разрешения жены покинуть семью и начать жить отдельно тогда, когда вся его семья надолго обеспечена и защищена, дети выросли и встали на ноги и ни в чём не нуждаются и также под защитой, а сам мужчина стал старым слабым дедушкой. Только в этом случае успешный в семье мужчина получает право уйти в отшельничество, чтобы подготовиться к переходу в следующую жизнь, который люди именуют «смертью». Этот период нужно заслужить и получить на него разрешение от жены. Жена же ни в коем случае при этом не должна оставаться одна. Она должна быть окружена заботой детей и находиться под их защитой до конца своих дней.

Женщина, живущая одна, будучи не замужем, мало того, что в глубине души несчастлива, по определению, ибо не реализует свои врождённые инстинкты, касающиеся заботы и ласки, но также является причиной раздоров и беспокойств в обществе. Она дестабилизирует социум. Мужчина, живущий один, спокоен, стабилен, удовлетворён, но несчастлив, ибо поделиться этим всем не с кем, а у любого мужчины есть такая потребность. Как говорится, не для кого стараться. Даже построив дом, поставив в гараж много шикарных машин, устроив обстановку в доме, скопив огромное состояние и т. д., мужчина без семьи будет счастлив от всего этого ровно один день. Мужчине мало добыть мамонта на охоте. Ему необходимо куда-то кому-то его притащить, чтобы его оценили, похвалили, поблагодарили! Неженатый мужчина подобен «Кощею, над златом чахнущему».

Поиск партнёра

Мы уже ранее об этом немного говорили. Женщина ищет достойного мужчину с достойной целью и принимает позицию служения, становясь его помощником. Поэтому высшая цель семьи одна на всех, в этом её служение миру и Богу, и эту цель реализует мужчина при поддержке женщины. От успехов и статуса мужа на данном поприще будет зависеть благосостояние и карма всей семьи в целом. Куда муж, туда и вся семья. Жена должна помнить об этом.

Мужчина ищет женщину, которая станет его помощницей и вдохновляющей силой для достижения его цели (деятельности в служении миру, Богу).

ГОТОВНОСТЬ ВСТУПИТЬ В БРАК

Существуют главные признаки того, что мужчина или женщина готовы вступить в брак.

У женщины эта примета такова: если она видит, что мужчина не только готов ради неё меняться, но и ему это нравится.

У мужчины эта примета такова: если он признаёт, что готов до конца жизни терпеть недовольства, нервы, слабости, недостатки, истерики и дурное настроение этой женщины, и ему это нравится. Отсюда рекомендация: прежде чем вступать в брак, мужчина должен хоть раз увидеть свою невесту в состоянии проявления агрессии по отношению к нему лично (обиженной, разозлённой), дабы узреть не только светлую сторону своей избранницы, но и тёмную, и принять обе.

Изначальная задача супругов в семье – помочь партнёру в работе над собой и контроль над этой практикой.

Жена занимается саморазвитием, вдохновляет на это мужа и контролирует его в этом, чтобы он не сходил с пути Дхармы. Муж занимается саморазвитием и контролирует в этом же жену, дабы она твёрдо придерживалась пути Дхармы. Мягко, но неуклонно

контролировать друг друга в исполнении законов Дхармы – это обязанность обоих супругов в семье по отношению друг к другу.

Жена вправе сказать мужу: «Будь любезен смотреть не на ту пышную красотку, а на меня!» Муж вправе сказать жене: «Ты слишком откровенно одеваешься на людях!» Подобные вопросы и замечания являются абсолютно адекватными и разумными. Единственное, что такие вещи *необходимо* научиться говорить друг другу без оскорбления и унижения, но с юмором и любовью, дабы они работали на благо семьи, а не разрушали отношения.

Кто главный в семье, иерархия и равенство, нисходжение дхармы

В центре любой счастливой и успешной семьи должен находиться Бог, Её закон, Дхарма.

Не пapa главный, не дедушка, не старший по званию или возрасту, не мама, не тёща и никто иной, но Дхарма, сам Бог и Её закон, который все и каждый соблюдают в соответствии со своей зоной ответственности. При этом условии семья может с уверенностью претендовать на долголетие в радости и приумножающемся благе. Если Дхарма в семье отсутствует, она спускается на уровень ниже, где принимает форму религии.

Когда в семье все соблюдают путь одной религии (семья мусульман, семья христиан, семья буддистов, староверов, синтоистов, суфиев, шаманской культуры Чукотки, родноверов, последователей велосипедистов Восьмого дня или Церкви макаронного монстра), это также успешно скрепляет семью. Ибо в центре такой семьи всё также находится общий закон и его нормы, которые исполняют в семье все. Если же и религия отсутствует, то Дхарма спускается ещё ниже, на уровень *варны* (врождённого таланта к определённой профессиональной деятельности). При этом в центре семьи – общее профессиональное дело. Это семья врачей, семья пекарей, семья учителей и т. д. Это также является уровнем Дхармы, предназначением в служении семьи. А далее ниже нет ничего, что могло бы удерживать семью вместе. Ибо, как говорилось в начале этой главы, семья, основанная на чувственных отношениях, не может претендовать на долговечность, ибо природа чувств такова, что они переменчивы, словно ветер, и быстро пресыщаются.

Супруги в семье и равны и неравны одновременно, и в этом проявляется божественная суть одновременного различия и единства, абсолютное качество Бога, что ещё раз подтверждает божественность задуманного в плане семьи.

Они равны в том, что у каждого из них есть своя зона ответственности, в которой лежат как их права, так и их обязанности. Никто не главнее другого, как мы только что выяснили абзацем выше.

Но каждый в семье занимает своё непосредственное положение, «держит свой рубеж», выполняет своё служение, находится в своей зоне ответственности. Главный в семье при этом – Бог, Дхарма, закон. Поэтому семья решает все свои внутренние конфликты, опираясь на законы Дхармы, и, если конфликт не может быть решён самостоятельно, вся семья идёт за решением к своему духовному учителю. Как он решит, так и будет, ибо он более квалифицирован в знании законов Дхармы, и поэтому семья ему доверяет, находится в послушании. Забегая вперёд, скажу: духовный учитель берёт на себя половину кармы каждого своего ученика. Он делит пополам ответственность перед Богом с тем, за кого взял поручительство. Это также касается и крёстного отца, и крёстной матери. По сути, в христианской традиции они и есть то, что в ведической культуре именуется *шикша-гуру*, то есть духовный наставник («ближний» учитель, который даёт конкретные наставления), который всегда с тобой рядом и обязан тебя поддержать в любое время дня и ночи, если это потребуется.

При этом супруги не равны в исполняемых ими обязанностях и своих правах. Граница, разделяющая эти аспекты, проходит в основном по порогу их дома. Именно поэтому порог дома во многих культурах мира считается святым – на него нельзя наступать ногами, через него нельзя передавать вещи, через порог нельзя протягивать руку поздороваться. В бытые времена, а в некоторых культурах и до сих пор, на порог наносились охранные надписи, молитвы, обережные заговоры. Наступавший на порог таким образом проклинал этот дом. По сути, это то же самое, что и ногой наступить на нательный крест христианина, который является для него святыней.

Вся внешняя политика дома – на мужчине.

Вся внутренняя политика в доме – на женщине.

Граница – порог дома.

Всё, что за порогом и касается внешнего мира, – обязанности мужчины. Исключение – когда в доме нужно передвинуть что-то тяжёлое или что-то починить. Это связано с вопросом безопасности, защиты семьи. Любые отношения семьи с властью и подобными структурами – мужская обязанность, ибо вне дома. Деловое общение с

внешним миром – мужчина. «Дикий лес внешнего мира с гуляющими там хищниками и мамонтами» – на мужчине. А теперь вопросы: «Кто должен гулять с ребёнком?», «Кто должен выносить мусор?», «Кто обязан идти за продуктами?», «Кто обязан решать проблемы с автомобилем, своим и жены?», «Кто должен идти в школу на родительское собрание или когда родителей вызвали в школу?» Ответ очевиден и не подразумевает споров и обсуждений. Это мужские обязанности. Помимо внешних обязанностей, у мужчины есть обязанности внутренние, связанные с его психологическими качествами.

Муж должен быть лидером в семье. А это значит, на нём лежит ответственность за креативность в плане развлечений, отпуска, отдыха, разнообразия занятий вне профессиональных. Мужчина должен придумывать и предлагать, куда всей семьёй пойти или поехать, чем заняться на выходных, в какой театр и на какой спектакль пойти, поехать в парк или в лес, прогуляться на велосипедах с детьми или покататься с горки на санках и т. д. Это его прямая обязанность. И это также подразумевает, что он является во всём примером для семьи: в поведении, в соблюдении законов Дхармы, в следовании пути чистоты, опрятности, здоровья, физкультуры, манеры поведения и речи и т. д. Что и как делает он – повторяет вся семья. Он задаёт тон, высоту стандартов и направление.

Женские же обязанности лежат в основном в зоне ответственности по другую сторону порога, в доме. Приготовление еды – на ней, чистота в доме – на ней, стирка белья и мытьё посуды – на ней, интерьер и фэн-шуй – на ней, познавательные и развлекательные игры с детьми в доме – на ней и т. п.

Знание всеми членами семьи своих обязанностей, своих зон ответственности и прав принятия окончательного решения в них исключает до 90 % конфликтных ситуаций в семье, ибо не создаёт причин, мотивов для их возникновения.

В данном разделе мы коснёмся ещё одного важного момента. Дхарма утверждает, что дом – это продолжение тонкого тела женщины. Ей в этом доме всю жизнь жить, она проводит в нём очень много времени в отличие от мужчины, который постоянно отсутствует, что является правильным и верным для здоровых отношений семьи.

Мужчина в доме должен находиться не более нескольких часов в день, не считая времени сна.

Для мужчины вредно подолгу оставаться в доме. Он – охотник по природе своей, его среда обитания – «лес, окружающий мир». Там он и должен быть, чтобы не терять своих мужских качеств. Пришёл муж «с охоты» – его дома накормили, обласкали, переодели, помыли, ублажили, раны залечили, дали возможность выспаться и силы восстановить – и срочно обратно в лес! Нечего ему в доме делать. Иначе он начнёт терять все свои достоинства и качества, важные для мужчины, и становится женоподобным. Он станет мягким, расслабленным, вялым, мягкотелым, вальяжным, необязательным и т. д. Обязанность жены – следить за тем, чтобы муж не расслаблялся слишком долго дома. Отдохнул, силы перераспределил, собрался – и в лес! Но мы ушли в сторону, возвращаемся к главной теме абзаца. Дом – продолжение тонкого тела женщины. Поэтому именно её право решать, каким он будет внутри. Для неё это очень важно – как для её физического здоровья, так и для психологического состояния. Сами стены обязан ей предоставить мужчина при создании семьи, при заключении брака. А что будет внутри этих стен – решать женщине. Ибо мужчине по его природе это не столь важно вовсе. Васильки на обоях будут или розочки, али котики с кренделями – мужчине нет дела. Какого цвета занавески, какая скатерть, где какие стоять будут фикусы и герани, где будет лежать коврик и где будет стоять кресло, где какие картины вешать – право окончательного решения за женщиной. Ибо это её зона ответственности, и в этой зоне она имеет право окончательного решения. Мужчина в данном случае нежно посоветовал, коли его спросили, внёс предложения, попытался уговорить, но если женщина приняла решение – он рот закрыл и молча денег дал. Также ей решать, что будет приготовлено на завтрак/обед/ужин. Спросить может, но решать ей. Когда и в чём гулять ребёнку – ей решать. Поедет ли ребёнок куда-либо, нужны ли ему секции или нянечка – по всем этим вопросам право окончательного решения за женщиной, как и практически любые вопросы, касающиеся детей. Исключение составляют вопросы, которые связаны с перемещением детей во внешнем мире, и тут право решать, как, на чём и когда, берёт на себя мужчина, ибо это вопрос безопасности дороги.

Узри, дорогой читатель, насколько облегчает жизнь семье ясное и точное знание своих прав и обязанностей, кто в какой зоне ответственности находится, у кого право окончательного решения соответственно. О чём спорить? Делай своё дело и не мешай партнёру выполнять своё, но помогай ему. Огромное количество бытовых вопросов снимается автоматически. Повторю: если всё-таки в данном ключе возник неразрешённый вопрос, семья обращается к своему духовному наставнику, к крёстному (квалифицированному и ответственному, а не ряженому номинальному без малейшего понимания сути предмета, как, к сожалению, нынче принято в нашем деградировавшем обществе), к учителю, к мастеру.

При этом очень важно учитывать: обязанности – не повод тыкать партнёра носом, словно ты прапорщик в армейской казарме. Перед тобой не солдат-новобранец, но любимый твой на все времена человек, ради счастья которого ты живёшь. И таки единственное соревнование между партнёрами в семье таково: кто больше сделает для другого в служении. Это единственное праведное соревнование в семье.

Единственное праведное соревнование в семье между супругами таково: кто из них сделает больше в своём служении для другого.

Обязанности обязанностями, но помочь друг другу не только порой желательно, но и бывает, что необходимо. Мало ли, муж заболел. Мало ли, жена плохо себя чувствует. Помочь мужу/жене выполнить обязанности – это уважение и любовь. Но при этом нужно помнить: **«Могу. Но не обязан»**. А потому жена не вправе сказать мужу: «Лежиши на диване и ничего не делаешь, а я тут пол мою, корячусь! Встал бы да помыл!» Данное заявление не является ни корректным, ни адекватным. Она может смиленно попросить о помощи – да. Но настаивать – нет. Ибо это – её обязанность, и при такой постановке вопроса с такой эмоциональной окраской муж всегда может сказать твёрдое «нет» и будет прав. Всегда можно попросить о помощи, но настаивать на том, чтобы твой партнёр выполнил твою обязанность, и укорять его/её в нежелании того – неприемлемо, табу.

Чёткое и ясное распределение обязанностей в семье, которое рекомендует Дхарма, опираясь на изначальную врождённую природу разума и разницу физических данных обоих полов, позволяет избежать подавляющего числа споров и разногласий. Все знают своё место. Все знают свои права и зону своей ответственности. Помимо обязанностей, у каждого в семье есть право окончательного решения в своей зоне ответственности. Не папа всегда прав, и не мама всегда права, «приказы дедушки и тёщи не обсуждаются» – также неадекватно. Но каждый имеет право окончательного решения вопроса на территории своей зоны ответственности.

Мудрость и естественность разумной семьи в том, что супруги дополняют друг друга на всех уровнях практики саморазвития и дают друг другу то необходимое, чего им обоим не хватало для полной реализации себя на этой планете. Это происходит, повторяю, на всех уровнях бытия, обмен на физиологическом уровне в том числе. На уровне тонкого тела, ибо его энергия у мужчины и женщины разная. Обмен на психологическом уровне, на уровне ментальном, астральном, вербальном и т. п. Поэтому союзы мужчины с мужчиной и женщины с женщиной не являются полноценными, естественными. Люди с одинаковой проблемой всегда найдут общий язык, но не более. Считать это нормой нельзя. Это в любом случае нездоровые отношения, и они не могут помочь полноценно реализовать практику саморазвития и освобождения из данного изолятора под названием Земля. В естественной и обладающей знанием Дхармы семье происходит процесс, когда все недостающие части пазла Вселенной соединяются воедино для перехода на следующий, более высокий в плане статуса развития разума (не путать с интеллектом) уровень бытия. Повторю; в этом весь божественный замысел семьи – объединение кардинальных противоположностей на платформе любви, следующий виток божественной спирали возвышения.

Мы добрались до предмета, обсуждение которого многих обескуражит, многим не понравится, ибо идёт вразрез с их желаниями и инстинктами (а таки смысл жизни человека и заключается в том, чтобы подняться над уровнем животной природы желаний и инстинктов и дотянуться до божественной природы Дхармы, то есть долга и обязанностей). Я говорю сейчас о регулировании сексуальных отношений в семье.

Для начала коротко о главном, а потом пояснения и комментарий. Древнее знание рекомендует секс в семье примерно раз в месяц. Точнее, раз в лунный цикл, продиктованный женской природой обновления. Сие исходит из знания о физиологии человека и о связи данной физиологии с аспектами астрономии. Ресурс мужского организма таков, что он в течение данного периода (лунного цикла) обновляет всю систему в целом, в конце этого цикла мужское семя полностью готово к зачатию ребёнка. Ведическое знание утверждает, что на тонком уровне семя и разум мужчины состоят из одной и той же энергии, а потому, расходуя неконтролируемо первое, мужчина теряет второе. А в разуме, как мы уже знаем, – вся сила мужчины. На производство одной полноценной капли семени организм затрачивает около литра крови. Поэтому, дабы не насиливать своё же тело и оставлять ему необходимый энергетический ресурс на всё остальное без включения режима «на износ», следует учитывать природную естественную скорость восстановления баланса. Недаром все великие воины перед серьёзной битвой принимали аскезу в виде ограничения пищи и секса. У женщины это и вовсе явно выражается в виде менструального цикла согласно периодам обращения Луны. Её организм естественным образом подготавливается к зачатию в течение этого времени, мобилизуя все необходимые для этого ресурсы. Видишь ли, дорогой читатель, я всё время в данном абзаце апеллирую к вопросу репродуктивной функции человека, то есть к зачатию детей, не потому, что это вопрос высокой морали или праведного воспитания, но это – элементарная физиология, заложенная самой матушкой-природой. А она, природа наша, была всегда функционально настроена на выживание, а не на услаждение наших желаний. Природа как-то не учитывала при создании человеческого тела наши «хочу». Поэтому вопрос «Что же делать? Я хочу заниматься сексом раз в день» звучит примерно так же, как если бы слонёнок заявлял: «Что же делать? Я тоже хочу лазать по деревьям, как это делает обезьяна». Ну, можешь пробовать, и даже наверняка получится. Но имей в виду следующее. 1) Энергозатраты не будут соответствовать изначальным, заложенным природой параметрам, а попытки обмануть природу, как мы, человечество, уже начинаем понимать, к добру не приводят. Достаточно оглянуться на наш мир, чтобы это узреть. 2) Сексуальный интерес к партнёру угаснет в период от полугода до пяти лет и более

не восстановится. Даже при сохранении видимых близких отношений это будет неминуемым шагом к возникновению такого фактора, как любовник(-ца) на стороне. Ибо вряд ли обычная пара, находящаяся в невежестве, не достигшая высочайших стандартов взаимоотношений, примет на этом этапе сознательный обоюдный целибат. 3) Здоровье обоих партнёров вскоре ухудшится. Это скажется и на внешности, и на состоянии внутренних органов, проблемы с которыми у адекватных людей начинаются после 70 лет, а у тебя они начнут появляться к 30 годам.

В общем и целом, дорогой читатель, как ты видишь, я не настаиваю на соблюдении данной рекомендации, как и на соблюдении всех остальных рекомендаций этой книги, но тогда ответственность за состояние твоей жизни, твоего здоровья, твоей семьи ляжет строго на тебя лично и винить более будет некого. Напоминаю ещё раз:

Учитель берёт на себя половину кармы каждого своего ученика.

Муж берёт на себя ответственность за судьбу всей семьи.

Бог берёт на себя ответственность за судьбу того, кто строго следует Её закону, то есть Дхарме.

Так же как в случае если ты говоришь истинную правду, всю ответственность за твои слова берёт на себя сама Бог. Поэтому, дорогой читатель, тебе принимать решение – сам ты по себе в своей жизни или принимаешь помощь Бога в виде следования Дхарме. Я заостряю на этом внимание, чтобы сбросить твоё, дорогой читатель, напряжение от крайней рекомендации. Напомню также: всё, что в этой книге определяется как «должен» и «обязан», есть не более чем рекомендации и предложения от всех самых мудрых учителей этой планеты за последние 10 000 лет практически в неизменном виде. Следовать тому или нет – решать исключительно тебе. Я бы даже сказал, всё дело в том, насколько ты уже устал от своих страданий или готов помучиться ещё со своими собственными «граблями». Ни я, ни духовные учителя всея планеты ни на чём не настаиваем.

Если же ты готов всерьёз рассмотреть практику обсуждаемого в последних абзацах предложения в семье, то я расскажу тебе, какой результат тебя ожидает. Ты в течение всей своей семейной жизни не

потеряешь сексуального интереса к своему партнёру, и это – раз. Ты будешь сосредоточен на своих духовных достижениях и соискании блага для своих родных, имея на то в распоряжении все свои силы, и внешние и внутренние, не растративая их на сиюминутные желания, – это два. Твои шансы на полноценное во всех отношениях будущее потомство возрастают до почти гарантии – это три. В семье не возникает более вопросов «ну когда уже», «а не мало ли» и т. д. – четыре. При желании список можно продолжать. Но я затрону тут момент, связанный с регулированием сексуальных отношений, который продиктован характеристиками такой энергии, как *кама* (санскрит), или *вожделение* (русский). И мы уже говорили об этом ранее. *Кама* (плотская любовь, энергия вожделения) изначально присутствует во Вселенной как основной стимул к движению. Её невозможно игнорировать, её невозможно избежать. Одно из её проявлений – сексуальная активность. *Кама* является в сути своей животной формой любви. Если каму не контролировать в семье или в конкретно взятом человеке, её уровень начинает расти, она выходит «из берегов», и человек теряет способность сопротивляться этому. Рост камы выражается в таких последствиях: 1) полигамия; 2) возрастные рамки; 3) однополые контакты; 4) садомазохизм; 5) садизм; 6) изнасилования; 7) зоофилия; 8) некрофилия; 9) каннибализм.

То есть если человек не регулирует сексуальные отношения, вскоре он начинает интересоваться другими потенциальными партнёрами на стороне, вне семьи (любовники, любовницы). Затем он теряет адекватные представления о возрастных рамках сексуальных партнёров, начиная интересоваться в этом плане людьми как пожилыми, так и детьми. На следующем этапе человека начинают сексуально привлекать существа того же пола. Затем его начинает привлекать насилие в сексе, сначала по отношению к себе. Позже интерес к насилию переходит с себя на других. Это вырастает в тяготение к изнасилованиям. Далее сексуальный интерес перекидывается на существ с другой формой тела. На предпоследнем этапе возникает интерес к трупам, и заканчивается всё это каннибализмом. И всё это – уровни неконтролируемого роста любви в её животной, первичной форме.

Контроль роста любви в семье, её развитие в сторону культурных и высоконравственных отношений приводит к тому, что *кама* переходит

в состояние *премы*, любви божественной. Чтобы ты, дорогой читатель, ясно понимал, что это такое, тебе достаточно вспомнить своё собственное детство. Рассмотрим ситуацию со стороны мальчика. Вспомни, как радостью прыгало сердце, когда девочка, которая тебе нравилась в школе, позволяла тебе проводить её до дома и донести её портфель. А уж если она позволила взять себя за руку – тут сердце и вовсе выпрыгивало из груди. Помнишь, верно? И ведь никто из мальчишек тогда не думал: «Сейчас вот я донесу её портфель до тех гаражей, а там затащу её за угол, повалю на землю, раздену и...» Никому даже в голову такое не приходило! Даже намёка на такое желание не было. В твоей радости, в твоём счастье отношений не было на тот момент ни малейшего привкуса похоти. Но любви было – через край. Ты был готов не раздумывая жизнь отдать за эту девчонку. Вот этот уровень любви называется *према*. Это высшее проявление любви без какой-либо примеси похоти. Это божественная любовь. А потому ближе всего к ней на Земле любовь именно материнская и отцовская. И к ней в идеале должна стремиться семья в целом. Это не значит, что вы должны через месяц совместной жизни объявить целибат и до конца своих дней скрипеть зубами по ночам. Не нужно никакого насилия над собой. Но сие станет естественным движением с годами, с возрастом. Физическая потребность в сексе угаснет, а любовь между вами ни на йоту не уменьшится. Бог задумал это как естественный процесс в радости, без насилия. И чтобы данный процесс происходил в семье правильно, и цветок любви, за которым десятилетиями правильно ухаживали, принёс-таки желанные плоды мудрости, спокойствия, счастья и непоколебимой преданности, для всего этого всем нам и была Богом преподана Дхарма.

Грубо говоря, как в мультильме «Дядюшка Ау»: чтобы вырастить правильное зелёное дерево, нужно поливать его водой, а не супом. Иначе вырастет монстр, который тебя же и попытается сожрать. В жизни – всё точно так же, со всеми её аспектами.

Вопреки многочисленным современным мнениям официальное заключение брака очень важно для семьи в целом и с точки зрения обретения социального статуса также. Особенно это важно для женщины. Обручальное кольцо на её пальце для всех в обществе означает: «Я не сама по себе, я под защитой!» Ни один порядочный мужчина (повторяю: порядочный) не станет флиртовать с женщиной, у

которой имеется обручальное кольцо на пальце. Это табу. Это братский закон мужского общества. И если кто-то не соблюдает его, не ведёт себя достойно, воспитанно и культурно с чьей-то женой и матерью, он будет иметь серьёзные проблемы от всех адекватных мужчин, ибо он – предатель рода мужского. А коли кольца на пальце нет, «ой, девушка, а разрешите с вами познакомиться» сразу становится допустимым. Обручальное же кольцо на пальце у мужчины означает – это не мальчик, не юноша, но муж и отец, он перешёл на следующий уровень отношений в обществе, заботится не только о себе, но взял на себя ответственность за благосостояние и счастье других людей (жены, детей). В любом случае и для мужчины, и для женщины кольцо – это высокий статус в социуме, это предмет гордости и уважения. И что бы кто ни говорил, любая женщина мечтает выйти замуж, услышать такое предложение от мужчины, ибо это означает её избранность.



Основные ошибки в браке

1. СРАВНЕНИЕ СВОЕГО ПАРТНЁРА

Коли уж выбрал себе на всю жизнь мужа/жену, будь любезен не сравнивать супруга с другими. Это в первую очередь неразумно, во вторую – оскорбительно. Ибо на какую бы привлекательную особу ты ни смотрел, будучи женатым, в твоём уме должна звучать волшебная, заученная намертво мантра:

Не твоё твоим не будет!

Это сразу успокаивает взбудораженный ум. Подобные сравнения к тому же являются прямым ментальным оскорблением своего супруга (супруги), *апарадхой*, а мы помним, дорогой читатель, что апарадха – это то самое оскорбление, которое меняет твою собственную судьбу в «адскую» сторону, и тебе там не понравится. Поэтому, как верно говорил Иисус в Евангелии, даже в мыслях не допускай то, чего делать в яви не стоит. Ибо мысль – это довольно конкретная и могущественная энергия, задействованная в моделировании твоего будущего. Это также является работой над собой. Это тренировка ума. И чтобы предотвратить излишнюю разрушительную самокритику практиков, я приведу здесь слова своего учителя по данному вопросу:

Нам свойственно засматриваться на тех, с кем нам *не по пути*.

Привести ум в непоколебимое состояние без сравнений практически невозможно, ибо сравнение – сама его природа. Но возможно сделать так, чтобы подобное сравнение в уме всегда склонялось в нужную нам сторону. Это самая настоящая йога ума, это тренировка. Человек, находящийся в браке, всегда должен склонять свой ум в сторону установки: мой муж в любом случае самый лучший, и поэтому я его сама выбрала из нескольких миллиардов мужчин. Другого не будет. Моя жена – самая лучшая из миллиардов женщин на Земле, и поэтому

я выбрал её. Другой не будет.

История из жизни:

Однажды в храме происходила общая лекция учителя для своих учеников. Учитель спокойно говорил. Ученики внимательно слушали. И вдруг в двери зашла чрезвычайно красивая девушка, которая убирала храм. Все ученики смутились, стали искоса поглядывать на неё. Учитель, увидев это, тут же вскочил и закричал громко: «Смотрите, какая прекрасная девушка вошла в наш храм! Что же мы будем с этим делать? Что мы должны изменить?» Ученики стали переглядываться растерянно. А учитель ответил: «Верно. Ничего. Ничего не надо с этим делать, но нужно, как и прежде, спокойно сидеть и слушать! Ничего важного не произошло».

Повторим: смотрение и созерцание – разные вещи. Ты можешь смотреть на любой объект наслаждения в мире, если твоё внимание не заостряется на нём, если ты отречён. Но стоит возникнуть созерцанию, как тут же возникает вожделение (желание иметь в наличии). Вожделение, желание обладать порождает зависть в своей тёмной ипостаси – ревность. Ревность порождает гнев из-за неудовлетворения желания. Гнев разрушает разум.

2. ЧРЕЗМЕРНЫЙ АКЦЕНТ НА ЗАРАБОТОК

Заработка в семье не должен стоять в приоритете. Чрезмерные усилия для зарабатывания материального достатка отнимают радость бытия, время на совместные счастливые переживания. Это приведёт к упадку вдохновения. Материальная сторона не должна довлесть над духовной. Здесь следует помнить, что истинно, а что иллюзорно и является декорациями. Нужно не терять осознание истинной цели семьи (которая заключается в повышении уровня взаимоотношений) и точно знать, что счастье не зависит от материального благосостояния,

как и от любых иных театральных декораций в спектакле. Всё зависит только от вас самих. Задача в том, чтобы научиться жить своей мерой необходимого, с чего и начиналась эта книга. Ещё раз повторим:

Мера необходимого – то, что позволяет человеку быть здоровым и при этом выполнять все свои обязанности, свою Дхарму (перед Богом, перед семьёй, в социуме, в профессии).

Тот, кто пытается в своей жизни снискать себе меру выше необходимого, в глазах Бога является вором. Повторим здесь также: материальная собственность была изначально задумана и существует для возможности взаимообмена любовью, для роста и развития отношений. Это её суть. Зависть, желание получить себе сверх меры необходимого есть изначальная причина рождения в материальном мире. Мы позавидовали Богу, захотели иметь то, что не наше по праву, также быть обладателями и контролирующими, аки Бог.

Зависть в её ипостаси ревности – это воровство в уме. Завидующий в данном случае есть вор.

Заостряю внимание, что в данном ключе речь идёт о тёмной стороне зависти, которая называется ревность. И здесь я приведу слова прекрасного духовного учителя Нила Доналда Уолша: «Зависть – естественное, врождённое чувство. Именно это чувство заставляет пятилетнего малыша хотеть достать до дверной ручки, как его сестра, или покататься на её велосипеде. Зависть – это то естественное чувство, которое заставляет вас хотеть сделать ещё одну попытку, стараться лучше, упорно продолжать добиваться своей цели до её достижения. Завидовать совершенно нормально и естественно. Когда детям разрешают выражать зависть, они приносят во взрослую жизнь абсолютно здоровое отношение к ней, и поэтому обычно очень быстро с ней расстаются. Дети, которых заставляют почувствовать, что зависть – это плохо, что её выражать нельзя и что фактически им не следует даже испытывать её, став взрослыми, будут иметь трудности с правильным отношением к своей зависти. Постоянно подавляемая зависть становится ревностью, очень неестественным чувством. Из ревности происходят убийства, начинаются войны, гибнут народы».

Это тонкая грань между чувством желания собственного развития и желанием быть кем-то другим, занять чужое место. Первое – естественно и нормально, второе – искажение, болезнь. Я повторю это, развернув тему шире и подробнее, когда мы с тобой, дорогой читатель, доберёмся до главы «Дети».

3. ЛИЧНОЕ ОСКОРБЛЕНИЕ В ССОРЕ

Это верный способ максимально быстро разрушить отношения в семье. В Дхарме сказано, что во всех вселенных нет такой семьи, в которой не происходили бы ссоры. Мало того, ссоры в семье были изначально задуманы Богом как инструмент для обновления отношений и перехода их на возможный более высокий уровень. Но для этого нужно научиться ссоры правильно проходить. И в который раз повторим: проблемы даны человеку не столь для того, чтобы их решать, но чтобы он научился на них правильно реагировать. Данный пункт гласит: никаких личных оскорбительных эпитетов! Это табу. Можно указывать в ссоре на несоблюдение чего-либо («ты забыл о своих обязанностях»), несоблюдение разумности («ты совершил глупость») и т. д., но ни в коем случае не «ты – глупец/дуря!» и т. п. Дхарма говорит, что даже в самых негативных ситуациях, даже когда в ссоре проявляется физическое насилие, это правило работает. Супруги могут даже ударить друг друга в ссоре, но если при этом не присутствовало личных оскорблений, то даже это простится, забудется, будет прощено. Личные же оскорблении – это рана в разуме, и она практически не заживает со временем, очень медленно и тяжело поддаётся излечению. Поэтому и ещё раз: в семейной ссоре возможно многое, но только не личные оскорблениа. Это – табу!

4. НАРУШЕНИЕ СХЕМЫ СЛИВА НЕГАТИВА

Вкратце схема слива негативных эмоций в семье такова: дети – мама – папа – наставник (старший мужчина) – Бог. И никак иначе, и точно не наоборот. Всегда негативные эмоции сливаются на того, кто

сильнее, старше, более психологически стабилен, прокачан в этом плане. Дети сливают свои негативные эмоции на мать. Она, в свою очередь, сливает свой негатив на мужа. Адекватный в знании муж способен, повторю, «переварить» любую женщину. Муж в семье – наставник и психолог для всех. Это его *обязанность*. Его природа разума (стабильность гормонального фона, терпение, хладнокровность и т. п.) позволяет это реализовать. Когда негатив накапливается в муже, у него для этого должен быть либо духовный учитель, либо старший по возрасту и более мудрый друг-мужчина. И если такого человека нет, то таковым становится для мужчины сам Бог. А это означает: молитва, медитация, беседы с Богом наедине. Если наставник есть, то муж идёт к нему со всеми своими негативными эмоциями. А духовный учитель, который в принципе легко может переварить такие вещи от многих сотен людей, ибо достиг высочайшего уровня развития разума и психики, в случае «превышения личной ватерлинии» обращается непосредственно к Богу. Такова схема, и она неизменна на все времена. Её несоблюдение незамедлительно приведёт к негативным последствиям в семье, разрушая отношения.

5. РИТОРИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

Риторический вопрос – это речевой оборот, который вопросом не является и потому ответа не требует. В первую очередь они недопустимы при воспитании детей. Но и в отношения между супругами они будут привносить муть, хаос, неопределенность, зыбкость, недопонимание, недосказанности и другие подобные вещи. Риторические вопросы в целом дезориентируют человека, противоречат разуму и простой логике. А отношения в семье должны-таки стремиться к простоте и чистоте. Надеюсь, дорогой читатель, ты ещё не забыл о «четырёх ногах», на которых стоит истина: доброта, чистота, простота и правдивость. Поэтому вопросы типа «Сколько можно терпеть?», «Да как так можно?», «Что за свинюшка завелась у нас в доме?», «Полагаю, тебе известно, что у тебя есть обязанности?», «Долго ли это будет продолжаться?» и т. д. – все они являются *анархой*. Напомню, анархия – капкан, ловушка, то, что мешает – лишнее, ненужное, препятствие на пути к счастью.

6. НЕСОБЛЮДЕНИЕ ВЕРБАЛЬНЫХ РАМОК

Помимо запрета личных оскорблений, в семье есть некоторые правила общения между мужем и женой. Мужу, помимо обсуждения чисто бытовых вопросов, рекомендовано говорить женщине три вещи: что он сделал для неё и детей, что делает для неё и детей и что собирается сделать для неё и детей. Всё остальное – не женского ума дело и её не касается. Женщина же может говорить мужчине абсолютно всё, но не сразу, а дозированно, растягивая процесс развития темы во времени. Иначе мужчина замкнётся и перестанет воспринимать её речь. Это происходит не как сознательный поведенческий шаг, но как инстинктивная защитная реакция разума мужчины в ответ на превышающее его адекватную норму количество информации, уровень эмоциональной нагрузки. Напомню, мужчине не свойственны эмоциональные сопереживания и большой объём вербального общения. Так что постепенность – ваше, дорогие женщины, оружие в общении с мужчиной. Можно говорить всё, но не сразу. При добрачных отношениях данный пункт также имеет место быть обязательным, если вы всерьёз настроены работать над собой во имя достижения своего счастья. Имеется в виду общение, не касающееся сиюминутных бытовых вопросов. К примеру, если ты, обаятельная читательница, на первом свидании сразу скажешь мужчине: «У нас будет пятеро детей, дом в Ницце и много маленьких собачек!», то, скорее всего, это свидание станет для вас и последним.

Наряду с этим серьёзной ошибкой в семье является та ситуация, когда супруги перестали друг друга благодарить за всё, говорить друг другу слова вежливости, такта, уважения. Перестали говорить «спасибо», «добroe утро», «спокойной ночи», «прости, пожалуйста» и т. д. Перестали здороваться, когда встречаются на пороге дома. Перестали прощаться, когда кто-либо из них уходит. Перестали пользоваться нежными эпитетами, перестали говорить о любви друг к другу.

7. ОЖИДАНИЕ, ЧТО ТЕБЯ СДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ КТО-ТО ИЗВНЕ, А НЕ ТЫ САМ

Напомню: мужчина в браке способен увеличить в десятки раз то, что в женщине было изначально. Он может приумножить её счастье, но не станет его причиной. Если женщина была счастлива до брака, она станет во сто крат более счастливой и в браке при адекватном муже. Если же она была несчастлива до вступления в брак, она станет ещё более несчастной в браке. Отсюда рекомендация: боже упаси вас, дорогие мужчины, жениться на ком-то из жалости, из желания «спасти несчастную». Вы просто подольёте масла в адский огонь. Адекватный брак многократно умножает в женщине то, что уже было в ней изначально. Брак для женщины является не причиной счастья, но умножителем его.

8. НЕУДОВЛЕТВОРЕНIE ОТ ПРИДУМАННЫХ ОЖИДАНИЙ

- Мой муж постоянно пьёт алкоголь!
- А до вашей свадьбы он часто пил алкоголь?
- Ну, в принципе да.
- Ну и?

Мужчины не меняют своих привычек, если только таковые не привносят в их жизнь стресс для них самих. Многие женщины уверены, что их мужчина перестанет, к примеру, постоянно пить алкоголь только потому, что он стал их мужем, без всякой их над тем целенаправленной работы. Ещё раз напомню: мужчина по природе своей не меняется!

Данный конкретный случай лишь отсылает нас к общему правилу: жить придуманными ожиданиями и фантазиями – себе дороже. Ваше будущее зависит только от того, что вы делаете здесь и сейчас, от ваших усилий, от ваших возможностей чем-либо пожертвовать ради ваших целей (время, силы, терпение, здоровье, собственные удобства и комфорт, эгоистические желания).

9. СТАВКА НА СЕКС

Ещё раз: семья, основанная на чувственных наслаждениях, недолговечна, как и сами чувства по природе своей. Секс в семье не стоит на первом месте. Секс изначально – такая же естественная, инстинктивная потребность, как еда и сон. Секс в своём высшем проявлении – максимальный уровень доверия между людьми, слияние двух существ в одно, и не только на физическом уровне, а потому он может менять свою форму с чисто физиологической до форм более высокого порядка. Семья, основанная на сексуальном увлечении, подобна тому, как если бы два человека создали семью только потому, что они оба любят жареную картошку или оба любят кататься на лыжах. Чтобы вместе развлекаться, семью создавать не нужно, ибо сие окончится трагедией, и не дай бог появятся дети, тогда это станет трагедией кармического масштаба, на много жизней вперёд, пока вы со всеми последствиями до седьмого колена рода не расквитаетесь. Как говорится, «отправят в штрафной изолятор, разжалуют в штрафбат за плохое поведение».

10. НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ ПРОШЛОГО ОПЫТА

Если у тебя был негативный опыт в прошлом, это не значит, что всё должно складываться в будущем по той же схеме. Если, конечно, ты приложишь к тому усилия, основанные на полученном знании, иначе всё действительно пойдёт по адскому кругу. Полезно помнить, а лучше заучить до уровня рефлекса:

В любом конфликте всегда виноваты оба. Один создал условия, обстоятельства и ситуацию, а второй их реализовал.

Ты не тот, кем ты был вчера, но тот, кто ты здесь и сейчас. Смотреть назад, в своё прошлое, и таскать за собой негативную память (которую лично я называю «труп времени», а трупы таскать за собой в целом не комильфо) – верный способ повторить, ибо на всё, что ты делаешь сейчас, накладывается энергетический отпечаток прошлого. Для освобождения от этого и существует техника перепросмотра: вспомнил, продумал аналитически, сделал выводы, отбросил эмоции, отпустил.

Обязанности семьи, семейная дхарма

1. БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ (ДЕСЯТИНА И СЕДЬМИЦА)

Благотворительность в семье – это прямая обязанность перед Богом, часть семейной Дхармы, обязательного служения. При этом обязанности в данном русле распределяются таким образом: если муж в семье зарабатывает меру необходимого, он обязан одну десятую часть («десятину») своего заработка отдавать на благотворительность (помощь немощным, старикам, детям). Муж откладывает эту часть заработка и передаёт своей жене для соответствующей реализации. На этом его участие в благотворительности заканчивается. В обязанности жены входит сама реализация данных средств, ибо она обладает такими врождёнными качествами, как желание заботиться о других, проявление сострадания, нежности, ласки и т. д. Это женские качества, женская энергия. Занимаясь реализацией благотворительности в семье, жена усиливает свои женские качества и навыки, идёт путём саморазвития. В зоне ответственности жены решать, куда именно пойдут эти средства, кому конкретно семья будет помогать. Она может посоветоваться с мужем, и он может внести свои предложения и доводы, но принимать окончательное решение – её право.

Если муж зарабатывает более меры необходимого и в семье начинают появляться финансовые излишки, процент на благотворительность вырастает до «седьмицы», одной седьмой части заработка. Право определять эту меру – десятину или седьмицу – за мужем, ибо он несёт ответственность за благосостояние семьи.

Лишь та семья, которая неукоснительно выполняет обязанность благотворительности, получает право называться «благой род» (порождающий благо), а члены такой семьи – благородными людьми.

2. ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО, УВАЖЕНИЕ К НЕМУ

Личное пространство у каждого обязательно должно быть в семье, и заходить на его территорию без спроса недопустимо. В первую очередь в современных реалиях жизни это касается телефона и компьютера. Совать свой нос в телефон или компьютер супруга/супруги без разрешения – это строжайшее табу. Также у каждого члена семьи должно быть своё личное пространство для вещей, одежды и т. п. Опять же, без разрешения никто не имеет права заходить на подобную территорию другого. Нечего мужчине делать в женском шкафу или тумбочке, смотреть на её нижнее бельё, одежду, украшения, личные вещи. Сие недопустимо. Жена может нарушать границы мужского пространства (например, с целью сложить в шкаф мужа постиранную одежду) также с его разрешения на то. С ребёнком, понятное дело, подобное разрешение не является обязательным до достижения им совершеннолетнего возраста, но желательно всячески в этом направлении двигаться. Это очень хорошая практика – спрашивать ребёнка о возможных вмешательствах в его территорию: «Можно я уберусь в твоей комнате?», «Можно мы переставим в твоей комнате стол?», «Я могу сложить вещи в твой шкаф?» и т. п. В ребёнке подобное отношение формирует не только уважение к чужому личному пространству, к чему можно апеллировать в случае нарушения им пространства родителей, но и чувство личной ответственности, повышение самооценки. Личное пространство в любом случае ребёнок должен иметь в доме с самого начала. Если такого нет, вы явно поторопились с рождением детей, не были к этому готовы в полной мере.

Уровень самоконтроля в семье и уровень ограничения свободы в ней также чётко параллельно связаны. Если мужчина чист помыслами, демонстрирует принципы чести, порядочности, твёрдости в принципах, то жена обязана ему позволять быть свободным во времени и перемещениях, и ей не важно, когда и куда он пошёл, когда вернётся. Нет беспокойств. Но чем больше мужчина «косячит»

в вопросах твёрдости принципов, если он слаб в контроле чувств, помыслами нечист, тем меньшую свободу во всём ему даёт жена. Это общий тотальный принцип отношений, выражающийся также и в семье. Жена обязана следить за этим балансом. Это вопрос стимулирования доверия и внутреннего роста. Тот же самый процесс должен быть проявлен в отношениях с детьми. Чем более ребёнок надёжен в исполнении своих обязательств (дал слово что-либо сделать – сделал), тем большую свободу в собственных решениях и передвижениях он должен получать.

Что значит разделять судьбу в семье? Мужчина разделяет негативные эмоции женщины. Она может при нём свободно проявлять свои негативные эмоции – тоску, грусть, нервы и т. д. Если женщина без страха проявляет такие эмоции в доме, не подавляет их, это признак уважения к мужчине. Значит, она ему доверяет. Стало быть, муж создал в доме атмосферу, в которой женщина не боится проявлять свои эмоции, как позитивные, так и негативные. Это вопрос женского здоровья во всех аспектах. Ребёнок поступает так же. Если ребёнок не боится своих родителей и чувствует себя в доме уверенно и спокойно, он будет открыто проявлять негативные эмоции (раздражительность, гнев, печаль и т. п.). Если муж это спокойно и с пониманием выдерживает со стороны жены, то жена с радостью и желанием разделяет его судьбу, она переживает с ним его неудачи (негативные ситуации). Муж терпит эмоции, жена терпит ситуации.

Проявление и проживание негативных эмоций без страха и подавления в семье женой и детьми – признак доверия и чувства защищённости в доме, которые создал муж.

Если всё же, дорогой читатель, ты уже по уши влез в семейные отношения и успел наделать кучу ошибок, да таких, что отношения близки к распаду, Дхарма рекомендует тебе начать всё заново. А это значит, супруги разъезжаются по разным домам (жена возвращается к своему отцу), прекращаются сексуальные отношения, и начинается

заново период ухаживания, но теперь уже по всем правилам. Период реконструкции отношений – год, не меньше.

Ну и конечно, в данной главе изложены только самые основные рекомендации Дхармы, без подробностей и мелочей, ибо, начни я тут их описывать, книга своим объёмом приблизилась бы, опять же, к средству самообороны. Если данный раздел книги для тебя актуален и ты хочешь овладеть поистине мастерством в вопросе семейных отношений, я возьму на себя ответственность посоветовать тебе лекции прекрасного русскоязычного учителя по семейной психологии Сергея Яковлева, более известного как Сатья Дас. Блага в дом тебе, дорогой читатель.

- Задание по тринадцатой главе: найди среди своих знакомых семейную пару, которая прожила вместе более 30 лет, сходи к ним и спроси каждого из них по очереди: «Как вы думаете, что было самое важное, что позволило вам столько лет прожить вместе?» И запиши их ответы.



ПЕРЕМЕНА!

Выйдя из церкви после венчания, молодой итальянец увидел цыганку и протянул ей для гадания руку. Та едва взглянула и пробормотала:

– Всё, что я тебе могу сказать: поздно.

* * *

С помощью буддизма нашёл ответ на главные русские вопросы «Кто виноват?» и «Что делать?»:

1. Никто.

2. Ничего.

* * *

Я не я, и карма не моя.

Глава 14

Мужчина



Эта глава книги во многом будет полезна и женщинам, ибо они должны чётко и ясно понимать, что это такое оказалось с ними рядом, или, как говорил в известном мультфильме Бармалей, «Что за зверь?». Продвинутая, адекватная и грамотно обученная женщина должна знать мужскую природу разума, а следовательно, и как общаться с противоположным полом.

Для тех мужчин, у кого плохо с памятью и кому сложно с ходу запомнить столько правил, законов, советов и рекомендаций Дхармы по психологии семейных отношений, я облегчу задачу, определив главное для мужчин в семье:

Относись к своей жене, как к ребёнку.

Всё. Этого умонастроения вполне хватит на первое время, а также оно будет всегда спасительным, аварийным на случай конфликтной ситуации и невозможности её быстро проанализировать. Это формула «911» для мужчин на все случаи жизни, связанные с женой. Из этого умонастроения естественным образом исходят почти все остальные рекомендации по данному вопросу. Если, дорогой читатель, у тебя ещё нет своих детей, то период семейных отношений до их рождения является естественным тренингом для тебя в вопросе воспитания детей. Твоя жена – замечательный способ научиться проявлять все

качества, связанные с защитой и заботой. Ибо женщина – такое же сумбурное, хаотичное, непостижимое существо с тонкой душевной организацией, как и маленький ребёнок. Понять её невозможно. Прощать нужно за всё. Что бы ты ни делал для неё – всегда будет мало. И это существо непрестанно нужно любить, холить, лелеять, хвалить, подбадривать, поддерживать, защищать, подкармливать вкусностями и обнимать. Отличие практически только в наличии сексуальных отношений. Все заповеди и рекомендации Дхармы для мужчин укладываются в одну фразу:

Мужчина – это защитник на всех возможных уровнях и во всех возможных аспектах жизни.

Это касается и отношения ко всем живым существам. Отсюда ещё раз: вегетарианство – это *естественное* следствие не только главного закона Дхармы, ахимсы, но и исполнение основного предназначения любого мужчины. Он обязан защищать всех живых существ, а не убивать их и не применять к ним насилия первым. Иначе большая Мама очень расстроится, ибо широкого ассортимента страданий вам не миновать в будущем.

Очень важный момент: если мужчина женат, то его отношение ко всем остальным женщинам мира автоматически становится однозначным:

Для женатого мужчины любая женщина, кроме его жены – это чья-то мать. Независимо от возраста. Таково должно быть его отношение.

В чуть расширенном понимании любая женщина, кроме твоей жены, – это либо чья-то дочь, либо чья-то мать, будущая или настоящая. Поэтому ко всем незнакомым девочкам, девушкам и женщинам на Руси тысячи лет обращались одним и тем же словом – «матушка». Даже если матушке 5 лет от роду, не имеет значения. Это

абсолютное умонастроение порядочного женатого мужчины, исключающее сексуальный интерес.

Обязанности мужчины в семье – внешняя политика дома. Ибо всё, что находится во внешнем мире, за порогом, – это опасно, нервно, тяжело, связано со стрессом, небезопасностью, необходимостью проявления мужских качеств. Добыча еды (походы в магазин за продуктами) соответственно – мужская обязанность. Гуляние с детьми на улице – мужская таки обязанность, а не женская, как принято считать. Понятно, что папа в семье всё время занят на работе, и потому эту обязанность берёт на себя женщина, помогая ему, но от этого сие действие не становится её обязанностью. По возможности лучше бы она это делала где-то вблизи дома, на ближайшей детской площадке. А когда есть возможность вывезти детей гулять куда-то на отдалённые территории, лучше бы это делать в присутствии отца. Ибо он несёт ответственность перед Богом за безопасность семьи. И даже если обстоятельства сложились так, что в момент какой-либо стрессовой ситуации на улице, которой подверглась жена или ребёнок, его не было рядом по каким-либо безотлагательным причинам, и все всё понимают по-человечески, и так уж сложилось, и такова жизнь, – это не снимет с него ответственность кармическую. Отвечать-таки будет он. Помним: Бог не ведёт переговоров и не торгуется. Законы Дхармы незыблемы и упрямые, ибо они есть физика и математика.

Стресс – то, что заставляет мужчину расти. Если мужчина себя комфортно чувствует постоянно – самое время бить тревогу. Ибо стоять на месте у него не получится. Кто не растёт – тот деградирует. С разной скоростью, но неуклонно. И как верно говорил в данном ключе персонаж сказки «Алиса в Зазеркалье»: «Чтобы оставаться на месте, здесь нужно всё время бежать. А чтобы двигаться вперёд, тебе нужно бежать вдвое быстрее!» Как говорится, если у мужчины нет стрессового фактора в жизни, он должен найти его сам. В среде мексиканских индейцев такая практика называется «найти себе тирана», ибо только под гнётом и натиском тирании, сложностей, трудностей мужчина будет расти как воин, как боец, и сие не вопрос милитаризации, но тренировки внутренних качеств. Решать поставленные задачи – изначальная судьба всех адекватных мужчин. Они для этого рождены. Это их второе предназначение, кроме функции защиты.

Второе предназначение всех мужчин – решать поставленные задачи, преодолевать трудности, разрешать негативные ситуации.

Решение задач, трудностей, проблем – это рост для мужчины. Соревнование также нормально для них и полезно. Спорт в отличие от физкультуры – проявление чисто мужской психологии поведения, и это практически необходимо для мужчин с врождённым талантом воин-управленца, но об этом в главе «Предназначение» чуть позже.

Муж должен построить свою жизнь в семье, распределить своё время так, чтобы иметь возможность порой оставаться одному. Это необходимо любому мужчине для перезагрузки. В противном случае он начнёт пропадать у себя в гараже, или увлечётся компьютерными играми, или найдёт иной способ всё равно это делать, ибо психологически начнёт выгорать. Мужчине необходимо время для перезагрузки, смены состояния – потупить, побывать наедине с собой, переключиться на другие задачи. Мужчина однозадачен и не может переключаться мгновенно. Если женщина не даёт мужчине таких кратковременных тайм-аутов, в нём будет накапливаться раздражительность, растерянность, ощущение неконтролируемости ситуации и, как следствие, гнев.

Для мужчины семья – инвестиции, а он их всегда тщательно охраняет. Если в доме, в семье всё в порядке, мужчина не будет смотреть в сторону других женщин. Он от природы прагматичен, и для него нет смысла вкладывать усилия, время, деньги в то, что мимолётно и не принесёт благого плода в будущем. Поэтому для жены основное, что требуется, и ещё раз об этом, ибо самое главное: сделать так, чтобы мужчина чувствовал себя в доме нужным, чтобы его ценили, понимали и благодарили за всё, что он делает в семье. Если мужчину не переставать и не забывать благодарить за всё, что он делает, он никогда не уйдёт из такой семьи. Любовь же стоит у мужчины на тридевятом месте. В ней он не особо нуждается, что выражается в известном мужском выражении «телячьи нежности». Умиления,

нежности и прочее подобное его только ослабляет и рассредоточивает. И он это прекрасно чувствует. Поэтому задача жены – все любовные проявления в семье сделать своевременными и дозированными, но при этом необходимыми.

«Догадаться» – слово не из мужского лексикона. Если ты, дорогая читательница, хочешь научиться общаться с мужчинами, забудь о подоплёках и скрытых смыслах в своих словах. Он этого не поймёт, его это только дезориентирует. Мужчина воспринимает слова как средство для донесения точно сформулированной информации. Малейшая недосказанность по отношению к мужчине будет порождать ошибки в его поведении. И он в этом будет абсолютно не виноват, ибо попросту задача ему была поставлена с недостающими, некорректными данными, размыто.

Мужчине совершенно необходимо иметь и сохранять право не меняться по желанию других. Вдохновить его на изменения можно. Поставить в соответствующие условия можно. Но указать и заставить – никогда. Это вызовет только ответную защитную реакцию и принципиальное долговременное отторжение.

Три качества успешности мужчины в семье

- 1. Целеустремлённость** – чётко и ясно понимать основную цель всей своей жизни, иметь высокую, благородную истинную цель.
- 2. Смелость** – ставить долг/обязанности выше своей личной безопасности, не пасовать перед трудностями, быть в настроении «бойца».
- 3. Щедрость** – не прижимать излишне семью в средствах, помогать друзьям и родне, старшим в роду, участвовать в благотворительности.

У мужчины в семье есть пять занимаемых позиций согласно его Дхарме: муж, отец, учитель, пример, лидер. И по каждой позиции у него есть свои обязанности. И сейчас, дорогой читатель, я опишу двадцать основных заповедей Дхармы для мужа, которые в себя включают эти пять позиций. Если ты женат или собираешься приобрести данный статус в обществе, я настоятельно, сдвинув брови, рекомендую тебе их выписать, повесить у себя над кроватью либо в кабинете над столом вместо портрета царя. Ибо пока ты их не вызубришь, аки имя своей тёщи и день рождения жены, твоё семейное счастье будет находиться под постоянной угрозой. Итак:

Двадцать заповедей мужа

1. СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА

«Я должен знать о любимом человеке всё!» – основная ошибка в семье. Тайны и секреты каждого, личное пространство – неприкасаемы. Это является залогом доверия, а на нём строится всё в семье. Напоминаю: жизнь и доверие теряют только раз!

Неприкосновенность личной территории можно нарушить лишь с разрешения владельца на то. Такая территория – это не только комната, шкаф, полка и т. п., но и телефон, компьютер, возможно, какие-то конкретные книги, личные вещи и т. п.

2. ВСЁ, ЧТО НАХОДИТСЯ ВНУТРИ ДОМА, – ВНУТРЕННИЙ МИР ЖЕНЩИНЫ

Дом – продолжение тонкого тела жены. Фэн-шуй, обстановка, интерьер – её зона ответственности, её право окончательного решения. Поэтому мужчина не вправе игнорировать или нарушать её право по данному вопросу. Она окончательно выбрала предметы и стиль обстановки – муж молча согласился и дал денег. А сам дом для этого должен предоставить муж, и только муж. Это также залог крепкой семьи.

3. ЖЕНАТЫЙ МУЖЧИНА НЕ ДРУЖИТ С ДРУГИМИ ЖЕНЩИНАМИ!

Он общается с ними исключительно по деловым вопросам. Все его досвадебные подружки либо становятся подружками жены и с ними напрямую общается только она, или общение с таковыми происходит только в присутствии жены, или они попросту вычёркиваются из

судьбы мужчины и, соответственно, его записной книжки контактов. Закон Дхармы гласит:

Мужчина не может просто дружить с женщиной.

Если мужчина просто дружит с женщиной (то есть их общение не связано с общими профессиональными интересами), это означает, что она его сексуально привлекает, а стало быть, он либо спал с ней, либо спит, либо собирается с ней спать (потенциально, мягко говоря, не против и выжидает момент). Не было и нет других вариантов. Ибо всё иное – деловые отношения, по делу. Также нравственным нарушением является ситуация, если женатый мужчина общается наедине с другой женщиной, без присутствия третьих лиц. Всячески таких ситуаций нужно избегать. Они являются провокацией, создают причину для возможного разрыва семейных отношений. Задача мужчины – такие ситуации свести на нет, сделать их невозможными. Забегая вперёд, то же правило касается жены. Никакого общения с другими мужчинами наедине. Если другой мужчина по какой-то причине должен приехать к тебе, дорогая читательница, в дом для общения на любую тему, он обязан это сделать в то время, когда муж будет дома. Иначе это будет являться непорядочным, аморальным и безнравственным поведением и с его стороны, и с твоей. А следить за тем, чтобы такой ситуации в принципе не возникало, – твоя прямая задача.

4. ОДНОВРЕМЕННО САДИТЬСЯ ЗА СТОЛ (ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН) И ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ

Это сложно в реалиях нашего общества, как и многое, описанное в Дхарме, но к этому нужно всячески стремиться, ибо выполнение данных рекомендаций приближает счастье и позволяет избегать страданий. Чем чаще семья будет это делать, тем крепче будут отношения. Будет прекрасно, если перед принятием пищи семья скажет слова благодарности Богу. Лучше всего своими словами – от сердца, искренне, каждый по очереди или кто-то один от лица семьи. Сегодня это может сказать муж, завтра жена, послезавтра ребёнок, и так далее. И пусть каждый по-своему, но искренне, честно. Лицемерия

и пустой обязательной обрядовости точно не нужно вовсе, ибо сие подобно лицемерной улыбке, а таковая хуже, чем её отсутствие вовсе.

То же самое с утренним подъёмом и укладыванием спать. Каждый в семье должен обязательно пожелать друг другу спокойной ночи, сказать, возможно, иные принятые в семье добрые слова. Обязательно каждому пожелать доброго утра и увидеть утром друг друга в хорошем настроении. Это придаёт уверенность и осмысленность всем членам семьи на весь день.

5. БРАТЬ ЛИДЕРСТВО НА СЕБЯ

Придумывание планов, начинания, принятие важных для судьбы всей семьи решений, общее вдохновение и креатив, идеи – обязанность мужа. Следить за распределением обязанностей и строго выполнять свои, быть примером – обязанность мужа. Это придаёт чувство надёжности и защищённости всем членам семьи.

6. НЕ ПРОЯВЛЯТЬ ГНЕВ В СЕМЬЕ

Спокойствие в любой ситуации – залог чувства безопасности семьи. Ты, дорогой муж, защитник. Ты – сила, поэтому не проявляй психологической слабости. Гнев – всегда реакция слабого. В любой конфликтной ситуации сохраняй спокойствие. Даже когда всю семью вывели на расстрел и поставили к стенке, муж и отец обязан улыбнуться и спокойно, недрогнувшим голосом всем сообщить: «Не волнуйтесь, папа рядом, всё будет хорошо, я узнавал, беспокоиться не о чём! Улыбаемся и машем!» К тому же мы обсуждали выше по тексту схему слива негатива в семье. Муж сливает все свои негативные эмоции вне дома, старшим и мудрым мужчинам (друзьям, дедушке, свёкру, дяде Эдику из Рязани...) или своему духовному наставнику. Если таковых нет – «выйду ночью в поле с конём» (на крыльцо, на балкон, в туалет, в гараж, во двор), и сокровенная беседа на повышенных тонах с самим Господом Богом наедине. Можно для этого же завести боксёрскую грушу где-нибудь в гараже или в

боксёрских перчатках побить самое большое дерево рядом в парке. Можно раз в неделю поехать в тир, развесить там вместо мишеней портреты всех необходимых для процедуры людей и радостно выпустить в них три обоймы. Что угодно. Но в своём доме, при своей семье, в любой ситуации – «улыбаемся и машем». Ибо ты, как муж и отец, оплот стабильности и защиты, все смотрят на тебя. И если папа испугался или пришёл в состояние гнева, вся семья приходит в ужас: «Мы больше не защищены, папа дал слабину, он в растерянности, его «положили на лопатки», враги победили, нам всем конец!» Ты, уважаемый муж, обязан не допускать таких настроений у своей жены и своих детей. Это твоя Дхарма, твоё предназначение, твоя обязанность.

7. НЕ ПОСВЯЩАТЬ СЕМЬЮ В СВОИ ПРОБЛЕМЫ НА РАБОТЕ

Три вещи, о которых муж говорит с женой, помимо бытовых вопросов: что сделал, что делает и что собирается сделать для неё и для детей. Проблемы на работе муж оставляет на работе, в дом это тащить совершенно ни к чему. Ибо обязанность мужа – не расстраивать свою жену, но, напротив, всё время держать её вдали от стресса.

8. СЛУШАТЬ СВОЮ ЖЕНУ МИНИМУМ 20 МИНУТ В ДЕНЬ

Помним, что если ты свою жену не будешь выслушивать, то вскоре найдётся тот мужчина, у кого найдётся на это время, и она уйдёт к нему. Женщине нужно проговаривать свои мысли и эмоции. Это обязательное условие её психологического здоровья. Если она не будет этого делать, то попросту взорвётся изнутри. Мужчине практически невозможно осознать подобный льющийся поток слов, поэтому мой учитель советовал мужьям не сильно вникать в суть повествования, но просто молча слушать, не отвлекаясь от процесса, дав жене

возможность высказаться до конца. Если же твоя жена молчит по вечерам – дело плохо, это дурной знак. Стало быть, у неё нет к тебе доверия, она не чувствует себя с тобой комфортно и спокойно, ей с тобой нехорошо. Это также может означать, что она погрузилась со своими проблемами на «дно колодца», а, как мы помним, это чревато и недопустимо. Посему простой совет: дорогой муж, каждый вечер найди свободные 15–20 минут, сядь рядышком со своей женой и запусти процесс парой вопросов типа «Ну, как прошёл день?», «Как там твоя подружка со своим приятелем?», в общем, найди тему для «перемывания костей этому миру». Учи, всё это означает для твоей жены одно: «Он меня любит».

9. ХВАЛИТЬ, А НЕ КРИТИКОВАТЬ ЖЕНУ

Причём за старание, а не за результат, ибо она – женщина. Высказывать критику как мысли вслух спустя какое-то время, не во время действия. Делать упор на её позитивных достижениях. На что будешь обращать внимание – то и будет расти, поэтому не путай, какого внутреннего «волка», тёмного или светлого, нужно кормить силой своего внимания в жене. Что похвалишь – то и вырастет.

10. ВНИМАНИЕ К МЕЛОЧАМ (ОДЕЖДА, ПРИЧЁСКА, УКРАШЕНИЯ)

Да-да, это один из суперпродвинутых навыков для мужчин, ибо противоречит мужской природе разума. Поэтому подобная внимательность к изменениям внешности жены – это навык, который вырабатывается месяцами упорных тренировок. Для женщины подобное внимание неоценимо. Ситуация, когда женщина надела другие серёжки, для мужчин подобна той, как если бы у него на поясе детская рогатка с резинкой от трусов неожиданно превратилась в боевой пистолет, при этом он побрился налысо, завязал бороду косичкой и заговорил на чистом норвежском, а этого всего никто не заметил. Обидно как минимум, не правда ли?

11. НЕ ИГНОРИРОВАТЬ ПОТРЕБНОСТИ ЖЕНЫ БЫТЬ РЯДОМ

Если жене вдруг стало необходимо прямо здесь и сейчас твоё внимание, должно прозвучать не «подожди, дорогая, у меня совещание», но «уважаемый совет директоров нашей компании, прошу простить меня, но я нужен своей жене на пару минут». Почувствуй разницу. Это оценят и директора, и жена. Если же ты не выполняешь эту заповедь, то, учитывая данные твоей жены, вскоре найдётся тот, кто заменит тебя в данном вопросе, а потом и во всех остальных. Внимание! Эта заповедь обязательна также и в отношении твоих детей.

12. ТЕРПЕТЬ СМЕНЫ ЕЁ НАСТРОЕНИЯ

Сама природа разума любой женщины – непостоянство. Она есть Его Величество Хаос. Отнесись к этому как к данности и не пытайся «приkleить к бабочке хобот и жабры». Женщина такова. Любая. Просто прими это. И помни правило «10 на 90». Для тебя на первом месте должна стоять обязанность исправлять её плохое настроение нежностью, лаской, сладостями, шопингом, объятиями, вне зависимости от его причин. А уж вторым шагом попробовать аккуратно выяснить, что сие вызвало. И, как ты уже понял, не факт, что тебе ответят правду. Да и нужна ли она тебе?

13. СОДЕЙСТВОВАТЬ ЕЁ ПОПЫТКАМ УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ

С точки зрения мужской логики это выглядит как полный абсурд. Но таки муж обязан выполнять эту заповедь. Ещё раз уточняем: не бросаться что-то менять тут же самому, но *содействовать* её попыткам. Помним, для женщины подобные действия – это не движение к какому-то заранее точно просчитанному результату (как

происходит в случае с мужчинами), но просто желание ещё раз убедиться в том, что муж её любит. Не более. Не пугайтесь, дорогие мужья. В этом же пункте заострю внимание мужчин на том, что им нужно научиться отличать ситуации, когда жене действительно нужна помошь и когда жене просто нужно выговориться, поговорить, увидеть сочувствие. Если жена говорит, что у неё проблемы в отношениях с подругой, не нужно бросаться решать этот вопрос, но просто посочувствовать. Сопереживание здесь необходимо, а не советы вроде «Я же говорил, она дура, перестань с ней общаться!» или «Я найду тебе более полезный круг общения!». Просто выслушай её. Достаточно. А вот когда жена подходит к мужу с прямой просьбой о помощи, будь любезен бросить всё остальное и помочь ей. Понимать эту разницу в ситуациях – искусство мужа.

14. УМЕНИЕ УСТУПАТЬ ЖЕНЕ – ПРОЯВЛЕНИЕ СИЛЫ

Уступать младшему и слабому – это всегда признак мужества и внутренней силы духа. Наставать мужчина должен на работе, вне дома, в зоне своей ответственности, а не становиться домашним диктатором из-за своих детских комплексов и неуверенности в себе. Если тебе приятели говорят, что ты «подкаблучник», прими это как комплимент и посочувствуй их низкой самооценке. Но внимательно отнесись к соблюдению границ: в зоне твоей ответственности и права принятия решений, в своих обязанностях ты таки должен быть настойчив и твёрд. В этом, как сказал мой учитель, величайшее искусство мужчины – сохранять баланс бархата и стали, ласковой нежности и непоколебимой твёрдости. Это высший пилотаж.

15. ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ЕЁ ЖЕЛАНИЯМИ И ПОТРЕБНОСТЯМИ

Адекватную женщину с детства учат довольствоваться тем, что ей необходимо, и не желать большего сверх меры. «Просить» для женщины – это целое искусство, которому она должна учиться. Жена

вполне может из скромности терпеть свои неудобства в семье, стараться не отвлекать своего мужа от важных дел, стесняться своих желаний и т. д. Твоя задача, дорогой муж, не допускать всего этого. Это вопрос доверия и защиты. Твоя жена должна иметь возможность открыто и без малейшего неудобства говорить тебе о своих потребностях и желаниях. Она должна иметь право обратиться к тебе в любой момент, когда ей нужно. И она точно не должна стесняться своих желаний и потребностей, ибо это вопрос её самооценки, которую ты, дорогой муж, обязан пожизненно и постоянно поднимать, и чем выше эта самая самооценка у твоей жены будет, тем более счастливую женщину ты увидишь рядом с собой. А дальше как в известном фильме «Мимино»: «Если ей будет приятно, то и мне будет приятно, а если мне будет приятно, то я такого в жизни достигну, что ей снова будет так приятно, что и мне станет...» Рост мужчины зависит от вдохновения женщиной, которая с ним рядом. Счастливая женщина сделает своего мужа счастливым, а несчастная – несчастным.

16. ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ ПЛАНОВ, ДЕРЖАТЬ В КУРСЕ ПРОИСХОДЯЩЕГО

Сообщай жене, куда собрался, зачем, с кем, на сколько, когда собираешься вернуться. Это вопрос ощущения безопасности для женщины. Соблюдение данной заповеди есть проявление заботы о своей любимой. Даже на пять минут задерживаешься – позвони, скажи. Для тебя это мелочь, а для жены – бальзам на душу, приятно, ещё одно признание в любви к ней. Не ленись поддерживать доверие к себе в жене, ибо от него зависит львиная доля твоего успеха и счастья в жизни.

17. НЕ ДАВАТЬ СОВЕТОВ ЖЕНЕ БЕЗ ЕЁ СПРОСА

Научись отвечать на вопросы, а не довлеть – «я тут самый умный». Это, кстати, первая заповедь всех духовных учителей, и это мы также рассмотрим в главе «Учитель и ученик». Муж также является

учителем в семье, а потому все пункты отношений между учителем и учениками его касаются напрямую. Изучаем главу «Учитель и ученик» чуть дальше по ходу книги. Я уже говорил много раз и повторю снова: законы и рекомендации Дхармы часто повторяются, являются одними и теми же в разных обстоятельствах, и, по сути, их не так уж и много. Стоит лишь осознать и понять общую схему и умонастроение, как все остальные модели поведения откроются тебе, дорогой читатель, сами во всех своих подробностях и разделах. Итак, дорогой муж, старайся говорить с женой на понятном ей «женском» языке чувств (как и Бог говорит с каждым из нас на его языке, максимально сближаясь, как и стражи говорят с нами нашими образами и понятиями, максимально сближаясь). Если она в чём-то ошиблась, скажи ей о том, что ты беспокоишься за неё, желаешь оградить её от возможного стресса, страданий, дурных последствий и т. д., а уж потом всё остальное предметно. Сначала – то, что чувствуешь к ней, а потом – что случилось не так, что могло ей навредить. И даже если она серьёзно в чём-то дала промашку, укажи ей на это спустя сутки или двое. Пример, когда жена сильно пересолила картошку: съел её спокойно, похвалил, а спустя сутки или трое невзначай заметил: «Знаешь, дорогая, я решил есть поменьше соли, чтобы последить за своим здоровьем. Если тебе не сложно, можно в следующий раз в картошку положить соли поменьше?» Уверяю тебя, дорогой муж, твоя жена далеко не дура, и она всё тут же прекрасно поймёт. Но твоя заботливая тактичность сказанного ещё раз прозвучала для неё так: «А он меня любит!»

18. УСПОКАИВАТЬ СТРЕСС ЖЕНЩИНЫ

Любой ценой. Инструментов здесь хватает: объятия, сладости, нежные слова, усиление комфорта, шопинг, развлечения, подарки. Чем реже и меньше твоя жена испытывает стресс по какому-либо поводу, тем больше она чувствует себя королевой, а значит, ты, дорогой муж, неуклонно и быстро движешься к статусу короля. А король – это внутреннее, ни с чем не сравнимое ощущение, когда тебе всё по плечу, когда ты спокоен, уверен, силён, бесстрашен, открыт и многое иное. Это самое желанное для всех мужчин внутреннее ощущение ты,уважаемый муж, получаешь через свою жену.

19. ЖЕНА В ПРИОРИТЕТЕ ВСЕХ ДЕЛ

Хобби, увлечения, отдых с друзьями – второй план. Если ты нужен своей жене, всё остальное померкло и отступило, стало второстепенным. Это значит быть рыцарем, джентльменом, благородным человеком, галантным мачо и героем мечты для своей жены. А если ты для неё таков, то какой станет твоя жена вскоре? Верно, счастливой. А значит, тебе, дорогой муж, галочка в журнал кармы, отчёт Богу на стол, билет на райские планеты, счастье в сердце, неуязвимость для всея бед и напастей – и это только начало.

20. ЗДОРОВАТЬСЯ И ПРОЩАТЬСЯ ПРИ КАЖДОЙ СИТУАЦИИ

Кто знает, не в последний ли раз вы видитесь. Практически все, с кем случилось внезапное пожизненное расставание, совершенно не думали и не гадали, что это произойдёт именно с ними и именно сегодня. Не нужно забывать об этом, а, стало быть, нужно воистину научиться ценить время, каждый день, каждую минуту, пока вы вместе. Ибо это пройдёт, и возможно, навсегда, то есть до конца махакальпы. Важно также говорить друг другу «доброе утро» и «спокойной ночи», «спасибо, любимая», как и другие слова вежливости и такта, слова внимания. Это необходимо в семье. Благодарность и выражения заботы и любви не должны становиться привычкой.

P. S. Как дополнение к двадцати обязательным заповедям адекватного мужа, есть очень важная 21-я заповедь с улыбкой: дорогие мужчины, не забывайте поднимать стульчик в туалете и опускать его за собой. А также весьма постараитесь при женщинах, а уж при жене тем паче, не испускать газы, не рыгать, не харкать, соплями не сотрясать и руками себе в штаны не лазить. Пахнуть потом и грязными носками вам тоже не рекомендовано Джармой. И да пребудет с вами сила, джентльмены!

- Задание по четырнадцатой главе: уважаемый муж, в течение недели постарайся строго выполнять хотя бы первые семь заповедей и оцени результат.



ПЕРЕМЕНА!

У всех жизнь складывается по-разному: Иисус в 33 года уже завершил карьеру, а Илья Муромец только-только покинул зону комфорта.

* * *

Старый викинг поучает молодого:

- Если вы причалили к берегу английской деревушки и видите церковь – грабьте сразу её.
- Но почему?
- Если там есть церковь, то в самой деревне уже грабить нечего.

* * *

В церкви идёт служба. Вдруг кто-то говорит:

– А что делает в русском православном храме иудей?!

Все озираются, говорят:

– Где ты увидал иудея?!

– Да я вон про того, на кресте...

* * *

К христианской резиденции одна за другой подъезжают элегантные дорогие машины.

Фима говорит Зяме:

– Видишь, что значит эффективно работающее предприятие: начинали-то мы ведь с одним осликом...

* * *

Афганистан. Идёт по дороге мужчина, а впереди него – женщина. Тут выходит из-за дерева старик и кричит:

– Эй! Ты зачем женщину вперёд пропускаешь? Коран не велит!

– Э, друг! Когда Коран писали, противопехотных мин не было. Иди, Зульфия, иди...

* * *

Моисей потратил 40 лет, чтобы добраться из Египта в Израиль. Но и за 7 дней нашёл пингвинов на Среднем Востоке.

* * *

Самые великие чудеса, которые удались Иисусу в его жизни, это то, что он 2000 лет назад в такое короткое время нашёл на Ближнем Востоке себе друзей с именами Пётр, Андрей, Иван и Фома, а также в израильской пустыне, где жара за 60 градусов на солнце, всё время находил в течение 40 дней саранчу и пчелиный мёд.

Глава 15

Женщина

Растли женщину, и погибнет вся нация!

© Максим Батырев



Данный раздел полезно изучить и мужчинам, дабы они ясно представляли себе, в чём заключается женская природа, как с женщинами нужно адекватно общаться.

Если женщине с ходу сложно запомнить многие рекомендации и советы Дхармы, я определю тут главное:

Высшая обязанность и долг для замужней женщины – быть верной и преданной во всём своему мужу, все остальное второстепенно.

Именно поэтому одно из двух, чему в обязательном порядке учат девочку с самого детства, – целомудрие. Это понятие означает быть преданной и верной одному человеку.

В Дхарме сказано: «Женщина для мужчины – дорога в ад, а жена – путь к спасению!», ибо любовница крадёт у мужчины разум, взывая к его чувствам, а жена, наоборот, пробуждает в мужчине разум и способность контролировать свои чувства. И потому незамужняя женщина – причина беспокойств и раздоров в обществе.

Главное, что разрушает любую женщину на всех уровнях бытия, – это стресс. Поэтому задача мужчины максимально её оградить от этого. Всё, что связано со стрессом, как правило, находится во внешнем мире, «в тайге с мамонтами и динозаврами, там, где живут чудовища». Поэтому:

В грамотно построенной семье женщина не работает с целью зарабатывания на жизнь!

Наиболее часто задаваемый вопрос у современных женщин: «А может ли женщина работать в принципе?» Да, это вполне может происходить, но при соблюдении двух условий.

1. Она полностью справляется со всеми своими обязанностями в доме (обязанности жены и матери), и об этом судить её мужу, а потому его право – разрешить жене работать или нет. Право мужа – принимать окончательное решение по этому вопросу. И в любой момент, если из-за работы женщины начинают страдать дом, муж и дети, он может сказать: «Всё, стоп, твоя работа на стороне временно закончена!»

2. Её работа не является средством заработка для семьи. Её заработок не рассматривается семьёй как средства для выживания. То есть в её заработок муж даже носа не суёт, его это в принципе не интересует. Всё, что женщина заработала на своей работе, остаётся ей на её женские «штучки». Стало быть, работа для неё должна быть радостью и удовлетворением от процесса, а не достижением финансового результата. Дхарма рекомендует в этом случае, чтобы деятельность женщины была связана с проявлением её женских качеств. А это забота о ком-то, сострадание. Она вполне может быть связана по работе с детьми или медициной. Она также может заниматься любым видом творчества. Может шить или ремонтировать

одежду. Выращивать или продавать цветы. Она может быть связана со сферой женских услуг (индустрия красоты, мода). И тому подобное.

Нужно также учесть, что работа во внешнем мире связана с постоянным стрессом, а стресс (и надеюсь, данное определение в печёнках у тебя, дорогой читатель, засядет навсегда) разрушителен для природы женщины. Поэтому её задача – окружить себя теми, кто её любит, кто говорит ей, как она любима, прекрасна и желанна и тому подобные вещи. А стало быть, ей нужно либо постараться не связываться с какой-либо профессиональной деятельностью во внешнем мире (лезть на мужскую территорию и «гоняться за мамонтом по тайге, там, где живут чудовища» – не комильфо для уважающей себя женщины), либо найти себе такую работу, которая была бы олицетворением комфорта и спокойствия. Круг общения – важнейший фактор счастья и успеха женщины. Лучшая работа для женщины в таком случае это: пришла спокойно на работу к одиннадцати-двенадцати дня, выспавшись, полила цветочки, попила чайку, поболтала за жизнь с подружками, поработали полчасика, перекусили, попили чайку, поболтали за жизнь с девочками-коллегами, поработали ещё минут двадцать, поехали по домам часика в четыре. По сути, такая работа является заменой психотерапевта или так называемой динамической группы по психотерапии. И она будет приносить женщине лишь удовлетворение и радость, что и требовалось. А вот всё это – выполнение бизнес-плана, ссоры и проблемы с бизнес-партнёрами, достижение статуса и результатов, неприятности с начальством и подчинёнными, нервы, истерики, ругань, унижения, работа на износ, неоценённость стараний – оставьте всё это мужчинам. Они толстокожи и самодостаточны, для них всё это – как с гуся вода, привычная среда обитания. А для вас, дорогие женщины, всё это – погибель здоровья.

Как мы уже говорили, женщина всегда, с рождения и пожизненно, нуждается в защите. Поэтому задача по её защите переходит из рук в руки, от отца и деда к мужу, от мужа к сыновьям или мужьям дочерей,

то есть к детям, и в случае счастливо сложившегося долгожительства – к внукам и мужьям внучек. Исходя из этого, женщина должна с пониманием отнестись к тому факту, что до замужества ей рекомендовано жить в доме своего отца, а не самой по себе, независимо от её возраста. Что бы с ней ни случилось в этот период, отвечать по карме будет её отец, и если женщина любит и уважает своего отца, ей стоит учесть данный факт и отнестись к нему серьёзно. В момент заключения брака все мужские обязанности по всем аспектам защиты женщины переходят к мужу. Если семья счастливо дожила до естественного момента наступления периода осмысления и отречения, обязанности по защите женщины переходят к сыновьям или зятьям, а после – к внукам мужского пола и по той же схеме. Женщина никогда не должна оставаться сама по себе, одинокой. Это принесёт страдания и ей самой, и обществу в целом.

Чрезмерная сексуальная активность женщины, как мы уже говорили, – это верный признак нехватки сладостей, заботы, нежности, покупки новых вещей, цветов и прочего подобного. Попросту о ней некому заботиться с любовью. Сладости в целом – для женщин. Они усиливают женские качества характера. Поэтому мужчинам нужно себя в этом ограничить. Для них сладкое – это лишь необходимость получения необходимых витаминов и полезных веществ путём употребления фруктов.

Касательно одежды: практичность – это слово из мужского лексикона. Для женщины одежда является чем угодно: средством повышения самооценки, радостью от обладания, демонстрацией своего статуса, средством почувствовать свою защищённость, доказательством любви к себе своего мужчины и т. д. – и только в

последнюю очередь практической защитой. Следует помнить, что откровенная одежда женщин – причина деградации мужчин и причина разрушения здоровья женщины. Ибо похотливые мужские взгляды разрушают её тонкие энергетические связи, разрушают её тонкое тело, и это обязательно скажется рано или поздно на здоровье физическом. В данном ключе стоит сказать женщинам: одежда – это ваша зона ответственности как за ваше же собственное здоровье, так и за желаемые вами же качества окружающих вас мужчин.

Недосыпание также является разрушительным фактором для женщин и вполне допустимым для мужчин, не приносящим им урона. Понятно, что в период материнства данное условие практически невыполнимо для женщин, но таки мужу стоит обратить на это пристальное внимание и по возможности давать своей жене время возобновлять свои силы, беря на себя то, что в его силах. До деторождения женщинам рекомендуется следить за этим фактором. А это значит, даже если вы рано встаёте, чтобы успеть приготовить вашему мужу завтрак, вам, дорогие жёны, настоятельно рекомендован ежедневный дневной сон (минимум час-полтора). Это залог и вашего здоровья, и вашего хорошего настроения.

Женщина никогда и ни при каких обстоятельствах не должна терпеть недостойное поведение мужчины, но должна терпеть его недостатки.

А потому ей нужно ясно различать первое и второе. Недостойное поведение – это «я мог бы поступить сейчас достойно, но не сделал этого», а недостатки – это укоренившиеся привычки, которые невозможно изменить прямо сейчас. В таком ключе нужно воспитывать женщину *с самого рождения*. Мужчина курит – это привычка. Очень трудно справиться с ней быстро. Мужчина привык складывать свою одежду определённым образом – это привычка, изменить её можно только со временем, работая над этим

продолжительное время. А вот если мужчина не подал женщине руку, когда ей нужно выйти из машины, – это недостойное поведение. Если он не подал ей пальто – это недостойное поведение. Выругался вульгарно – также. Каждой женщине нужно с детства научиться ясно различать эти две вещи и соответственно себя вести – твёрдо и категорично пресекать недостойное поведение мужчин и научиться терпеливо относится к их недостаткам.

В этой главе ещё раз повторю признак того, что за мужчину можно выходить замуж: когда мужчина не только готов меняться ради женщины, но ему это нравится.

Женщине никогда не нужно говорить мужчине, как ему следует что-либо делать. Ибо им это воспринимается однозначно как личное оскорбление. Но ей нужно говорить ему, что она чувствует! Для мужчины всегда важно именно это.

Страшное и сокрушительное оружие женщин – это слёзы.

Ни один нормальный мужчина не может выносить ни женские, ни детские слёзы. В этих случаях он готов на всё. Поэтому самый эффективный способ разрешать семейный конфликт для женщины – это не ответное агрессивное поведение, но показать, что она крайне расстроена, опечалена, вплоть до слёз. Это всё то, что действительно сильно воздействует на мужчину.

Пять «боевых» позиций жены, обеспечивающих привязанность мужчины к семье, мы уже рассматривали выше по тексту. Здесь лишь повторим кратко:

1. «Друг». Пробуждать разум мужа, уровень разумности (размышления, аналитический ум, сопоставление фактов, разумные выводы). Все решения должен принимать чистый холодный разум мужчины. Поддержка в его служении миру. Разделение с ним его интересов.
2. «Мать». Забота о муже во время его испытаний, болезней, травм, поражений, но ни в коем случае не поучения и не указания.
3. «Сестра». Терпеливость к ошибкам и невниманию мужа, нетребовательность. Научиться радоваться мелочам. В природе мужчин – забыть дату свадьбы, дня рождения, праздника, забыть купить подарок. Для обычного мужчины это естественно.
4. «Дочь». В ситуации, когда муж находится в гневе, проявить смириение и послушание.
5. «Любовница». Задирать мужа в сексуальном плане, завлекать его, флиртовать с ним.

20 заповедей жены

1. ХВАЛИ МУЖА, А НЕ РУГАЙ

Вдохновение – это главное оружие женщины. Что похвалишь в муже, то и будет расти в нём. Ещё раз о светлом и тёмном волках внутри: кого кормишь вниманием – тот и станет сильней. Главная ошибка жены: перестать хвалить мужчину за ухаживания и помошь, мелочи бытовые, к которым она привыкает. Муж теряет желание ухаживать за такой женщиной, а затем теряет желание жить с ней. Перестать хвалить мужа за ухаживания, помошь и достижения значит быстро и эффективно разрушить семью.

2. ПРЕДЛАГАЙ, А НЕ СПОРЬ!

Спорить с мужчиной для женщины – табу. Нужно научиться выслушивать мужчину с согласным видом. Использовать выражения «я чувствую», «мне кажется», «я думаю», а не настаивать на своём мнении, не давать советы прямо, ибо это оскорблениe.

3. МУЖ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ, А УЖЕ ПОТОМ ДЕТИ И ДОМ

Если муж – царь, то и он будет относиться к жене, как к царице. Уступать – великая сила женщины. В делах и заботах – муж в приоритете, если только он сам не настаивает на смене приоритета в конкретной ситуации, мол, позаботься о детях, а я уж потерплю. Но от мужа зависит благо всей семьи, и это не стоит забывать женщине.

4. НЕ ОДОБРЯЙ ЕГО ВРАГОВ И НЕ РУГАЙ ЕГО ДРУЗЕЙ. ОНИ У ВАС ОБЩИЕ

Похвалишь его врага – примешь его сторону в глазах мужа и станешь также врагом.

Оскорбишь друга мужа – перестанешь ему быть другом сама.

5. ХРАНИ ЕГО СЕКРЕТЫ

Не говори о нём плохо за его спиной и тем более не ругай его на людях. Скромность в присутствии мужа в обществе (его приоритет говорить и высказывать своё мнение) – жемчужина в искусстве быть женой. Правовая территория за порогом дома – его. Помни, дорогая читательница, когда ты говоришь о муже что-либо плохое кому-то, в этот самый момент ты признаёшься, что ты сама – плохая жена. В такой момент ты становишься предателем своей же семьи. Ругать мужа в присутствии других людей – и вовсе страшнейшая апарадха, судьбоносное (кармическое) оскорбление.

6. УЧАСТВУЙ В ЕГО ИНТЕРЕСАХ

Хотя бы разговорами. Не обязательно ездить с ним на рыбалку в 5 утра, хотя и это было бы высочайшим достижением в искусстве быть женой. Если жена умудрилась стать мужу ещё и другом, это скрепляет семью во сто крат. Но если твой муж, скажем, болеет за футбольную команду, то хотя бы выучи её название, и, если ты, дорогая жена, однажды скажешь своему мужу «Дорогой, ты не забыл? Сегодня вечером будут показывать матч с *нашей* командой», то в этот же миг твой рейтинг взлетит в глазах мужа до небес.

7. НЕ СРАВНИВАЙ МУЖА С ДРУГИМИ МУЖЧИНАМИ

Ни в мыслях, ни на словах. Это вызовет лишь ревность и гнев, разрушая между вами доверие. А если ты делаешь это в обществе подруг или других женщин, это означает для них одно: твоя семья слаба, в раздоре, а твой муж – потенциальная добыча для других женщин.

8. НЕ СОЗДАВАЙ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

Ты для мужа – поддержка, друг и мудрый советник, а не враг, который множит ему искушения. В мире и так достаточно проблем и задач для твоего мужа, и поэтому у него к миру в целом агрессивное и осторожное отношение. Ты же не хочешь, чтобы он к тебе относился так же. Контролируемые трудности, создаваемые тобой для мужа, не должны напоминать экзамены на прочность. С экзаменатором мужчина не станет долго жить.

9. ЛАСКА И НЕЖНОСТЬ НЕОБХОДИМЫ

Любому мужчине, даже самому брутальному, не хватает своей мамы, как бы он того ни отрицал. Но упаси тебя бог, уважаемая, играть в маму-педагога, ибо от неё он и сбежал.

10. ВЕДИ СЕБЯ ПО-ЖЕНСКИ

Говорить спокойно, культурно, грамотно, скромно. Не копировать мужское поведение ни в коем случае. Для мужчины женщина, демонстрирующая мужское поведение, выглядящая по-мужски, разговаривающая по-мужски, становится в его глазах таким же мужчиной, как и он. А **мужики мужиков не любят**, ибо рассматривают любого мужчину как своего потенциального соперника. При таком поведении мужчина может даже ударить женщину, ибо перестаёт в ней видеть таковую. И требовать от такой

«женщины» мужчина будет по-мужски, по-армейски, как и принято в мужской среде, как с равного себе. А оно тебе надо, уважаемая? Давно рояль на пятый этаж не таскала?

11. ПРОМОЛЧИ, ЕСЛИ МУЖЧИНА СОВЕРШИЛ ОШИБКУ, НО ПОКАЖИ, ЧТО ТЫ РАССТРОЕНА. ОН ОЦЕНИТ И БУДЕТ ПРОГРЕССИРОВАТЬ.

Любой мужчина в штыки воспринимает прямые указания ему на ошибки. Исключением для него являются авторитетные заслуженные учителя в обсуждаемом вопросе, которых он будет слушать без чувства оскорблений. Поэтому женщина должна ему говорить о своих чувствах, об эмоциях, а не о предметной стороне того, в чём он ошибся. Мужчине очень важно, чтобы его женщина чувствовала себя комфортно и в радости, и он будет стараться исправить что-либо ради этого.

12. В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ НУЖНО ПУГАТЬСЯ И РАССТРАИВАТЬСЯ

13. ГОВОРИ ПРЯМО, ТОЧНО И ЯСНО, ЧТО ХОЧЕШЬ ПОЛУЧИТЬ И ЧТО ТЕБЯ НЕ УСТРАИВАЕТ

«Догадаться» – не мужское слово. Ты всегда будешь страдать, если не умеешь говорить другим, что тебя не устраивает, а уж мужчинам – и подавно. Это будет только твоя вина, ибо никто не обязан читать твои мысли. Нужно учитывать, что информация, которая донесена точно, ясно, сформулированно, есть вопрос уважения к мужчине. Именно это ему и нравится. И любые попытки подтолкнуть мужчину на женский путь догадок, домыслов, скрытых смыслов и прочего будут его только нервировать, раздражать и дезориентировать. В конце концов он просто придёт к выводу: «Я не понимаю, что ей от меня нужно» и перестанет стараться что-либо делать вовсе, чтобы не ошибаться.

14. РЕАЛИЗУЙ СВОЁ ПРАВО ПРИНИМАТЬ ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ В ЗОНЕ СВОЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

У женщины есть свои права в доме, право окончательного решения в зоне своей ответственности. И вот здесь она должна быть тверда и решительна, не позволяя мужчине заходить на её женскую правовую территорию. Принимать советы, доводы можно и нужно, но, если решение принято, она об этом должна спокойно и чётко сказать: «Я решила, что нужно так. Обсуждения закончены. Это моя зона ответственности, мне и решать».

15. ЧИСТОТА И ПОРЯДОК В ДОМЕ, ПОРЯДОК В ВЕЩАХ И ГОТОВАЯ ЕДА.

Именно эти три простых аспекта придают мужу ощущение, что о нём в этом доме заботятся, что он нужен и ценен, а это – *единственное*, по сути, что крепко держит его в семье. Вставай раньше и готовь завтрак, стараясь, чтобы ужин также был готов к возвращению мужа домой. Посуда должна быть вымытой. Следи за чистотой его одежды. По тому, как он одет на людях, оценивают в первую очередь тебя саму как жену. Именно поэтому на Востоке распространено правило, что женатый мужчина ходит в белой одежде. Это его способ показать, что у него достойная жена, а в его доме царит порядок и закон.

Никакие слова на мужчину не действуют и не воспринимаются им всерьёз, хоть они ему и приятны. Но он смотрит на дела, на конкретные поступки жены и по ним оценивает, как к нему относятся в доме. Внимание! Мужчина оценивает, любят ли его, по делам, по поступкам, а не по словам, которые игнорирует в своем разуме. А дела эти, поступки эти, повторяю, – вкусная и вовремя приготовленная еда, чистая и аккуратно сложенная одежда, чистая посуда, порядок и чистота в доме.

16. СПРАШИВАЙ У МУЖА РАЗРЕШЕНИЯ ПЕРЕД ПОКУПКОЙ

Для тебя, дорогая читательница, это мелочь, а для мужа – признание его значимости в семье, уважение к нему, что для мужчины лучшая награда и вдохновение для роста. Чем чаще будешь спрашивать разрешения, тем чаще его будут тебе давать.

17. БУДЕШЬ ВНИМАТЕЛЬНА К ЕГО ПРОСЬБАМ, И ОН СТАНЕТ ТЕБЕ СЛУГОЙ.

18. НЕ ХОДИ ОБНАЖЁННОЙ ПО ДОМУ

Одеваться дома нужно красиво. Во-первых, в противном случае муж быстро потеряет к жене сексуальный интерес. Во-вторых, похоть ослабит его разум, и он станет слабаком,мямлей и размазнёй. В-третьих, именно от мужа зависит всё в твоей жизни, а не от случайных мужиков с улицы. Поэтому важно красиво одеваться перед мужем, дабы заслужить его внимание и восхищение. Восхищение и внимание чужих мужиков тебе не только ничего не принесёт в жизни, кроме проблем, но и предоставит все возможности для женских заболеваний, которые проявятся как последствие на тебя направленной энергии похоти. Не забывай, мысль материальна. Да и в целом, неужто женщине приятно, когда на неё смотрят чужие мужики исключительно как на объект для возможного развлечения? Продажным женщинам за это хоть деньги платят, а тут...

19. ЗАБОТИТЬСЯ О ГОСТЯХ ДОМА – ОБЯЗАННОСТЬ ЖЕНЫ

Этим она демонстрирует, какова она в качестве хозяйки дома. Если муж вместо жены заботится о гостях, это означает для всех одно – с

женой мужику не повезло. Это позор для обоих. Кстати, упомяну тут определённую традицию, широко и давно известную на Востоке нашей планеты: запрещено мыть посуду в чужом доме. Говорится, что таким образом из дома выносится благочестие. Не забываем, что дом – территория жены, а потому при гостях в доме право говорить первой – её приоритет, в отличие от общения семьи вне дома, где данный приоритет – у мужа.

20. ЖЕНА ВСЕГДА ЗА МУЖЕМ, СЛЕДУЕТ ЗА НИМ И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ. СУПРУГИ, КАК ГОВОРИТ ДХАРМА, – ОДНО ЦЕЛОЕ.

Даже если муж воюет против всего мира, жена стоит за его спиной и подаёт ему патроны. Жена всегда за него, на его стороне, даже если он не прав.

Женщина – единственное вдохновение мужчины. Исключением является только та ситуация, когда мужчина целиком и полностью, без остатка, посвятил себя служению миру, Вселенной, Богу. Известная монгольская история гласит:

В одном аймаке (посёлке) решили провести эксперимент. Взяли самую умную, красивую, мудрую девушку и выдали её замуж за деревенского полудурка, ленивого, глупого растяпу. А самую глупую и ленившую неумеху выдали замуж за красавца-воина, сильного, смелого и сметливого. Прошло время. Дурачок, который был женат на умной, неожиданно со временем стал умнее, стал смелым, сильным и удачливым воином-охотником, чуть ли не лучшим во всём аймаке. А смелый и сильный красавец, женатый на ленивой дурочке, стал постепенно таким же, как она сама, ленивым, рассеянным, глупым, превратившись практически в бродягу. Комментарии излишни.



Общение с другими мужчинами у замужней женщины, согласно законам Дхармы, должно происходить в идеале в присутствии мужа. Если обстоятельства сложились так, что муж не может присутствовать, то, по крайней мере, при таком общении должны присутствовать другие люди, третья лица. Ещё раз: замужняя женщина не общается с другими мужчинами наедине. Если к замужней женщине поступили какие-либо вопросы, связанные с возможным стрессом для неё, она всегда вправе ответить: «Говорите не со мной, а с моим мужем! Я замужем».

И напоследок напомню волшебную фразу женщины для мужа: «Не волнуйся, ты не виноват!» – ибо она препятствует его внутреннему разрушению, падению его самооценки.

- Задание: уважаемая жена, постарайся использовать правильно «пять позиций» в течение хотя бы семи дней. Оцени результат.



ПЕРЕМЕНА!

Приходит девушка в церковь исповедоваться:

– Я очень грешна. Каждое утро смотрю в зеркало и вижу, как я красива.

– Не волнуйтесь, это не грех, а просто заблуждение.

* * *

На исповедь к священнику пришла красотка с глубоким декольте.

Священник смотрит в декольте и восклицает:

– О Боже!

С Небес раздаётся голос:

– Ну наконец-то ты Меня позвал на что-то стоящее взглянуть!

* * *

Идут две женщины-егевистки по парку со своими брошюрками. Подходят к компании, которая покуривает на скамейке, и говорят:

– Верите ли вы, что наша планета скоро погибнет?

На что получают ответ:

– А вы с какой планеты?

* * *

Во времена инквизиции за «связь с дьяволом» не судили женщин весом более 50 кг. Считалось, что 50 кг – грузоподъёмность метлы. В наше время многие бы выжили.

* * *

– Церковь утверждает, что если женщины будут скромно одеваться, то все поголовно станут богоподобными.

– Ага. Перелейте борщ в другую кастрюлю, и он станет гороховым супом.

* * *

Приходит девушка в церковь:

– Святой отец, что мне делать? Я согрешила с мужчиной.

– Съешь пять лимонов без сахара, дочь моя.

– И что? Я опять стану невинной?

– Нет. Невинной ты уже не станешь, но хоть блаженство с рожи сойдёт.

* * *

Два буддистских монаха, Ши и По, шли по тропе и вышли к реке. Видят, на берегу стоит прекрасная девушка, вся в расстройствах. Ши спросил её:

– Чем вы опечалены, могу я вам чем-то помочь?

На что девушка ответила:

– Мне нужно переправиться на другой берег реки, но мостик смыло течением, и я не знаю, что делать.

Ши сказал:

– Ничего страшного, я вас перенесу!

И хотя монахам было категорически запрещено касаться женщин, он взял на руки девушку и вброд перенёс её на другой берег. Поставив её на берег, он молитвенно сложил руки и пошёл далее.

– Спасибо! Да будет благим ваш путь! – сказала девушка и пошла своей дорогой.

Монахи шли целый день молча. Вечером они сели отдохнуть, и По спросил Ши:

— Я всё-таки никак понять не могу. Нам строго запрещено даже прикасаться к женщине, а ты сегодня взял девушку на руки, чтобы перенести через реку. Как это понимать?

На что Ши ответил:

— Я перенёс её на другой берег, чтобы избавить её от страдания, на том мы попрощались и расстались, и я забыл о ней. А ты до сих пор в своём уме несёшь её на своих руках с собой.

* * *

*Ты как май прекрасна,
Как дитя светла,
Но меня смущают
Ступа и метла.*

* * *

«Милый, я ушла. Суп в холодильнике, картофель в мундире, игла в яйце, Земля в иллюминаторе».

* * *

Священник на проповеди:

— Дети мои, что надо сделать прежде всего, чтобы испросить прощения за грехи свои?

Девичий голос:

— Согрешишь?

* * *

Приходит на беседу к духовнику девушка, духовное чадо, длинная до пят юбка, скромная блузка и платок, закрывающий всё и вся. Обращается, опустив очи долу, к батюшке:

– Батюшка! Выскажите свою концептуальную оценку по поводу последней монографии протоиерея Иоанна Мейендорфа, посвящённой варлаамитско-парамитской полемике и написанной в эпоху окормления им русской диаспоры в Париже?

Батюшка:

– ЗАМУЖ, ДУРА! СРОЧНО ЗАМУЖ!

Глава 16

Дети



У ласточки загорелось гнездо. Спасая двух птенцов, она переносила их одного за другим через пропасть. И первый птенец запищал:

*– Мамочка, спаси меня! Когда вырасту, я тоже буду тебя спасать!
– Лжешь! – ответила ласточка и бросила его на полууть, вернувшись за вторым.*

Второй птенец запищал:

– Мамочка, спаси меня! Когда вырасту, я тоже буду спасать своих птенцов, как и ты!

И его ласточка спасла.

Закон Дхармы по этому поводу, первый и самый главный:

Дети вам ничего не должны! У них нет перед вами обязанностей.

Они никак и никогда не смогут отдать вам долг вашей любви, вашей заботы, ваших потерянных сил и времени, уважаемые родители. Этот свой долг они отдадут в своё время своим детям. Проявлять благодарность вам как родителям они, конечно, могут, но *не обязаны*. Ибо вы как родители такое отношение к себе можете только заслужить, но никогда не вправе требовать.

Закон Дхармы гласит:

Ты никогда не будешь уважать того, кого боишься.

Уважение и страх несовместимы. Истина в том, что уважение – это формирующая основа для любых позитивных взаимоотношений. С уважения всегда всё начинается, что может быть развито до сотрудничества, дружбы, любви. А страх порождает лишь защитную реакцию в виде агрессивного отношения, гнева, ярости, желания отомстить, освободиться, отодвинуть от себя.

Ребёнок вас никогда не должен бояться. Только в этом случае можно заслужить его искреннее к вам уважение, и только в этом случае он начнёт смотреть на вас, как на пример поведения. То есть в случае доверия вы можете стать для него авторитетом. И никак иначе.

Показатель того, что у ребёнка нет страха перед вами, – когда ребёнок в семье не боится вас обидеть. Это означает, что он считает вас другом.

Из этого следует следующий важнейший закон:

Если родитель не прав, он обязан извиниться перед ребёнком!

Дети должны быть запланированы от избытка любви, когда этой любви столько, что девать уже некуда. Плюс к этому, безусловно, нужно учитывать материальную готовность к пополнению семьи. Нужно учитывать и уровень знания в семье, все ли в семье осознанно приняли ответственное решение, с полным пониманием всех последствий, или это просто эгоистическое желание на пустом месте. Незапланированное потомство и вовсе оставляет в родителях на подсознательном уровне чувство неудовлетворённости, ибо дети помешали их собственным планам, реализации их собственных желаний. Именно это порождает такие фразы, как «Я на тебя свою жизнь угробила!», на что мгновенно следует классический ответ: «А я тебя не просила меня рожать!» Подобные заявления и упрёки в адрес детей означают одно: вы детей этих не желали, не планировали, воистину искренне не любили никогда и всегда считали их обузой и проблемой, а не чудесным даром. А дети это прекрасно чувствуют,

запоминают, не забывают, и настанет момент, когда всё это они вам вернут. Долг платежом красен. Оборот кармы, первый закон термодинамики никто не отменял.

Дети должны быть результатом брака, а не его причиной.

- Как воспитать детей?
- Никак. Детей воспитывать не нужно. Воспитайте себя, ибо дети, что бы вы им ни говорили, всё равно повторят то, что вы делаете, то, что вы демонстрируете своим поведением.

Нет никакого смысла слушать советы и рекомендации тех, кто не является для тебя личным примером, мастером в обсуждаемом вопросе. В семье то же самое. Какова мотивация для детей слушать советы родителей, если в душе они не хотят быть на них похожи в будущем? Этой мотивации попросту *нет*.

Система воспитания детей в Дхарме отличается от принятой нынче в обществе самой своей платформой. Современная система утверждает, что ребёнок – это чистый лист и мы можем из него сделать что угодно благодаря воспитанию. Дхарма же говорит, что каждый ребёнок приходит в этот мир личностью, зная своё предназначение на Земле, а потому рождается с широким набором качеств и потенциальных непроявленных навыков, являющихся условием выполнения его задачи. Также он обладает качествами характера и интуитивными навыками, которые являются последствиями его деятельности в прошлых воплощениях. Дхарма говорит: каждый ребёнок знает, зачем пришёл на Землю. Современная система воспитания отрицает это. Одна из заповедей Дхармы для родителей звучит так:

Родители обязаны помочь ребёнку вырасти собой, а не тем, кем они хотят его видеть в будущем!

Ребёнок знает, кто он и зачем сюда пришёл. Он не может связно, вербально это сформулировать, но чутьё его не обманывает, интуиция в порядке, и голос Бога внутри себя он слышит прекрасно. А потому он с детства начинает складывать пазл своей задачи, по частям собирая общую картину себя и мира, определяя свой точный узкий путь, конкретику. Исходя из этого понимания складываются почти все остальные заповеди родителей и рекомендации Дхармы.

К примеру, метод следования за интересами ребёнка и полное погружение в каждую тему. О чём это говорит? Не нужно насильно толкать ребёнка к изучению того или иного предмета, той или иной темы. Но дождитесь, пока ребёнок сам не проявит к чему-либо свой пристальный интерес, заострит на чём-то своё внимание, и тогда погружайтесь с ним как можно более глубоко в эту тему. Ребёнка заинтересовал космос? Прекрасно! Покупаем книги и альбомы с яркими иллюстрациями про космос, строим модели ракет, изучаем историю космонавтики, затрагиваем вопросы астрофизики, изучаем формулу ракетного топлива и геологию Луны и т. п. и т. д. Вешаем в комнате модели звездолётов и летающих тарелок. Мастерим скафандры. Учимся кушать из тюбика. Проходим физическую подготовку для космонавтов. Рассматривается полностью вся тема со всех возможных сторон, в зависимости от возраста и уровня развития. Сколько это продлится? Никто не знает. Может быть, у вас на изучение этой темы пять дней или неделя. Может, месяц. А может, это будет выстрелом «в десятку» и ваш ребёнок на всю жизнь определит свою судьбу, став астронавтом или инженером космических кораблей. Никто этого не знает, а потому расслабились и делаем своё дело, и будь что будет, как и всегда. Возможно, пройдёт неделя, ребёнок увидит в очередном мультильме какую-то незаметную для вас мелочь, и его интерес мгновенно перескочит на нечто совершенно иное. Что нужно делать в этом случае? Верно, не «тормозить», не упираться рогами («Ты же хотела фигурное катание, и мы уже пошли на эти занятия, а теперь ты хочешь в кружок вязания?») и уж тем более не укорять его в непоследовательности. Он – ребёнок, это его схема познания мира, он *должен* так поступать, чтобы гармонично развивать *свою* личность! Стало быть, весь космический инвентарь отправляется на антресоли, под кровать, на балкон, в гараж, и мы начинаем новую тему, которую нам укажет наш ребёнок. По той же схеме. То же самое с физкультурой

и спортом. Будьте готовы к тому, что интересы ребёнка будут в этом ключе скоропалительно меняться. Его заинтересовали коньки, он пошёл заниматься фигурным катанием или хоккеем, а через полгода-год сказал: «Не хочу больше! Хочу играть в футбол!» Это нормально. Он освоил что-то одно, что ему требовалось, и перешёл на следующий этап освоения необходимого ему навыка. Ваша задача – быстро переключиться и поддержать его в этом. И совершенно не обязательно, что подобные интересы означают будущую судьбу вашего ребёнка, связанную именно со спортом. Он просто осваивает в должной мере необходимые ему качества и умения для выполнения основного своего предназначения, а оно может заключаться в совершенно ином. Подведём итог:

Ваша задача – поддержать ребёнка в его интересах, а не указывать ему их.

Родители несут все 100 % ответственности за построение отношений с ребёнком. Невозможно поделить ответственность между родителями и ребёнком, чтобы за половину отвечал 40-летний мужик, а за вторую половину – 5-летний малыш. Ребёнок слепо, на доверии следует той схеме отношений, которую полностью выстроили родители. Как вы выстроите свои взаимоотношения с ребёнком – такими они и будут.

Любой ребёнок, когда извиняется, следует в этом, как и во многом другом, женской природе: он говорит о своих чувствах, что ему не всё равно, как чувствовал себя обиженный им, но сие не значит, что он так больше не будет поступать. Требовать от него другого отношения означает настаивать, чтобы в свои 3–12 лет он проявлял поведение зрелого, полностью сформировавшегося человека. Для него это моральная травма и не что иное. Фраза «Ты уже большой!» повергает его в ужас и растерянность. Ибо он не таков, он – ребёнок, а от него требуют быть взрослым. Повторяю: требовать от ребёнка чего-либо

никто из родителей не вправе. Есть только два пути общения с ребёнком, если вы хотите от него чего-то добиться – вдохновить его на это или заинтересовать. Всё.

Есть лишь два пути мотивации для ребёнка – вдохновение или заинтересованность.

Если вы не смогли его ни вдохновить, ни заинтересовать – это не его проблемы, а ваши. Занимайтесь повышением собственной квалификации как родителей. Слово «нет» практически не должно звучать в сторону ребёнка до 5 лет. Если он что-то делает не должным образом – покажите ему, как правильно. Если ему грозит опасность, то почему вы допустили, чтобы он оказался в такой ситуации? Понятно, что мы здесь говорим о норме, о Дхарме, об идеальной форме отношений, а ситуации бывают разные. Но к норме нужно стремиться и знать её, ибо она позволяет избежать страданий и сейчас, и в будущем.

«Не лезь на качели, я не разрешаю!» А почему вы гуляете с ребёнком на площадке, где эти качели вообще есть? Да потому, что вы думаете в данном случае о *своём* удобстве и комфорте, а не о нём. Истерики в магазинах – сплошь и рядом. А зачем вы туда с ребёнком идёте? Что ему там делать? До 5 лет дети не способны к обучению со стороны. У них нейронные связи, отвечающие за аналитическое мышление, не сформировались попросту в мозге. Поэтому любые «нет», «нельзя», «я запрещаю», «не смей» воспринимаются ими просто как шок, стресс, ступор и оскорблений.

«Почему нельзя исследовать мир, в котором я родился? Почему мне это запрещает мама, человек, единственному которому я могу доверять в этом мире? Значит, мама мне не друг? А кто тогда? Что же тогда мне делать в этом ужасном мире?»

Любое «нет» для маленького ребёнка означает одно: «Я плохой! Мама злая!» Всё. Для иных выводов природа не успела, и это не вопрос психологического развития. Но это упрямая нейрофизиология. Необходимые для более сложного аналитического мышления нейронные связи в мозге ещё не сформированы. Ребёнок бы и рад успокоить агрессивно настроенную маму, но натурально нечем. Он беспомощен в таких ситуациях. И благое желание уберечь ребёнка от

опасностей превращается удивительным образом в прямое *насилие* над его личностью. И ничто так не формирует внутренний мир человека, как то, что происходит у него в голове первые пять лет. Оно может оказаться и в 40 лет, и позже, а может стать перманентным фоном всех его поступков.

– Почему ты боишься попробовать сделать это?

– Потому что это нечто новое для меня. А мама в детстве всегда злилась и ругалась, когда я пытался освоить или исследовать нечто новое.

Наверняка это не сохранится в виде чёткого и ясного воспоминания, но останется навязчивое ощущение на уровне подсознания. Человек даже понимать не будет, что и почему управляет его решениями и поступками. И дабы проработать такие вещи, освободить человека от невидимых «вожжей», понадобится долгая и кропотливая работа психотерапевтов. Результат, скажем прямо, также не гарантирован. Не будем углубляться в снежный ком проблем, которые последуют за несоблюдением одной лишь рекомендации, и перейдём к следующей.

Тактильный контакт (прикосновения) и смехотерапия – лучшие лекарства от страхов, депрессий, панических атак детей. Это также выравнивает гормональный фон, повышает самооценку, привносит чувство стабильности, уверенности и защищённости. К тому же поглаживание ребёнка чистит организм на многих тонких уровнях, ибо вызывает изменение электрического сопротивления кожи, возбуждая периферические нервные окончания. А электричество, нервная система и всё, что с этим связано, напрямую воздействуют на тонкое тело человека, то есть на разум. Есть известная техника детского «массажа», которой интуитивно пользовались во все времена многие родители, но не знали точно, для чего существует такой механизм реагирования. Это «массаж», когда по телу ребёнка водят пальцами, еле-еле касаясь кожи при этом, очень легко и нежно, что вызывает у ребёнка мурашки по всему телу. Практически это самый сильный вид стимуляции работы нервных окончаний, что является также

сонастройкой нервной системы, улучшающей проводимость нервных импульсов.

Недаром существует такой негативный эпитет, как «недоглаженный». Важность тактильного контакта с ребёнком сложно переоценить. К примеру, если вы хотите что-то донести ребёнку, дабы он вас услышал, просто возьмите его за руку, коснитесь его. Это не только привлечёт внимание ребёнка к вам, но и станет сильным вспомогательным средством усвоения им информации, которую вы в этот момент ему сообщаете. Ещё сильнее эффект будет, если вы при этом сделаете так, чтобы ребёнок смотрел вам в глаза. Зрительный контакт позволяет ребёнку сосредоточиться не только на эмоциональном ощущении от сказанного, но и на сути информации.

В развитии ребёнка существуют три главных этапа. С рождения и примерно до пяти-шести лет ребёнок – «царь». С пяти-шести и до двенадцати-тринадцати лет ребёнок – «ученик», а начиная с четырнадцати-пятнадцати лет и пожизненно ребёнок – «друг». Я специально слегка размываю границы возраста, ибо дети индивидуальны. У кого-то психологический период (ашрам) проходит чуть быстрее, у кого-то медленнее. Нужно относиться к этому спокойно. Все дети разные, и они имеют полное право быть такими, какие есть. Под один «солдатский сапог» их мерить точно не стоит, если вы хотите получить развитую индивидуальную личность, а не безмозглого управляемого зомби.

Царь (от рождения до 5–6 лет)

«Царь» не любит и не воспринимает слова «нет». На то он и царь. Весь мир – для него. Он не воспринимает отрицательных понятий и фраз, не понимая, почему «нет»? Он ещё не умеет анализировать, как описано выше. Эти связи не возникли ещё в мозге. Его можно только отвлекать от того, что не нужно делать, и переключать внимание на то, что делать следует. Отвлекать, увлекать, вдохновлять (примером и участием), перенаправлять внимание.

До пяти лет ребёнка нельзя наказывать ни за что!

Он не понимает, «за что». Анализа нет на уровне нейрофизиологии. Любое наказание для него означает только одно: «Я – плохой, родители – злые». Больше никаких выводов нет.

Дхарма утверждает: если до пяти лет ребёнок не был царём, он вырастет атеистом, ибо не видел в детстве чудес. Он не будет признавать чуда, а Бог – это тоже чудо. Ему практически будет отрезан путь к духовной практике, к духовному саморазвитию. Ибо в его детстве не было волшебства. Дед Мороз – это волшебство. Зубная фея – это волшебство. Сказки со всеми их персонажами – это волшебство. Исполнение желаний – это магия. Подарки из-под подушки – чудо. Мир, где всё можно и дозволено, – чудо. Если всего этого и подобного нет в периоде «царя», ребёнок вырастет угрюмым, сугубо прагматичным, цинично расчётливым, обиженным на мир. Мало того, ребёнок запоминает это волшебное ощущение детства, и позже, будучи взрослым, начинает искать пути возвращения в этот чудесный мир магии, и именно этот поиск приводит его к поискам духовным. Вера в чудеса является основой, наиважнейшей первой ступенью в духовном развитии человека, и фундамент этого закладывается именно в период до пяти лет.

Ученик (с 5–6 и до 12–13 лет)

Это период, когда ребёнок поддаётся обучению. В это время родителям нужно обратить особое внимание на своё собственное поведение, ибо у ребёнка активизируется схема копирования. Лгать ребёнку недопустимо в целом, но в этот период это особенно опасно. Нужно говорить правду своему чаду соответственно его уровню развития. И даже если прозвучал вопрос «Откуда берутся дети?», не нужно рассказывать ребёнку истории про капусту и аиста, чтобы у него не сложилась искажённая картина мира, а после над ним смеялись бы одноклассники. Скажи ему правду на его уровне. Без физиологических подробностей. Но вполне будут допустимы такие ответы, как: «Детей дарит Бог за любовь», «Дети появляются в животе у мамы», «Дети приходят с неба, из другого мира» и т. п. Уверяю тебя, дорогой читатель, мало кого из детей заинтересуют все подробности. Учись рассказывать правду на детском уровне. А если уж вопрос и вовсе зашкаливает по своей сложности и несусветности, типа «Кто сильнее – Бэтмен или Человек-паук?», «Что круглее – мяч или луна?», «Чем Лунтик дышал на Луне, если там нет воздуха?», то воспользуйся смекалкой и юмором. Подобный вопрос не требует от тебя научного подхода с доказательной базой, но будет достаточно просто придумать смешной ответ, чтобы ребёнок посмеялся от души. Секрет таков, что когда ребёнок смеётся, информация проходит мимо его ума, откладываясь лишь на эмоциональном уровне. В конце концов, проведите вместе смешное собственное расследование, сделайте вопрос поводом для интересной поездки, поводом почитать книгу на данную тему.

В данный период развития для ребёнка чрезвычайно важен авторитет родителей. А потерять его можно очень быстро и навсегда. Например, верные способы – злиться при ребёнке, пытаться дистанцироваться, когда ему нужно ваше участие или ответ; семейные скандалы, ложь и притворство, лицемерие и т. д. Как в вашем понимании Дед Мороз не может сказать: «Подарок? Да пошёл ты знаешь куда!» или Чебурашка, который матом орёт: «А ну вали, пока цел!», так и для ребёнка вы – эталон любви и доверия. И если эталон утерян или встал под сомнение, то далее у вас начнутся реальные

проблемы в общении с ребёнком. Такие же проблемы с общением начнутся, если вы не слушаете своего ребёнка, приоритет его проблем. Помните, **проблемы ребёнка настолько же важны для него, как и ваши для вас, ничуть не менее**. Сломанная кукла для него – то же самое, что для вас сломанный двигатель у вашего «Мерседеса». Той же степени важности неприятность.

Слушать детей, когда им нужно что-либо обсудить или спросить, – обязанность родителей!

Запомните, дорогие родители:

Ребёнок чувствует любовь к себе не столь от тех действий, которые вы к нему проявляете сами, но тогда, когда вы отзывчивы на его просьбы, трудности, проблемы.

Если родители не хотят слушать ребёнка, разговаривать с ним на *его* важные темы, ребёнок вскоре перестанет и вовсе с ними общаться, советоваться, разговаривать, рассказывать о себе, на все вопросы ответ будет: «Нормально» (перевод: «Отвалите от меня!»). Говорить ребёнку в такие моменты (когда ему необходимо общение с вами): «Я устала, отстань, потом, лезешь со своей ерундой» – прямой путь потерять связь с ребёнком и, возможно, навсегда.

Если ребёнок хочет что-то сказать – вы обязаны его выслушать внимательно и сейчас же.

А мы тем временем подошли к описанию третьего и пожизненного периода общения с детьми, который называется «друг».

Друг (от 14 лет и пожизненно)

По достижении этого периода вы больше не сможете давать наставлений ребёнку без его спроса. Точнее, вы либо станете к этому моменту ему другом, либо потеряете с ним крепкую и близкую связь на ближайшие десятилетия вовсе. Позиция дружбы такова:

Друг – тот, кто всегда рядом, когда тебе плохо, и не навязывает своего присутствия, когда тебе хорошо.

С друзьями общаются на равных. Это взаимоуважение, а не послушание, почтение и прочее. С этого момента ваше положение родителя не идёт в расчёт при определении статуса авторитета. Вам придётся ежедневно доказывать своему ребёнку, что авторитет всё ещё за вами и вы тут «вожак стаи», к которому – внимание! – не *нужно* обратиться, а *стоит*. Забегая вперёд, такое положение занимает любой истинный духовный наставник перед своими учениками. Он обязан подтверждать свой статус учителя каждую минуту, каждый день, всю жизнь. Так же как в волчьей стае вожак постоянно доказывает, что он имеет право «лежать на скале». Периодически молодые волки пытаются свалить вожака, проверяя его на прочность, но он год за годом каждый раз кладёт их «на лопатки», подтверждая: «Нет, пока всё ещё я тут главный!» Так же и учитель перед учениками, так же и родитель перед ребёнком, которому тринадцать и старше. Авторитет и доверие нужно заслужить, и желательно сделать это задолго до наступления периода «друга», иначе другом и авторитетом для вашего ребёнка станет кто-то другой, и кто знает, понравится ли он вам и будете ли вы с ним знакомы вовсе?

Критиковать ребёнка можно только в случае, если вы не менее хвалите его за достижения. Следующее правило общения с детьми гласит:

На каждое наставление, данное вами ребёнку, должны быть десять признаний в любви к нему. Правило «1 к 10».

Только в этом случае ваши наставления не будут пустым звуком для него. Не такой уж это и секрет, что ребёнок воспринимает что-либо только от тех, кто его любит, и тех, кто ему нравится. Та же ситуация продолжается в школе. Если у ребёнка сложилось негативное отношение к какому-либо учителю, он не будет учиться у него хорошо. «Глазу не мил – из сердца вон». А уж по достижении ребёнком пубертатного периода жизни родительские советы будут ему нужны только в том случае, если между вами к тому моменту построены чрезвычайно доверительные отношения. И в который раз, дорогой родитель: доверие и жизнь теряют только раз! Солжёшь ребёнку хоть раз – потеряешь навсегда доверие и авторитет. Используешь хоть раз против него то, что от него же и услышал по секрету, – и надолго войдёшь в список его врагов.

Чтобы отношения с ребёнком складывались адекватно, родители должны пребывать в правильном умонастроении, а оно таково: ребёнок не ваша собственность, он не ваш. Но ребёнок – это посланник от Бога, который принёс вам то, чего именно вам недоставало для дальнейшего развития и шага вперёд. Он принёс вам дар Божий. И ваша задача как родителей понять и осознать, что это за дар. А также ребёнок – это самостоятельная личность, душа, которая пришла на Землю для выполнения определённого служения, и вполне возможно, что личность эта гораздо «старше» вас, внутренне сильнее во сто крат духом, гораздо более развита в своём потенциале, мудрее и имеет позади кармический опыт такого масштаба, кой вам и не снился. Вы же, дорогие родители, являетесь теми людьми, которые дали клятву перед Богом этого дорогого гостя от Неё принять, выкормить, «поставить на ноги», обучить начальным навыкам, преподать Дхарму этого мира, защитить и обеспечить всем необходимым для выполнения им своей задачи. Вы – наместник Бога на Земле для этого существа, его ангелы-хранители во плоти, а не собственники, не хозяева, не владельцы. Вы ему – *слуги*. И если что, его Мама спросит: «Я вам тут,

понимаешь ли, доверила своё самое дорогое, а вы...» А Мама-таки – сама Жизнь. Обижать её неблагоразумно.

Родитель для ребёнка – не владелец, не хозяин, но слуга.

Вопрос преподавания Дхармы для ребёнка предусматривает: если ребёнок не научился радоваться деятельности без ожидания результата, ему будет почти невозможно прийти к духовности взрослым. Любой духовный рост будет для него чрезвычайно тяжёл. Ибо духовность – это отказ от результата.

Если ребёнок в детстве не наигрался, он не сможет потом ничем делиться с кем-либо (вещи, эмоции, чувства). Он вырастет скрягой, жадиной. Он не сможет поделиться с другими тем, чего достиг сам (в том числе радостью, счастьем, настроением).

Пять принципов позитивного воспитания детей

1. ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ДРУГИХ – НОРМАЛЬНО

Мы должны дать ребёнку возможность проявить *свои* таланты, помочь ему стать собой. Отсюда правило: не сравнивать детей! Никто из детей не обязан быть похожим на другого ни в чём. Нужно донести до ребёнка: чтобы быть любимым, не обязательно быть лучшим в чём-то.

2. СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ – НОРМАЛЬНО

Путь к дереву Истины лежит по листьям ошибок, и идти по ним неминуемо придётся. Страх перед ошибками порождает ступор, нежелание двигаться и расти, что-либо делать, учиться в том числе, а иногда даже жить. Допустив ошибку, ребёнок не думает, что с ним что-то не в порядке, если только родители не реагируют неадекватно, давая понять, что такое недопустимо. Если ребёнок не имеет возможности совершать ошибки, он перестанет делать что-либо, чтобы их не совершать вовсе.

3. ПРОЯВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ – НОРМАЛЬНО

Вспышки гнева необходимы для развития ребёнка, как и все остальные негативные эмоции. Ребёнок пытается изучить собственные возможности, в том числе всю палитру эмоций и чувств. Если ему не предоставить возможность испытывать такие эмоции в естественных условиях, при естественных ситуациях, он начнёт строить такие ситуации специально, «высасывая их из пальца». Если человек

сдерживает негативные эмоции, это первый и уверенный шаг к серьёзным психическим отклонениям и к онкологии.

4. ХОТЕТЬ БОЛЬШЕГО, ЛУЧШЕГО – НОРМАЛЬНО

Ребёнок должен без страха и чувства вины просить желаемое, и тогда его врождённая способность добиваться желаемого, результатов будет развиваться, он научится добиваться целей в жизни. Став взрослым, он не будет считать отрицательный ответ окончательным.

5. ВЫРАЖАТЬ СВОЁ НЕСОГЛАСИЕ – НОРМАЛЬНО

Подчинение порождает рабов с подавленной волей и низкой самооценкой. Ребёнка же нужно увлечь, вдохновить, объяснить, вовлечь его в участие над решением.

Варны детей (врождённое предназначение)

У каждого человека, как мы говорили в начале книги, есть своя Дхарма, своё предназначение, свой путь служения единой для всех Вселенной, Богу. Каждый человек, появляясь в этом мире, уже имеет в себе врождённый талант к исполнению определённой профессиональной деятельности. Он рождается с определённым предназначением, для выполнения определённой задачи. Мы подробнее для взрослых людей рассмотрим этот раздел Дхармы в главе «Предназначение», а здесь касательно детей я опишу только начальные признаки определения врождённого таланта, или *варны*, как это называется на санскрите.

Варна – врождённый талант, врождённый аспект разума и его заданное направление для выполнения определённого вида деятельности в профессиональном аспекте.

Итак, подобных талантов у существ с человеческой формой тела на планете Земля четыре:

1. Знахарь, гармонизатор.
2. Воин, управленец.
3. Торговец.
4. Ремесленник, разнорабочий.

Эта разница лежит в природе разума, а потому данный талант (варну) желательно определить у ребёнка как можно раньше, дабы он не тратил время и усилия в своей жизни на достижения ему не свойственные и чуждые. Ибо последнее будет приносить ему лишь неудачи, обиды, страдания, комплексы, плохое настроение, неуверенность в себе со всеми вытекающими на всю жизнь последствиями. Короче говоря, ребёнок не будет счастлив. Варна – это

также одно из направлений Дхармы человеческого существа, и оно также подразумевает естественность. Заниматься не своим делом в жизни – верный способ множить страдания. Заставь лягушку вместо дятла долбить дерево, а тигра гоняться за комарами, словно воробей, – и все будут несчастны. С людьми обстоит дело точно так же. Хочешь быть счастливым – найди и зайди своё место, будь собой.

Сразу дам ответ на наиболее часто задаваемые вопросы. Варны не меняются в течение одной жизни, и в наш век (век деградации, век Кали) зачастую имеют свойство смешиваться парно между собой. Не всегда, но зачастую случается. При этом одна варна становится доминирующей, вторая – корректирующей. Пример: воин с коррекцией знахаря – директор ансамбля или театра, организатор выставок, импресарио, управляющий больницей, директор института, директор школы или детсадика. Человек организует процесс, связанный с творчеством, преподаванием, медициной и другими профессиями знахарей, но сам в них не участвует непосредственно, имея к тому лишь косвенное отношение руководителя. В первую очередь он – управленец, но его интересы связаны с направлением знахаря. Подобная корректировка также будет сказываться на характере, интересах и умениях ребёнка в детстве. Итак, признаки варн у детей:

1. ЗНАХАРЬ

Это «милосердный мудрец и лекарь в изолированном от мира храме, к которому все идут за помощью». Знахари более, чем остальные варны не защищены внутренне. Поэтому во все времена в обществе у воинов была задача защищать и поддерживать знахарей. То есть науку, медицину и педагогический состав обязано содержать, поддерживать и защищать государство, власть. Знахари – тонкая душевная организация, они очень чувствительны эмоционально. Сентиментальны. Такие дети дают имена игрушкам и годами с ними не расстаются. Тонко чувствуют переживания и отношения родителей. Им особенно важно дать свободу выражать свои чувства и эмоции (любые, в том числе негативные), ибо они должны в них тщательно разобраться сами и сделать выводы самостоятельно. Познают мир

чувствами, а не умом. Знахари любят самостоятельно читать, а потому должны быть окружены книгами, причём книгами по их направлению. Они чрезвычайно быстро устают от нотаций, объяснений, долгих разговоров. Им очень важна свобода (действий, решений, высказываний). Уже в школьном возрасте они начинают интересоваться изучением священных писаний, книг по религии, философии, задают по этой теме вопросы. Они также расположены к эзотерике, мистике, духовным практикам. Они создают фантастические миры, ибо фантазёры. Любят рисовать, лепить, моделировать, фонтанируют идеями, креативны. Сложный парадокс: знахарям нужно создавать условия для обучения и регулярности занятий, но при этом они должны быть свободны в самом процессе. Сильная связь с прошлыми воплощениями, а потому знают многое интуитивно, отсюда – не любят учиться под руководством, если только сами всей душой не тянутся к учителю. Живут чутьём и внутренним знанием. Игрушками у них становится что угодно (две палочки, шарик, листик и камешек, подручный материал). Могут играть этим часами в одиночестве. Они подолгу могут рассматривать обои на стене или ковёр (медитация), могут часами смотреть в окно.

Сильно развито чувствование эмоциональной стороны отношений. Психологи по жизни. Зачастую немногословны, ибо богатый внутренний мир. Отношение (атмосфера) для них дороже истины и сути. Не так важно, *что* им говорят, сколь важно – *как*, от этого напрямую зависит усвоение информации. Многое берут от взрослых, внимательно и скрытно за ними наблюдая, и в первую очередь смотрят именно на их поведение, на их психологические качества и по этому признаку выбирают себе авторитет или друга. Взрослый может вести себя с точки зрения общества неправедно, изворачиваться, совершать недопустимые и аморальные поступки, быть преступником в конце концов, но если он при этом спокоен, добр, никогда не повышает голос, проявляет только любовь и нежность к ребёнку – ребёнок-захаря выберет в друзья именно его, ибо руководствуется логикой эмоций. Эти дети легко краснеют. Категорически не терпят ложь, изворотливость, хитрость по отношению к себе. Любая ложь для захаря невыносима, и сразу же настраивает его негативно, враждебно, агрессивно по отношению к источнику. Легко обижаются. При этом у них сильно развито желание радовать родителей. Они живут с

открытым сердцем. Делиться эмоциями – его обязательная потребность. Таким детям чрезвычайно важно сопереживание родителей (я тебя понимаю, я тоже так чувствую). Когда они плачут или капризничают – это нормально, они легко переживают отрицательные эмоции, не цепляясь за них, если им не мешать в этом, но их нужно понимать в ситуации, сочувствовать. Они внимательны, наблюдательны, любят беседовать, хорошо и глубоко слушают родителей. Глубоко погружаются в любой образ – в кино, сказки, рассказ, песню, да так, что перестают реагировать на любые внешние раздражители. Очень заботливы (сострадательны), могут часами плакать над грустным мультфильмом, подбирать бездомных котят. Терпеть не могут насилие в любом виде, при наблюдалем или ощущаемом насилии для них рушится весь мир. В будущем они становятся духовными лидерами, наставниками, учителями, при этом в школе зачастую одноклассникам кажется, что они – неудачники, ибо знахари не любят выставлять себя напоказ и участвовать в соревновании «кто круче». Как правило, именно у знахарей с рождения развит музыкальный слух, чувство цветоведения и чувство гармонии, склонность восхищаться красотой природы и картин. Они любят музыку и песни и в целом тянутся к искусству. На вопрос: «Объясни почему?» – они внутренне отвечают: «Я так чувствую!», – чутьё превалирует над логикой и анализом.

Задача родителей: крайняя степень уважения к таким детям, к их внутреннему миру. Предельная искренность в общении (хочешь стать врагом для знахаря – просто соври ему один раз). Ограничить по максимуму телевизор, компьютер, видео, ибо он должен сам додумывать ситуации и игры, а не наблюдать готовое. Предоставить всё необходимое для самообучения: энциклопедии, книги, альбомы, краски, проигрыватель музыки и т. д.

2. ВОИН-УПРАВЛЕНИЦ

Главное для таких детей – действие, цель вторична. Для того чтобы такой ребёнок эффективно развивался, ему эти цели нужно ставить, причём цели точные, сформулированные, неразмытые, достижимые. Также важно поставить не только цель, которой он будет добиваться,

но и определить временной отрезок, за который эта цель должна быть достигнута. Воин упорно идёт вперёд, часто не понимая, куда именно. Главное для них – стратегия и тактика. Если он не может двигаться к цели один, то призывает других за собой. Он – командир, начальник, лидер. Таким мальчикам рекомендованы спорт и армия. Воин будет стараться учиться хорошо ради того, чтобы его похвалили. Награда для воина как повышение самооценки – очень весомый аргумент. Он должен заранее видеть чёткую и ясную иерархию достижений (карьерную лестницу). Хорошая память, усваивает информацию без привнесения собственного осмысления, на доверии, в отличие от того же знахаря. Он должен обязательно знать, к чему движется и на какой ступени находится сейчас, иначе будет дезориентирован по жизни. Если такого мальчика не отдали в спорт, в силовые или армейские дисциплины, есть большая вероятность, что он станет преступником (скорее всего, организатором ОПГ). Они уважают только уверенного и компетентного наставника, будут внимательно слушать только того, кто для них является авторитетом. Социальный статус человека при этом не имеет значения.

- Ты должен слушать учительницу!
- Не буду, она дура!

Не важно, *что* ему говорят, важно – *кто* говорит. «Так сказал папа» – прекрасный довод для них, если папа строг, брутален, внушителен. Такого ребёнка категорически нельзя критиковать в присутствии кого-либо, особенно других детей! Воины проявляют сами тягу к спорту и физическим нагрузкам. Им нужно много гулять, особенно на ночь, чтобы избавиться от излишка энергии, и успокоиться. В спорте для них в первую очередь важен именно авторитет тренера. Очень важен режим и распорядок дня.

Задача родителей: расписание и план действий во всём для ребёнка – когда и что нужно делать. Армейская дисциплина. Обеспечить его спортивным инвентарём, найти надёжного и брутального тренера, ибо он станет примером психологического роста. Поддерживать порядок в комнате, в вещах, во всём, ибо порядок – основа характера воина. Подъём, зарядка, завтрак, наведение порядка в комнате, уборка игрушек вечером – всё ежедневно и обязательно по расписанию. В целом – армейский подход и развитие лидерских качеств.

3. ТОРГОВЕЦ

За многое хватаются и не доводят до конца, переключаясь. Странятся всё перепробовать. Они задают множество несвязанных вопросов подряд взрослым: «Зачем светит солнце?» и тут же: «Почему тебя зовут Миша?» и «Почему синий цвет – синий?» Вносят во всё своё понимание и пытаются разнообразить деятельность, упираются в невыполнение навязанной задачи не из-за упрямства, а из желания внести в это нечто своё, новое. Не выполняют конкретные задания. Дал ему денег принести молока – он принёс доски для скворечника. Для них движение – не проявление физической активности, но стремление к разнообразию, к новой информации. Хаос – часть процесса обучения для них. У такого ребёнка в жизни должно всё постоянно меняться, и если этого не происходит, могут появиться серьёзные проблемы как психологического плана, так и проблемы с физическим здоровьем. Не следят за порядком (в комнате, в игрушках), и приводить в порядок их комнату и вещи насилию не рекомендуется, ибо это разрушает их миропонимание и уверенность. Кажущийся хаос для такого ребёнка упорядочен по его внутренней схеме. Они легко забывают обещания, задания, поставленные задачи. Они слишком многозадачны внутри, сосредоточены на внутренних творческих идеях, поэтому повседневные мелочи выпадают из их внимания. Наказывать за забывчивость – бесполезно и опасно, ибо это их естество. Их нужно спрашивать о внесении своих предложений и идей.

Задача родителей: общение и разнообразие – самое главное для такого ребёнка. Успех в школьном обучении будет напрямую зависеть от лёгкости и позитивности его общения с одноклассниками и учителями. Стремиться ограничить в напоре потока информации, ибо смотря телевизор, такой ребёнок попросту может сойти с ума, ибо будет погружаться во всё подряд, чтобы попробовать всё. Помните: торговцу очень сложно следовать схемам, планам, заранее данному кем-то направлению, строго выполнять поставленную задачу, ибо он во всём будет стараться добавить нечто своё, новое, чтобы привнести разнообразие, найти новые пути. В его характере есть явные черты разведчика и исследователя. Предоставьте ему поле для исследования,

и он будет там сам собирать всю возможную информацию, но не указывайте ему заранее, что конкретно там искать, – это бесполезно.

4. РАЗНОРАБОЧИЙ-РЕМЕСЛЕННИК

Он любит делать всё своими руками, разбираясь в устройстве. И второе ему особенно нравится. Как правило, ремесленник умеет делать что-то одно, но очень хорошо, мастерски. С радостью и надолго может погружаться в однообразный процесс, его это успокаивает, привносит ощущение стабильности и уверенности. Его во всём интересует устройство – как это работает, из чего состоит, а для чего предназначен сей предмет – дело десятое. Игрушки он разбирает на части, в этом для него смысл игры. Предпочитает всё делать, следя готовым схемам. Как и воину, такому ребёнку нужен чёткий план действий, но понятия авторитета для него как такового нет. Он просто будет следовать определённости. Если точная схема поведения или план действий в какой-то момент ломается, такие дети просто зависают на месте, не зная, что делать дальше. Не могут принимать спонтанных решений. Они копируют окружение, внимательно наблюдают за ним. Им важно, что делает мама, что делает папа, что делают остальные дети в садике или школе, они будут копировать их действия и поведение. Если нет понимания в происходящем вокруг, такой ребёнок впадает в ступор и панику, замыкается. Что-то новое в жизни их попросту травмирует. Для них, как и для воинов, важен ритм во всём, но, в отличие от воинов, им очень важен повтор действия, распорядок дня, как и чёткое, определённое место для игрушек и вещей. Медленно обучаются, но всегда готовы к сотрудничеству. Если можно ничего не делать, такой ребёнок будет ничего не делать. Их принцип: если можешь не бежать, иди; если можешь не идти, стой; если можешь не стоять, сиди; если можешь не сидеть, лежи. Они не коммуникабельны, но завязывают отношения крепко и надолго, ибо не любят изменений.

Задача: заинтересовывать ребёнка развиваться не однобоко, побуждать к изучению разных направлений. Таким детям нужно найти творческого мастера. Нужно своё место для игр. Лучшая мотивация – «настало время делать это». Обеспечить конструкторами, сложными механизмами, пазлами, разнообразными инструментами.



Мой учитель, Александр Хакимов, привёл прекрасный пример для определения варны у детей:

Представьте, дети в детском саду выходят играть на площадку и находят там сидящую в самом центре лягушку. Что будет делать ребёнок-знахарь? Он постараётся лягушку накормить, успокоить и вернуть её в место комфортного пребывания. Его главный стимул – избавить существа от страданий. Он будет её гладить, говорить ласковые слова, покормит червячками и отнесёт куда-нибудь за кусты, в безопасное место. Что будет делать воин? Он, скорее всего, скомандует: «Так, почему на площадке лягушка? Ей здесь не место! Уберите её отсюда! Девочки могут испугаться. Лягушку растопчут!» Его не столько беспокоит будущий дискомфорт лягушки, сколько порядок на площадке и защита своих подружек. И делать всё он будет, скорее всего, не своими руками, но отдаст указания. Что сделает торговец? «О, лягушка, отлично! Её можно обменять на машинку, которую я давно хотел выпросить у приятеля!» И он прячет лягушку за пазуху, ибо она для него – доставшаяся собственность и, стало быть, предмет для торговли. Он идёт к приятелю и говорит: «Давай меняться! Смотри, у меня есть настоящая живая лягушка! Она в прекрасной форме! Всё на месте, не покалеченная, не больная. А у тебя есть машинка, я знаю. По рукам?» А что делать будет ремесленник? Скорее всего, он начнёт ставить над ней эксперименты (и по этому пути движется

почти вся наша мировая наука, к сожалению), чтобы понять, как она работает и на что способна. Будет запускать её в луже, кидать с высоты, вставлять тростинку в зад и надувать, отрезать лапки и вскрывать ей живот и т. д. Ему интересно её устройство.

Площадка одна. Лягушка одна. Но четверо детей, и абсолютно разная реакция. Это и есть суть варн.

Сразу видна разница в подходе к миру. Скажем, один и руку не поднимет на животное или человека, а другому не будет до этого дела, или, наоборот, будет пытаться принуждать и командовать всеми и всем вокруг. Кто-то будет тащить больных кошек домой с улицы, а кто-то по кошкам камнями кидать. Кому-то нравится копаться в технике, чинить велосипед или мопед, ковыряться в устройстве креплений лыж, собирать радио из детского набора, корпеть с паяльником, а кому-то всё это без радости, и он предпочтёт книги, музыку или прогулки в парке. И т. д.

К какому будущему готовить своего ребёнка в соответствии с присущей ему варной, ты, дорогой читатель, подробно узнаешь в главе «Предназначение», где подробно рассказано о профессиональной деятельности. Но помни при этом: ребёнок знает на интуитивном уровне, к чему он предназначен с самого рождения, а потому будь чрезвычайно аккуратен при малейшем вмешательстве в его интересы. Ибо исказить судьбу ребёнка – очень серьёзный промах для вас обоих. Пострадает он (не станет счастливым), пострадаешь и ты (потеряешь благосклонность Бога, удачу, разрушишь свою судьбу).

Чтобы у ребёнка развивалось аналитическое мышление, все объяснения и благодарения должны быть после того, как поступок совершён. Не нужно давать объяснение своего запрета сразу – «так нельзя делать потому, что», но сначала «так нельзя делать», а когда ребёнок послушался и не сделал, объяснить, почему так делать было нельзя, небезопасно, не нужно и т. д. Объяснения всегда *после*. То же самое с благодарностью – сначала поступок, потом «умница, молодец, спасибо». Сначала просто «убери в комнате, пожалуйста» и только после того как убрал, объяснения – зачем это было нужно, и благодарение. При этом помните, уважаемые родители: мыть посуду, убирать в комнате ребёнка, складывать его вещи и игрушки – это *ваша* родительская *обязанность*, а не его. Вы можете стараться привить ребёнку желание помогать вам в этом, желание делать это самостоятельно, вдохновлять его на это, заинтересовывать, но не требовать, ибо права такого у вас нет. Ещё раз о главном: **дети вам ничего не должны**. Вы их должны любить без условий, а не торговаться с ними. Какую схему отношений вы выстроите, той же ваши дети будут следовать по жизни и дальше. Устроите дома казарму или рынок – ваш ребёнок, став взрослым, будет со всеми, и с вами в том числе, выстраивать отношения по тем же лекалам, и любви ему будет не видать, как своих ушей.

ВАЖНЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ВОПРОСЫ РЕБЁНКУ НА НОЧЬ:

1. Ты счастлив?
2. Всё ли у тебя в порядке?
3. Что самое лучшее было сегодня?
4. Что было самое плохое сегодня?
5. Что бы ты поменял, если бы мог?

Авторитет родителей в глазах детей напрямую зависит от отношения родителей друг к другу. Если отец проявляет к жене любовь и уважение при детях, дочь будет в точности копировать мать, ибо мама

становится для неё в этом случае непререкаемым авторитетом. Дочь, естественно, захочет, чтобы все мужчины относились к ней так же, а потому всё начнёт повторять за матерью. Если мать проявляет любовь к отцу, сын будет во всём копировать отца и слушаться его. По той же причине.

Любой скандал или ссора при детях стремительно разрушает ваш, дорогие родители, авторитет перед ними, а ваши слова теряют вес и смысл им следовать.

В воспитании мальчика приоритетом является отец, а для девочки – мать. Если мальчика воспитывает женщина (мать-одиночка), у него впереди однозначно будут трудности в отношениях с женщинами и соответствующим мужским поведением, он не сможет занять в своей будущей семье положение лидера. Подобные трудности будут в случае, если дочь воспитывает отец, но это куда более редкое явление. Она вырастет «пацанкой», демонстрирующей явные черты мужского поведения, а это не только создаст трудности в отношениях с адекватными мужчинами, но попросту будет опасно. Помним: мужики мужиков не любят!

Мужское поведение женщин провоцирует равное к ним отношение со стороны мужчин, а стало быть, делает возможным насилие по отношению к женщине.

Поэтому девочку должна воспитывать женщина, а мальчика – мужчина. И в целом:

Неполноценная семья, в которой отсутствует отец или мать, – это практически гарантia, что ребёнок не вырастет психологически адекватным.

У такого ребёнка в любом случае будут присутствовать на уровне подсознания психологические комплексы, страх отношений, неумение отношения строить, неуверенность, недоверие к противоположному полу, искажение внутреннего образа как платформы поведения. Впоследствии подобные психологические нарушения в некоторых запущенных случаях могут привести к неврологии и ряду

автоиммунных заболеваний, таких как псориаз и эмфизема. Психологи или психотерапевты станут лучшими друзьями для таких детей.

20 фраз неадекватных родителей, которые делают детей неудачниками

1. Я В ТВОИ ГОДЫ УЖЕ ЭТО УМЕЛ

Не становись ребёнку соперником! Это стыдно, в конце концов, для взрослого. И ребёнок не обязан быть таким, как ты.

2. НЕ БЕРИ, НЕ ДЕЛАЙ! У ТЕБЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ, Я СДЕЛАЮ САМ(А)!

Нужно говорить ребёнку о своих беспокойствах относительно его безопасности, а не отказывать ему в попытках, демонстрируя сомнение в его способностях. Если ребёнку часто говорить: «У тебя не получится», то скоро у него действительно перестанет что-либо получаться, ибо он следует предложенной родителями схеме поведения и считает это нормой. В конце концов, он придёт к выводу, что лучше все не пытаться что-либо делать самому, чтобы не расстраивать родителей, придёт к уверенности, что он – неудачник.

3. У ТЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО ЭТО ПОЛУЧИТЬСЯ!

Ничего ребёнок никому не должен.

4. ПОДРАСТЁШЬ – УЗНАЕШЬ!

Верный способ разрушить мост отношений и доверия с ребёнком. Ребёнок попросту перестанет задавать какие-либо вопросы родителям,

убедившись, что от родителей ответов не дождёшься и их вовсе не стоит о чём-либо спрашивать. Его вывод: родители мне не друзья.

5. ТЫ МЕНЯ С УМА СВЕДЁШЬ!

Не перекладывайте на ребёнка вину за свою родительскую неквалифицированность. В таких ситуациях плохи вы, а не он. К тому же он быстро начинает понимать, что такие заявления несерьёзны и не имеют под собой реального основания. И если вам вдруг действительно станет плохо, ребёнок отнесётся к этому так же, то есть вовсе не отреагирует. Это как с детским криком «Спасите, помогите, тону!», когда родители учат такие вещи не кричать в шутку, ибо если возникнет реальная ситуация, никто не поверит.

6. ТЫ ЧТО, ГЛУХОЙ?

Сарказм недопустим в общении, ибо ребёнок всё принимает за чистую монету. А потому риторические вопросы его вводят в ступор. Ему в такой момент кажется, что родители попросту утеряли разум.

7. НЕ СДЕЛАЕШЬ ЭТОГО – НЕ ПОЛУЧИШЬ ТО

Этим вы приучаете ребёнка к политике торговли и шантажа. Он обязательно научится использовать это по отношению к вам, чтобы получить желаемое в будущем. Помните, любовь и торговля – несовместимы.

8. КАК ТЫ МНЕ НАДОЕЛ!

Для ребёнка это однозначно и всегда звучит как: «Я тебя не люблю и никогда не любила!»

9. «ВСЕГДА», «НИКОГДА» – ПОДОБНЫЕ ПОНЯТИЯ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ОБЩЕНИИ С РЕБЁНКОМ

Этими понятиями у ребёнка складывается ложное ощущение фатальности мира, апатия, разрушение мотивации что-либо пытаться изменить в себе.

10. ТЫ ВЫРАСТЕШЬ НЕУДАЧНИКОМ!

Это прямое нейролингвистическое программирование на будущее.

11. ВОЗЬМИ, ТОЛЬКО УСПОКОЙСЯ!

Эта фраза подтверждает для ребёнка успех его манипулирования родителями. Он утверждается в том, что истерика – это алгоритм получения желаемого.

12. ЕЩЁ РАЗ УВИЖУ (УСЛЫШУ) – БУДЕШЬ НАКАЗАН!

Ребёнок воспринимает такую фразу буквально, что побуждает его лишь к тому, чтобы скрывать от родителей то, что грозит ему наказанием. Он становится скрытым.

13. НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИ!

Эта фраза подразумевает, что ребёнок обязан уметь мгновенно переключаться. В одно мгновение выключить боль, обиду, печаль, истерику и другие эмоции-ощущения не может ни один даже взрослый человек. Невозможность выполнить невозможное породит в ребёнке

только одно – защитную реакцию, сопротивление и протест, гнев, озлобленность.

14. ТЫ ДОЛЖЕН ПОНИМАТЬ!

Никому он ничего не должен! Дети не воспринимают нравоучений свысока.

15. МАЛЬЧИКИ (ДЕВОЧКИ) ТАК СЕБЯ НЕ ВЕДУТ!

Эта фраза приведёт лишь к комплексу неполноценности, к нездоровой зажатости в поведении, к самобичеванию. В соответствующем для восприятия возрасте ребёнку нужно объяснить этику поведения мужчины или женщины, преподать эту тему, но не переходить на личность с отрицательным значением.

16. НЕ РАССТРАИВАЙСЯ ИЗ-ЗА ЕРУНДЫ!

Любая проблема ребёнка настолько же серьёзна, как и твоя собственная. А уж в его возрасте любая проблема становится серьёзной, по определению.

17. ВСЕ ДЕТИ КАК ДЕТИ, А ТЫ...

Это не только сравнение с другими детьми, что недопустимо, но и прямое унижение (верbalное насилие). Для ребёнка это звучит также однозначно: «Я тебя не люблю!»

18. КОСВЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

«Ты долго будешь кричать?», «Сколько можно прыгать?», «Чего тупишь?». Ребёнок пытается найти логический ответ: «А действительно – сколько? Когда? Почему?» Он не понимает сарказма. Он ищет реальный ответ, и его это вводит в ступор. Или: «Тебе что, нравится ходить грязным?» Ребёнок в ответ начинает думать: «А мне нравится ходить грязным?» «Кто-нибудь уже идёт за стол?» – «А кто идёт? А кто должен идти?» Дорогие родители, научитесь выражаться грамотно, сформулированно и точно.

19. КРИК.

Крик всегда означает бессилие родителей, признание их слабости. У детей подобное поведение вызывает либо страх (родитель становится тираном, от власти которого нужно во что бы то ни стало освободиться), либо жалость к родителям. А если ты к кому-то испытываешь жалость, стало быть, авторитетом такой человек для тебя не будет, ибо слабее тебя.

20. ПРОСЬБА-ОТРИЦАНИЕ

«Не лезь в лужу!», «Не ори!», «Не бей сестру!», «Не хлопай дверью!» – все подобные агрессивные просьбы вызывают в ребёнке лишь обратную защитную реакцию, агрессивное упрямство, и он начинает делать всё в точности до наоборот. Научитесь выражать просьбы без отрицаний:

- Пожалуйста, закрывай двери тише.
- Ты же герой, а герои защищают сестёр.
- Говори, пожалуйста, спокойней и тише, я слушаю тебя внимательно.
- Пожалуйста, играй там, где сухо. Я беспокоюсь за тебя, что твои ноги могут промокнуть и ты заболеешь.

Стройте свои просьбы и предложения грамотно, и вы научите ребёнка общаться так же.

Плюс к этому детей дезориентируют просьбы, состоящие из нескольких. Пример: «Иди домой, помой руки, садись за стол, поешь, а потом садись делать уроки!» Взрослая женщина справится с такой задачей легко. Взрослый мужчина, однозадачный по природе своей, не всегда справится с запоминанием подобного количества просьб подряд. Для ребёнка это и вовсе почти невыполнимо. У него в разуме ещё нет тех образных и ассоциативных схем, которые помогают запомнить такую длинную последовательность. Поэтому в случае с ребёнком нужно всё делать последовательно. «Иди домой» – пришёл. «Пойди помой руки» – пошёл помыл. «Садись за стол» – сел. «Поешь» – поел. «Иди делать уроки» – пошёл делать уроки.

Методы результативного воспитания

1. ПАУЗА ВМЕСТО ТУМАКОВ И ПОДЗАТЫЛЬНИКОВ

Дайте ребёнку время осмыслить свой поступок: «Посиди в комнате, подумай». Время тайм-аута зависит от возраста ребёнка: 4 года – 4 минуты, 6 лет – 6 минут и т. д.

Насилие не поможет осознать причинно-следственную связь, но укажет лишь на одно: «Пока что родители сильнее физически и потому имеют право мной командовать. Но я вырасту, и всё будет иначе, в обратную сторону! Я им всё это верну». Помни, дорогой читатель, закон животной природы гласит: «Кто сильнее – тот и прав!», а закон человеческий утверждает: «Кто мудрее – тот и прав!» В этом отличие *гомо энимал от гомо сапиенс*.

2. ДАЙТЕ РЕБЁНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ОШИБАТЬСЯ БЕЗ ОЩУЩЕНИЯ ВИНЫ

Кто не ошибается – тот ничего не делает, не движется вперёд. Важно, чтобы ребёнок в семье видел, что взрослые в семье также нормально относятся к своим ошибкам, оставаясь достойными людьми. А это спокойная реакция на ошибки, умение прощать друг другу. Помним: **важно не решение проблемы, а реакция**. Если этого в семье нет, ребёнок не будет прощать ошибок себе и будет растить комплекс неполноценности, таская за собой чувство вины. Он также не будет прощать ошибки родителям и другим людям.

3. ДАЙТЕ РЕБЁНКУ СВОБОДУ БЫТЬ СОБОЙ, ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ.

Каждый неповторим. Будь собой, иначе не будешь счастлив. Ребёнок из этой свободы получает самоуважение, высокую самооценку. Любовь к другим начинается с любви к себе, с принятия себя таким, какой ты есть.

4. ПРОСЬБА ВМЕСТО ПРИКАЗА. ПООЩРЕНИЕ ВМЕСТО НАКАЗАНИЯ

Помним при этом важнейший нюанс: мальчика хвалят за результат; девочку – за старания и за то, что она просто есть – прекрасная, красивая, самая лучшая априори.

5. ДАЙТЕ РЕБЁНКУ СВОБОДУ ВЫРАЖАТЬ ЛЮБЫЕ ЭМОЦИИ В СЕМЬЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ НЕГАТИВНЫЕ

Нужно лишь научить выбирать для этого подходящее место (не везде и всюду). Создавать дома условия, при которых ребёнок мог бы прочувствовать негативные эмоции. Он изучает их в себе, весь спектр эмоций. **Что сдерживаешь, чему упорствуешь – будет расти.** Родители должны научиться спокойно реагировать на проявление негативных эмоций ребёнка, дать ему время для переживания их, осмыслиения, внутренней проработки, и тогда он быстро с ними справится и научится контролировать.

6. СОЗДАНИЕ КОНТРОЛИРУЕМЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Не уберегать ребёнка от решения трудных задач и ситуаций, но быть рядом и контролировать процесс. Пример с ключами от дома: когда ребёнок не хочет брать с собой ключи от дома – не надо! – пусть уткнётся в закрытую дверь и будет ждать до темноты. Но будьте рядом и контролируйте ситуацию. Одного раза будет достаточно. Или: дойти в школу самому – пусть идёт, но идите сзади и контролируйте, как

справляется. Не пресекайте попытки ребёнка быть самостоятельным, но незримо будьте рядом для защиты. При этом обязательно должен присутствовать прямо пропорциональный рост доверия.

Рост доверия: чем более ребёнок надёжен в исполнении обязательств (сказал – сделал, дали задание – справился), тем большую свободу во всём он должен получать, особенно в принятии собственных решений. Это рост доверия. Это как ничто иное стимулирует в нём рост чувства ответственности.

Дети не научатся прощать, если на их глазах никто не совершал ошибок и не получал за это прощения. Дети не могут научиться терпению или откладывать удовлетворение своих чувств, если всё вокруг них всегда происходит так, как они хотят. Дети не научатся сотрудничать, если всё и всегда происходит по их плану. Дети не могут научиться находить творческие решения, которые были бы новее, сильнее, выше и креативнее, чем то, что предлагает им судьба, обстоятельства, если родители сами делают так, что в их детской жизни всё происходит безоблачно и благополучно. Дети не могут научиться состраданию и уважению, если сами никогда не переживали боли и потерю. Дети не могут научиться смелости, если сами не сталкивались с несчастиями или трудными ситуациями. Дети не научатся оптимизму, если не преодолевали трудности. Дети не научатся проявлять настойчивость и твёрдость, если все в их жизни происходит легко. Дети не научатся самоисправлению (работе над собой), если не познали неудач.

Мальчика отец вполне может наказать даже физически при каких-то обстоятельствах. Подзатыльник, резкий окрик, шлепок, даже наказание ремнём по попе – всё это мальчик переносит без психологических последствий, если это происходит один на один с отцом, без свидетелей и уж точно не при маме. Для мальчишки естественно научиться «держать удар», терпеть боль, психологически на это не реагировать. Но к девочке в семье подобное отношение строго запрещено! Это – «чёрное» табу! В противном случае

результатом будет психология проституции. Девочка вырастет с ощущением, что насилие над ней – это норма. Но главное, чему нужно учить девочку с рождения: ни в коем случае не терпеть к себе недостойного поведения и насилия в любом виде!

Любое физическое насилие в семье по отношению к девочкам строжайше запрещено!

Мальчика нужно понимать, как всякого мужчину. Девочку нужно защищать, как всякую женщину.

Реакция в ситуации синяков и травм: мальчик/девочка – причина/безусловная защита.

Пришёл ребёнок из школы с синяком. В случае с мальчиком первой на сцену выходит мама. Она проявляет о нём заботу: мази, бинты, лёд, ласковые и ободряющие слова. Затем на сцену выходит папа и выясняет причины – что за ситуация? Подробный «разбор полётов». Кто был виноват? Определить степень справедливости. Как поступил в ответ? Если сын был прав – научить паре приёмов защиты, заинтересовать в изучении боевых искусств.

Если же девочка пришла с синяком из школы, первой на сцену также выступает мама, а у папы вслед выход однозначен: какая зараза это сделала с моей доченькой? И никаких выяснений причин, степени виновности, баланса справедливости и прочего. Папа идёт и ловит эту заразу, убедительно объясняет, какие травмы и переломы зараза получит, если ещё раз. Если встают на защиту родители заразы, папа обрушивает свой праведный гнев и на них, разбирается с ними. Ибо закон Дхармы неукоснительно гласит:

Никто и никогда не имеет права применять по отношению к девочке/девушке/женщине физическое насилие! Возраст не имеет значения. Это – табу!

Нарушивший данное табу – по определению, бесовское чудище, упырь, нелюдь и прочие изощрённые литературные и не очень эпитеты. И задача любого мужчины – защищать мир от таких представителей фауны. Однозначно.

Для девочки, как и для женщины, недосыпания и слишком ранние подъёмы разрушительны во всех аспектах здоровья. Для мальчиков – наоборот, ибо любой стресс или трудность делает их только сильнее.



Образование

Данная тема обширна и многогранна. О ней можно говорить многими часами, но наша книга – лишь настольная краткая инструкция для выживания, а стало быть, мы коснёмся лишь самого главного, основного.

Образование (этимология) – создание образа.

Образ в ребёнке формируется как внешний, так и внутренний.

Внешний образ формируется в ребёнке путём собственных исследований внешнего мира и соответствующих разъяснений родителей. Позже формирование внешнего образа мира происходит в школе, где преподают соответствующие предметы – математику, химию, физику, историю, язык общения, правописание, биологию, ботанику, анатомию и прочие подобные внешние аспекты окружающего мира. Этим всем ребёнку объясняют, из чего и как состоит внешний мир. Но этого мало. Нужно обращать пристальное внимание на формирование в ребёнке образа внутреннего, каким человек должен становиться сам и зачем. А эту задачу, по сути, в школе выполняет лишь литература, уроки изобразительного искусства и уроки музыки. Философию и психологию человек получает возможность воспринимать гораздо позже, ибо они являются высшей ступенью подобных дисциплин, это «шлифовка» развитого разума, практически подготовка к серьёзной духовной практике, последнему уровню окончательного формирования человека. Преподавать философию в школе практически бессмысленно, ибо нечем адекватно воспринимать покуда.

Что касается метода преподавания, то Дхарма рекомендует придерживаться той же системы, что и в раннем детстве: следовать за интересом детей, глубоко погружаясь в предлагаемую ими тему во всей возможной широте диапазона. Берём для примера дождь.

Допустим, сегодня дождливый день. И дождь рассматривается преподавателем (или преподавателями) со всех возможных сторон: история дождей в разных странах и всё, что с этим связано в истории, химический состав и процесс круговорота воды в природе, опыты по превращению воды в лёд. Можно затронуть снегопады. Обсудить температуру воды. Процент воды в организме человека и как вода влияет на него всесторонне. Как работают почки в организме. Процесс питания растений дождём. Картины, посвящённые дождю. Книги и спектакли на эту тему. Одежда, методы защиты от дождя, приспособления в архитектуре. Расчёты объёма воды и подобные вопросы в физике. Иностранные слова, обозначающие дождь, воду и всё, что с этим связано. Техника плавания и тонкости строения судов с точки зрения сопротивления воды и силы выталкивания. Законы физики на примере сёрферов и управления парусным судном. И так далее, и так далее. На следующий день обсуждается следующее явление в мире или в человеке. Так дети познают мир. И мало того, дождь – это то, с чем они будут сталкиваться в своей жизни очень часто и наглядно. Такого метода преподавания придерживаются и сейчас в некоторых странах, например в Финляндии. Этим же методом пользуются и некоторые частные школы в России. Да, этот метод требует глубочайшего участия в процессе обучения со стороны учителей. Это не настолько удобно и комфортно для учителей, как ныне существующий метод преподавания – неэффективный и не приносящий результата. Ибо дети в наши дни, выходя из стен школы, за последние 10–20 лет забывают до 90 % полученных знаний. Поэтому вопрос стоит, как всегда, в главном: что важнее для взрослых – их собственный комфорт и нежелание им поступиться ради будущего детей, или всё-таки праведное желание вырастить будущее поколение людей сильным, высоконравственным, умным, сообразительным и т. д.? Всё тот же баланс: хочу или надо? Чему следовать в преподавании – своим эгоистическим желаниям, или Дхарме, долгу перед миром и Богом?

Что важнее для взрослых – их собственный комфорт и нежелание им поступиться ради будущего детей, или всё-таки праведное желание вырастить будущее поколение людей

сильными, высоконравственными, умными, сообразительными и т. д.?

ИЗНАЧАЛЬНО МАЛЬЧИКА УЧАТ ДВУМ ВЕЩАМ:

1. Контроль разума над чувствами. Ибо в холодном разуме вся сила мужчин, в умении контролировать чувства и эмоции.
2. Покровительство, рыцарство, благородство. Ибо мужчина должен вырасти защитником и джентльменом.

ДЕВОЧКУ С ДЕТСТВА УЧАТ ТАКЖЕ ДВУМ ВЕЩАМ:

1. Контроль над желаниями, умение быть довольной тем, что необходимо, и не требовать большего сверх меры.
2. Целомудрие, которое есть преданность и верность одному человеку. Её учат не сравнивать избранного мужчину с другими.

Исходя из многотысячелетней мудрости и опыта духовных учителей планеты, из результатов исследований разницы природы мужского и женского разума, да, в конце концов, из здравого смысла, становится ясным следующее:

Во-первых, мальчиков и девочек нужно обучать *раздельно*. Это связано со многими факторами. Отвлекаться друг на друга не будут – это на поверхности. Разница в скорости взросления и, соответственно, развития разумения у мальчиков и девочек – два-три года. Это порождает многие негативные последствия. К примеру, девочкам их одноклассники-мальчишки кажутся слабоумной отсталой малышней. И это на всю жизнь программирует их дальнейшее отношение к мужчинам – презрительное и недоверчивое. Мальчикам же кажется, что их одноклассницы – задравшие нос высокочки, на гоноре и на пафосе, демонстрирующие явное превосходство, что порождает на

всю жизнь чувство мести женщинам в целом. А надо ли оно, такое будущее, вам, дорогие читатели, разумно рассуждая?

Подход раздельного обучения многократно повышает эффективность и результативность усвоения материала.

Учить мальчиков и девочек нужно разным вещам и по-разному. Подход разный принципиально. Мальчиков, как и мужчин, всегда нужно хвалить – за что? – за результативность. А девочек и женщин хвалят – за что? – за то, что они просто есть, и за старания, независимо от результата. Мальчики не нуждаются в поднятии самооценки, они вполне самодостаточны в этом вопросе. А девочки нуждаются в этом пожизненно и постоянно. И таких факторов разницы в подходе – десятки и десятки, они продиктованы не только изначальной принципиальной разницей в природе разума мужчин и женщин, но и дальнейшей их разной Дхармой в обществе, разными задачами. Подход раздельного обучения многократно повышает эффективность и результативность усвоения материала.

Проведённый мной социальный опрос выявил, что 90 % моих далеко не глупых знакомых возрастом от 30 до 60 лет, добившихся в жизни много чего и ставших весьма уважаемыми и самодостаточными людьми, сейчас не могут решить даже элементарные примеры домашнего задания из учебников по физике, химии, ботанике, биологии, истории. И мы даже не заикаемся о математике с её интегралами, об органической химии с бензольными кольцами, о геометрии с её теоремами. Всё, что у большинства людей осталось от десяти лет школы и пяти лет института, это: русский язык (грамматика и правописание), литература (скорее привитое желание читать хорошие книги и стихи, которые они потом читали сами в дальнейшей жизни), математика на уровне таблицы умножения, начальный уровень иностранного языка (рязанский диалект английского) и история (хорошо, если названия столиц государств запомнил и где какое находится). Плюс азы географии. И всё. На обретение этого знания они потратили пятнадцать лет своей жизни, по 5–6 часов в день, 5 дней в неделю, 9 месяцев в году. Около 16 000 часов. Вопрос: зачем? Время девять больше некуда? Пятнадцать лет потерянного времени? Не всегда и не везде, но часто и повсеместно. Ведь всему этому можно

было обучить за два, максимум три года, причём не в армейской казарменной обстановке. По сорок пять минут сидеть за партой с выпрямленной спиной, ножки вместе, ручки «полочекой» – кто из вас это выдержит даже сейчас? А зачем детям подобные испытания на выживаемость и проверку здоровья? Вы готовите из них послушных солдат, рабов? Сколько из вас получили из-за подобного подхода испорченный позвоночник, испорченное зрение и подобные прелести? Ответ: миллионы. Это испорченное здоровье нации. Смысл? Или детей нужно с детства приучать жить «в тюрьме или казарме», не думая, не выражая своё мнение, без поиска новых решений?

Гораздо эффективнее специальными тестами выявить в ребёнке за первые три года обучения предрасположенности к будущей профессии, выявить варну. И далее, после получения им начального уровня знаний, необходимого для адекватного общения в социуме, отправить детей в обучение, каждого по его отдельно взятой профессии хотя бы в общем русле варны. А мы с тобой, дорогой читатель, как я и говорил, ещё вернёмся в главе «Предназначение» к вопросу широкого спектра выбора профессий в соответствии с варной. К примеру, художественное образование в целом даст возможность выбирать потом среди десятка профессий, таких как:

1. Художник.
2. Театральный декоратор.
3. Дизайнер широкого спектра.
4. Архитектор.
5. Визажист.
6. Типограф.
7. Костюмер.
8. Модельер.
9. Реставратор.
10. Продавец картин.
11. Оценщик произведений искусства и далее, и далее.

И так по каждому общему направлению, а таковых только в каждой варне десятки. И дети будут заниматься функциональным развитием целенаправленно как минимум семь–двенадцать лет обучения. Будущего повара будут десять лет учить готовить, разбираться в питании, во влиянии той или иной пищи на организм, азам аюрведы, диетологии и многим специализированным мелочам. Механика-

слесаря будут учить разбираться от «а» до «я» во всём, что касается каких-либо передвижных механизмов, от велосипеда и самоката до последних достижений мирового автопрома, а может, и авиастроения. Философ двенадцать лет будет изучать философию. Историк – историю. Политолог – политику и историю политики всего мира. Военный – военное искусство. Двенадцать лет. И так далее по всем направлениям. Итогом будет массовый выпуск высококвалифицированных профессионалов, мастеров своего дела. Но для всего этого нужно принципиально менять всю систему образования в стране, а стало быть, пожертвовать своим комфортом и удобством ради будущего детей. Нужно принять закон Бога, закон Дхармы, пойти праведным и эффективным путём.

Недостатки современной системы образования

1. УЧЕНИК ДОЛЖЕН УВАЖАТЬ СВОЕГО УЧИТЕЛЯ, А НЕ БОЯТЬСЯ ЕГО,

ибо уважение и страх несовместимы. Авторитетом для ребёнка никогда не станет тот, кого он боится.

2. СТРАХ ПЕРЕД УЧИТЕЛЕМ И РОДИТЕЛЯМИ РАЗВИВАЕТ СТРАХ ОЦЕНКИ,

ибо следует наказание. В школе не смотрят на то, кем ты являешься, но о тебе судят только по твоим оценкам, а это является не просто неадекватной оценкой потенциала ученика в целом, но зачастую принципиальной ошибкой, как произошло со многими мировыми гениями, которым в школе в их юности зачастую ставили оценки ниже среднего. Так, закоренелыми двоечниками в школе были Альберт Эйнштейн, Исаак Ньюton, Карл Линней, Томас Эдисон, Константин Циолковский, Андре-Мари Ампер. Это гении, которые перевернули цивилизацию. Мы не говорим сейчас о двоечниках, которые просто всем в мире известны как примеры успешных деловых людей, а это Дональд Трамп (президент США), Билл Гейтс (основатель компании «Майкрософт», самый богатый человек мира в 2009–2016 гг.), Стив Джобс (один из основателей целой эры информационных технологий на планете, владелец «Apple», самой богатой компании мира 2011 г.), Сергей Павлович Королёв (основатель мировой космонавтики), Уинстон Черчилль (премьер-министр Великобритании, самый влиятельный британец за всю историю), Соитиро Хонда (думаю, слово «Хонда» знают сейчас все в мире), Андрей Тарковский (величайший кинорежиссёр Советского Союза), актёр Харрисон Форд, Аристотель Онassis (греческий миллиардер) и многие другие. Все эти люди считались в школе неисправимыми двоечниками. А кое-кого и вовсе

считали отсталым в развитии, умственно неполноценным, как, например, Альберта Эйнштейна, который до 4 лет попросту молчал, а в семилетнем возрасте не умел связно говорить, а лишь повторял за родителями заученные фразы. Врачи ставили ему умственную неполноценность. Томаса Эдисона учителя просили удалить из школы как умственно неполноценного. Циолковский был отчислен из гимназии как умственно отсталый. Владимир Маяковский так и не осилил грамотное письмо из-за дислексии. Исаака Ньютона считали блаженным дурачком из-за отставания в развитии. Людвига ван Бетховена его учитель считал полной бездарностью. Отец Франсуа Родена называл сына отсталым идиотом. У Менделеева была стабильная «тройка» по химии. Гульельмо Маркони был отправлен к психиатру, когда высказал идею о передаче звука путём радиоволн. Генри Форд был безграмотным. Сделайте выводы.

Учитель – это человек, умеющий вдохновить, заинтересовать.
Учитель – это человек, который заставляет весь класс, открыв рот, слушать его, при этом совершенно не имеет значения, что именно он рассказывает!

Школьная оценка – это оценка сугубо личная, субъективная. И не оценки нужно требовать от учеников, как и вообще чего-либо требовать. Но учитель – это человек, умеющий вдохновить, заинтересовать. Как сказал мой мастер, учитель – это человек, который заставляет весь класс, открыв рот, слушать его, при этом совершенно не имеет значения, что именно он рассказывает! Это талант, это магическое врождённое качество (*сиддха-санскрит*), это проявление варны. Учителем может стать только тот человек, который родился с варной знахаря. И никто иной, сколько бы ни старался. Для учителя оценка не должна быть важнее самого ученика, в котором учитель *обязан* увидеть и развить его потенциал.

3. СТРАХ ОШИБКИ

Ещё один страх – это страх совершить ошибку. Школа не учит тому, что ошибаться можно и нужно, ведь только так ты можешь научиться

чему-то.

4. ОТНОШЕНИЯ

Ещё одна причина неэффективности обучения – насмешки одноклассников, которые часто являются следствием того, что учителя выставляют детей на всеобщее посмешище, указывая им, что они делают что-то не так хорошо, как их одноклассники. Сравнение детей между собой – недопустимо, ибо это насилие над личностью.

5. ТЕСТЫ

Тесты, которые дают на уроках, как правило, не предусматривают своего варианта ответа. Ребёнок, чтобы получить хорошую оценку, пытается угадать один ответ из предложенных, но ведь у него может быть своё мнение, которое он не смеет написать.

6. ОБЪЁМ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Нет никаких научно обоснованных доказательств, что домашние задания влияют на успеваемость и образование детей. Если ученик что-либо не понял, ему требуется дополнительное время с учителем, который бы индивидуально данную тему для него прояснил, разобрал подробно, сделал понятной. Ему нужно дополнительное время с учителем, а не бессмысленное самостоятельное сидение над учебником, ибо последнее принесёт ему не понимание предмета, а комплекс неудачника.

7. ЗАПРЕТ НА УНИКАЛЬНОСТЬ

В школах очень не любят, если кто-то отличается от других. Это начинается с позиции учителя и передаётся ученикам, остаётся с ними на всю жизнь. Это политика рабства и толпы, в которой категорически не принимается индивидуальность, запрещено быть личностью.

Тут самое время описать случай из моей собственной жизни. Я очень хорошо соображал в алгебре и геометрии, будучи учащимся средней школы. И при этом не любил делать уроки дома, выполнять домашние задания, предпочитая всё досконально понимать в классе, вникать в суть темы на уроке. Когда в очередной раз я пришёл на урок геометрии, оказалось, что за день до того нам на дом задавали решение теоремы. Я его, конечно, не выучил. Меня вызвали к доске, и я уже внутренне приготовился провалиться сквозь землю, но, взглянув на классную доску, где было написано условие задачи, неожиданно увидел решение. Довольно быстро, основываясь лишь на логике и полученных знаниях, я её таки доказал и поставил в конце заветное «ч. и т. д.» («что и требовалось доказать»). Но, радостно развернувшись к классу лицом, я увидел их удивлённые и даже слегка испуганные лица. Я заподозрил неладное, но всё ещё не понимал, в чём дело. А учительница сказала: «Сразу видно, что ты ничего не учил дома. Садись, тебе «два»!» Класс зароптал, послышались выкрики: «Ну, он же доказал! Он выполнил задание! Почему «два»?» Но учительница была неумолима: «Ну и что, что доказал? Он это сделал не по учебнику! Значит, домашнюю работу не выполнял вовсе! Я сказала – «два»!» Вот так и с таким результатом я когда-то в школе доказал теорему по геометрии своим собственным путём, применив сообразительность, знания и смекалку. Думаю, не стоит и говорить о том, что это лишь прибавило моей ненависти к школе в целом. К геометрии я потерял на всю жизнь всяческий интерес и вовсе, хотя прекрасно до того в ней разбирался и мне она очень нравилась. И вполне может быть, именно потому не стал архитектором, коими были мои родители.

8. ШКОЛА НЕ УЧИТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Когда Джону Леннону из The Beatles было пять лет, мама ему сказала, что самое главное в жизни – быть счастливым. Потом он пошёл в школу, и его спросили там: «Кем ты мечтаешь стать в жизни?» Он ответил: «Счастливым». Ему сказали: «Ты не понимаешь задания». На что он ответил: «Вы не понимаете жизнь».

9. ШКОЛА НЕ УЧИТ РАБОТАТЬ С ИНФОРМАЦИЕЙ

Она не обучает самим методам обретения знаний, но настаивает на слепой зубрёжке.

10. ШКОЛА НЕ ГОТОВИТ К ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

А таки обязана. Она не учит в том числе, как сохранить и увеличить доход, как получить его, построению отношений с противоположным полом, распределению обязанностей и как их выполнять. А главным предметом в школе должен быть предмет, на котором бы детей учили понимать друг друга, ведь умение общаться – самое важное! Со взаимоотношений всё начинается и ими же заканчивается во всей Вселенной.

Обязательное воспитание мальчиков

Мальчик – это *защитник* во всех направлениях. Это защита материальная, эмоциональная, защита закона, праведности, морали, нравственности, духовности. Исходя из данной задачи строится внутренний образ будущего мужчины. Он – защитник людей и всех других живых существ от насилия.

1. В ПЛАНЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ – ЛЮБОЕ КОНТАКТНОЕ

Это не только учит мальчика единоборству, но и воспитывает необходимые по жизни мужские качества (решительность, смелость, реакцию, смекалку, искусство тактики и стратегии, психологию отношений с соперником). Спарринг – обязательен. Это должен быть живой соперник на «ринге». Мужчина должен быть с характером бойца, пусть он и последний «ботаник» в плане интересов и деятельности. Желателен к преподаванию также элементарный рукопашный бой. Любой мужчина обязан уметь защитить свой дом, окружающих на улице; свою жену, детей, прохожих.

2. ВЛАДЕНИЕ ОРУЖИЕМ

Мужчина обязан знать, как защищать семью, детей, свою землю, страну. А потому – оружие холодное и огнестрельное, во всей возможной широте. Пистолет, автомат, карабин, винтовка, охотничьи ружьё, метание ножа, ножевой бой. Этому сейчас учат лишь частные организации, подобные курсу «Партизан», а должно это преподаваться во всех школах всем мальчикам в обязательном порядке на уровне государственной программы. Я лично не отличался в школе высокими оценками, старательностью и тем более интересом к начальной военной подготовке, будучи знахарем по варне, но спустя 25 лет я с ходу разобрал и собрал автомат Калашникова. По памяти. Руки

запомнили. Оружие – это как велосипед, один раз научился, и навык на всю жизнь.

3. НАВЫКИ ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Уметь согреться и согреть других, найти чистую воду, устроить всех безопасно на ночлег, добыть еду, найти дорогу, добыть огонь, искусство маскировки и т. д. Мужчина – защитник и спасатель в любых экстремальных условиях.

4. ВЛАДЕНИЕ ТРАНСПОРТОМ

Автомобиль, мотоцикл, лошадь, велосипед, лыжи, парашют, тренажёр самолёта. Навыки вождения и начальный уровень элементарного ремонта транспортных средств. Водительские права каждый парень должен получить *в школе* при её окончании.

5. НАВЫКИ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Отравления, любая травма, приступ, укус змеи. Обморожение, сердечный приступ, ожоги, анафилактический шок, эпилептический припадок, минимальное знание трав и лекарств. Спасение утопающих, спасение при пожаре, действия при автоаварии и т. п.

6. ВЛАДЕНИЕ СТРОИТЕЛЬНЫМ ИНСТРУМЕНТОМ, ОБУЧЕНИЕ БЫТОВОМУ РЕМОНТУ В ДОМЕ

Не нужно стараться заменить собой всех работников всех служб. Но хотя бы элементарно заменить лампочки, продуть батареи отопления, прочистить элементарные засоры, прикрепить детскую мебель,

починить дверной замок и т. п. – то, что не требует квалифицированных профессиональных навыков.

7. ЭТИКА ОБЩЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕ

Ибо сейчас на вопросы «Кто кого должен пропускать в дверях и в каких ситуациях?», «Как обязан сидеть мужчина за столом в ресторане?» и «Кто первым заходит в лифт и кто первым выходит?» большинство современных мужчин лишь невразумительно мычат. Плюс хорошо бы знать начальный уровень языка глухонемых, ибо таких людей вокруг нас не так мало, как кажется.

8. СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Преподавание обязанностей мужа в семье. Знания по воспитанию детей. Этому нужно учиться заранее, а не пробовать опытно на детях, когда они уже родились. Ваши дети не подопытные кролики, чтобы страдать от ошибок невежд-экспериментаторов. Также необходимо получить знание, как и по каким критериям искать себе партнёра для создания семьи, как правильно развивать эти отношения. Дабы избежать классического животного: «Ой, мам, а девчушка знакомая, похоже, залетела от меня, а чё, блин, мне с этим теперь делать, а?» Так вот, природа не научит. Ты не суслик и даже не шимпанзе. Ты – человек и обязан получить знание по всем аспектам жизни до того, как эти аспекты решили реализоваться в ней.

9. НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ПСИХОЛОГИИ

Муж в семье – психолог для всех в доме. Он обязан «держать удар» в плане психологической нагрузки, ибо вся семья совершенно законно сливает на него весь свой негатив. Это его обязанность. Потому необходимо будущему мужу преподать основы психологии, искусство вести терапевтический диалог, выслушивать жену и ребёнка.

10. ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ

Искусство вести переговоры, искусство диалога, физиогномика, психология жестов и мимики.

Обязательное воспитание девочки

Любая женщина – это вдохновитель и помощник мужчин в их деятельности, служении обществу и миру в целом. Исходя из данной задачи строится внутренний образ будущей женщины.

1. ТАКТ И ЭТИКА

Искусство общения в разных ситуациях – дома, при муже, в мужском обществе, на людях, за столом, в социуме. К тому же именно жена будет позже учить своего мужа тонкостям данного искусства для большей эффективности его профессионального общения.

2. НАВЫКИ ВЕДЕНИЯ ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА

Умение ремонтировать одежду, стирать бельё, отгладить одежду, чистка и уборка по дому, как мыть окна и полы. По теме «как правильно в доме складывать одежду и вещи» сейчас в мире учебники написаны. И конечно же, умение готовить пищу. Не как в классике кино: «Утром яичница, днём яичница, вечером яичница, а ночью – омлет!», но, как любимая бабушка, умеет приготовить всё и лучше всех. И борщи с рассольниками, и морковные котлетки с капустными пирогами, и закатки на зиму, и торт, и рогалик с бубликом, и далее не станем перечислять, а то уже у самого в животе заурчало. Вкусная еда – один из трёх факторов (чистота в доме и чистая одежда – вторые два), благодаря которым мужчина знает, что его в доме ценят и уважают.

3. АККУРАТНОСТЬ ВО ВСЁМ И ЧИСТОПЛОТНОСТЬ

Повторю: существует целое искусство, как экономично, красиво и грамотно складывать вещи в доме. По этой теме написаны и продаются учебники.

4. ГРАМОТНАЯ И КУЛЬТУРНАЯ РЕЧЬ

Женщина задаёт планку общения в любом обществе. Как она будет общаться, какой уровень общения будет демонстрировать, к такому уровню будут стремиться подтянуться и мужчины вокруг неё.

5. НАУЧИТЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ!»

Женщина ни при каких обстоятельствах не должна терпеть недостойное поведение мужчин. Нынче 90 % женщин не знают элементарной разницы между «недостойным поведением» и «привычками» в общении с мужчинами.

6. ФЛОРИСТИКА И ФЭН-ШУЙ, ИСКУССТВО ОБСТАНОВКИ В ДОМЕ

В том числе цветоведение. Сочетание материалов и их свойства. Наука *васту* (санскрит) – как должны быть распределены предметы в доме, чтобы энергия была благоприятной, чтобы люди в доме не болели, не чувствовали усталости, депрессии и лени и т. д.

7. СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

В том числе обязанности жены. Умение общаться с мужчинами и с мужем, и в чём разница. Воспитание детей. Навыки оказания первой помощи в бытовых условиях, знание наиболее часто применяемых в быту лекарств и трав.

**8. ИСКУССТВО ОДЕВАТЬСЯ СТИЛЬНО И КРАСИВО,
СООТВЕТСТВЕННО МЕСТУ ПРЕБЫВАНИЯ, СВОЕЙ
ФИГУРЕ И СИТУАЦИИ**

9. ИСКУССТВО ВИЗАЖА

10. ИСКУССТВО ТАНЦА, АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

Десять заповедей дхармы для родителей

1. ПОМОГИ РЕБЁНКУ ВЫРАСТИ СОБОЙ

Он не обязан быть похожим на других детей и не обязан соответствовать родительским ожиданиям. Но ребёнок знает с рождения, зачем он пришёл на Землю, для чего, для выполнения какой задачи.

2. РЕБЁНОК КОПИРУЕТ ТЕБЯ, ЧТО БЫ ТЫ НИ ГОВОРИЛ. СЛЕДИ ЗА СОБОЙ.

Если твои действия расходятся с тем, что ты говоришь ребёнку, ты становишься для него лжецом и лицемером, практически навсегда теряя авторитет. Пример: когда отец с сигаретой во рту утверждает сыну, что курить вредно, реакция сына будет однозначна: отец либо глуп, либо лжец.

3. ДЕТИ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖНЫ РОДИТЕЛЯМ!

Никогда не требуй оплаты за добро, которое сделал ребёнку. Дети не инвестиция и не бизнес, не вложение, не причина для торгов, но любовь. И они прекрасно чувствуют разницу отношения к себе, запоминая ощущение на всю жизнь, используя как модель своего будущего поведения со всеми людьми. Ребёнок ничем и никогда не сможет отдать родителям долг за свою жизнь, только своим детям в свою очередь.

4. НЕ ВЫМЕЩАЙ НА ДЕТЯХ СВОИ СЛАБОСТИ И ОБИДЫ

Во-первых, стыд и позор такому родителю, кто отыгрывается на слабых и младших. Во-вторых, потеряешь авторитет и доверие, возможность воспитания ребёнка как таковую.

5. НЕ ОТНОСИСЬ СВЫСОКА К ТРЕБОВАНИЯМ РЕБЁНКА

Его проблемы так же важны для него, как твои для тебя. Иное отношение унижает ребёнка. Унижение – аспект насилия, результат – комплексы и психологические травмы. Сломленный или униженный человек теряет свои предпочтения и ценности, подгоняя их под чьи-то чужие, перестаёт быть личностью. Итог – вырастишь бесхребетного зомби.

6. РЕБЁНОК – ПОСЛАННИК БОГА

Он принёс тебе то, чего тебе не хватало. Узнай, что это, и прими ребёнка соответственно закону гостеприимства, как посланника Божьего. Свято соблюдай закон гостеприимства, ибо это второй наиважнейший закон во всех вселенных после закона ненасилия. Помни, ты несёшь ответственность за судьбу своих детей перед самим Богом, судьба их детства и юности – твоя карма, твоя ответственность. Мудрость гласит:

Счастье всего мира не стоит и одной слезы на щеке ребёнка!

7. ДОВОДИ ДЕЛО ДО КОНЦА И НЕ ОБЕЩАЙ ТОГО, ЧТО НЕ СМОЖЕШЬ ВЫПОЛНИТЬ.

Ребёнок не понимает силу обстоятельств взрослой жизни. Для него невыполнение обещаний означает лишь то, что родители – обманщики, ненадёжны, им нельзя доверять. Родитель для ребёнка должен оставаться всемогущим, опорой. А потому любое не доведённое до

конца дело утверждает его в обратном, в том, что родители слабы, ненадёжны и на них не стоит надеяться в трудной ситуации.

8. ЛЮБИ ЧУЖИХ ДЕТЕЙ, КАК СВОИХ

Любой из детей мог прийти к тебе. И никто из них не является твоей собственностью, в том числе так называемы твой ребёнок.

9. ЛЮБИ РЕБЁНКА ЛЮБЫМ

Он имеет право быть собой, таким, какой он есть. Не сравнивай детей.

Помни, ребёнок – не тиран, который завладел твоей жизнью, но святой дар, гость от Бога, которого ты сам пригласил в этот мир, открыв для него двери в свой дом. Все дети разные, и в том чудо.

10. ЦЕНИ КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ, ПОКА ОН С ТОБОЙ

Время, которое ты проведёшь рядом с ребёнком, закончится очень быстро.



Детям для счастья нужна искренняя любовь, а не игрушки, деньги, условия быта и прочее, что является второстепенным. Только ваша любовь к ним определяет основной курс судьбы в будущем, ибо это основа чувства защищённости в мире и веры в добро.

Ко всему тому, что в этой главе описано, стоит добавить слова духовного учителя Нила Доналда Уолша:

«Для детей, которым говорят «тихо, не плачь», в зрелом возрасте плач становится проблемой. Ведь их в детстве принуждали не плакать. Поэтому они подавляют свою печаль. Постоянно подавляемая печаль становится хронической депрессией, очень неестественной эмоцией. Из-за хронической депрессии гибнут люди.

Гнев – естественное чувство. Это инструмент, благодаря которому вы можете сказать: «Нет, для меня это неприемлемо». Он не обязательно должен оскорблять, и он вовсе не должен причинять вред другому человеку. Когда детям разрешают выражать гнев, они приносят во взрослую жизнь абсолютно здоровое отношение к нему и поэтому обычно быстро с ним расстаются. Дети, которых заставляют почувствовать, что гнев – плохое чувство, будут иметь проблемы с правильным отношением к своему гневу, став взрослыми. Постоянно подавляемый гнев становится злобой, очень неестественной эмоцией. Из-за злобы происходит насилие, гибнут люди.

Зависть – естественное чувство. Она заставляет пятилетнего малыша хотеть достать до дверной ручки, как его сестра, или покататься на её велосипеде. Зависть – естественное чувство, которое заставляет вас делать ещё одну попытку, стараться лучше, продолжать упорно добиваться своей цели. Завидовать естественно. Когда детям разрешают выражать зависть, они приносят во взрослую жизнь абсолютно здоровое отношение к ней и поэтому обычно быстро с ней расстаются. Дети, которых заставляют почувствовать, что зависть – это плохо, что её выражать нельзя, будут иметь трудности с правильным отношением к своей зависти, став

взрослыми. Постоянно подавляемая зависть становится ревностью, очень неестественным чувством. Из-за ревности происходят убийства, начинаются войны.

Страх – естественное чувство. Все дети рождаются только с двумя человеческими страхами: страхом падения и страхом перед громкими звуками. Цель естественного страха – воспитать осторожность. Осторожность помогает сохранить телу жизнь. Она произрастает из любви к своему Я. Дети, которых заставляют почувствовать, что страх – плохое чувство, что его выражать нельзя, будут иметь трудности с правильным отношением к своему страху, став взрослыми. Постоянно подавляемый страх становится тревогой, очень неестественным чувством. Из-за тревоги происходят убийства, начинаются войны.

Любовь – естественное чувство. Когда ребёнок может её выражать и получать свободно и естественно, без ограничений и условий, без запретов и смущения, он не нуждается больше ни в чём. Ведь радость свободно выражаемой и получаемой любви самодостаточна. Любовь, которой ставились условия и ограничения, которая деформирована законами, ритуалами и запретами, которую контролируют, которой манипулируют и которую сдерживают, становится неестественной. Дети, которых заставляют почувствовать, что их естественная любовь – плохое чувство, что её выражать нельзя, будут иметь трудности с правильным отношением к своей любви. Постоянно подавляемая любовь становится страстью к обладанию, очень неестественным чувством. Из-за страсти к обладанию происходят убийства, начинаются войны».

Если у тебя, дорогой читатель, появился интерес к глубокому изучению вопросов, изложенных в последних пяти главах этой книги, я ещё раз порекомендую тебе учителя, специализирующегося на данном разделе Дхармы, у которого я учился лично сам. Его зовут Сергей Яковлев, или же он более известен как Сатья Даc.

В конце этой главы я затрону важный момент. Дело в том, что ребёнок в семье, как ты уже понял, дорогой читатель, есть не только величайшая ответственность перед Богом и заслуга пред Ней, но и такая же опасность для судьбы родителей, если что-то в воспитании и развитии ребёнка пошло не так. Отсюда есть правило Дхармы:

Чем более на высоком уровне развития разума и осознанности находится семья, тем меньше у неё детей! Ибо каждый ребёнок – величайшая ответственность.

А также мы затронули в главе «Йога» один, уверен, малозаметный для тебя, дорогой читатель, момент о том, что человек, желающий уйти с этой планеты навсегда, дабы не переродиться в этом изоляторе снова, но получить освобождение, должен уйти отсюда, не оставляя следов после себя. А рождение ребёнка – это след, да ещё какой. Об этом в своё время и Кастанеда писал, и многие другие. Страж также сказал лично мне в своё время: «Если ты хочешь уйти с этой планеты окончательно, не рожай детей. Ибо ребёнок – сильнейшая энергетическая привязка к этому миру, сильнейшая связь, и ребёнок всегда будет тем фактором, который тянет из тебя большую часть энергии, хочешь ты этого или нет». Знающие этот секрет практики прибегают к хитрости. Дабы реализовать свой опыт семейной жизни в полной мере (мужчина – как отец, а женщина – как мать), но при этом не оставить прямых привязок на уровне энергии тонкого и физического тела, семейная пара берёт на воспитание детей из детских домов, из интернатов, детей-сирот. Причём в том количестве, которое они считают возможным потянуть, исходя из своих финансовых возможностей, а также уровня реализации в Дхарме. Таким образом, они выполняют высочайшее служение перед Богом, реализуют недостающий родительский опыт и при этом не оставляют следа на уровне энергии, получая шанс на окончательное освобождение с этой планеты. Запомни, дорогой читатель, утверждение:

Отец и мать – это не те люди, которые тебя родили, но те, которые тебя вырастили и воспитали!

При этом нужно учесть: если пара берёт в свою семью приёмного ребёнка, особенно сироту или отказника (из детдома, из интерната, из «дома малютки»), это, согласно земной Дхарме, считается наивысшим возможным служением человека на этой планете! Выше этого разве что спасение жизни другого существа ценой собственной жизни.

- Задание: понаблюдай за тем, как взрослые на улице относятся к детям. И представь, что эти дети – ты сам, родившийся в следующей жизни у этих родителей. Понравилось бы тебе такое отношение к себе? Выпиши, что понравилось, а что нет.



ПЕРЕМЕНА!

Священник, приехавший в маленькую деревню, спросил у мальчика, как попасть в церковь, где он будет читать проповедь вечером. После того как мальчик показал ему дорогу, священник сказал:

- Приходи сегодня вечером и приводи всех своих друзей!*
- Зачем? – спросил мальчик.*
- Потому что я буду рассказывать, как попасть на Небеса, – ответил священник.*
- Вы шутите! – засмеялся мальчик. – Вы даже не знали, как попасть в церковь!*

* * *

Приехал миссионер на далёкий архипелаг, затерянный в океане, учить туземных детей христианству. Собрал их всех, долго учил, как молиться следует, какими словами, как креститься надоено, как пальцы складывать. Всё рассказал, сел в лодку и поплыл к

следующему острову. И вдруг видит, прямо по воде, по волнам от самого берега за лодкой бегут за ним мальчишки маленькие и кричат:

– Стойте-стойте, дяденька! Мы забыли, какие там слова в молитве-то были, что вы говорили! Мы забыли записать!

Миссионер испуганно:

– Не важно, детки! Оно вам ни к чему!

* * *

Школа: забудьте всё, чему вас учили в садике.

Институт: забудьте всё, чему вас учили в школе.

Работа: забудьте всё, чему вас учили в институте.

Пенсия: забудьте всё.

Альцгеймер: вот так нормально.

* * *

– Как к тебе относятся твои дети?

– Как к Богу.

– Это как?

– Меня почти не слушают, мои просьбы толком не выполняют. Порой даже делают вид, что меня не существует. Но если им что-то понадобится, тут же зовут.

* * *

В тихом адском омуте... черти играют в шахматы, обсуждают Канта, всё прибрано, никакого алкоголя, тихо играет Штраус – будто в рай попал!

* * *

Один мальчик был блаженным дурачком. Но он, как и положено дурачку, не знал, что он дурачок. И поэтому жил счастливо. А другой мальчик был очень умным. Но, как положено умным, находился в поисках и терзаниях. Поэтому жил тревожно и неуверенно.

Однажды они встретились:

- Жизнь прекрасна! – воскликнул мальчик-дурачок.*
- Спорно, – ответил умный мальчик.*
- Почему? – спросил мальчик-дурачок.*

И умный мальчик стал долго и подробно объяснять законы диалектики, философствовать и объяснять материи, неподвластные уму мальчика-дурачка. Но тот внимательно выслушал умного мальчика, пожал плечами, покачал сочувственно головой и спросил:

- Ты что, дурачок?*

* * *

Если хочешь быть богатым, если хочешь быть счастливым, оставайся, мальчик, с нами, мы научим не хотеть.
© Буддистская школа

* * *

Мы поняли, что наши сын буддист, когда из дома стали пропадать суета и страдания.

* * *

«Дорогие мама и папа! Пишет вам из Шаолиня ваш сын дядя Фёдор. Недавно я обрёл просветление и отказался от оценочного восприятия, так что дела у меня никак».

* * *

- Внук вчера «Бхагавад-гиту» принёс, сказал, что она изменит мою жизнь...
- Ты ему сказала, что у тебя уже две духовные инициации?
- Нет, что ты, он так хорошо проповедовал, я заслушалась...

* * *

Едет пастор на велосипеде по посёлку и видит маленького мальчика с бензопилой.

- Эй, малыши, сколько хочешь за пилу?
- Ровно столько, чтоб купить велосипед!
- Может, тогда поменяемся на мой велосипед?
- Давайте!
- Взял пастор пилу. Дёрнул за верёвочку – не работает вовсе!
- Эй, мальчик, а как она работает?
- Не знаю, но когда папа её заводил, он всегда матерился, и она начинала работать!
- Хм, понимаешь, я служу Господу уже много лет и совсем забыл все матерные слова!
- Ничего, вы просто дёргайте и дёргайте за верёвочку, а слова сами придут!

* * *

Урок богословия. Батюшка пытается донести до учеников тезис, что в каждом человеке есть искра Божья...

Батюшка:

- Бог создал человека по образу и подобию Своему. Что это значит?

Ученики:

- То, что Бог – это млекопитающее из отряда приматов...

Глава 17

Предназначение



Каждый из нас рождается с чувством, что он – особенный. Каждый из нас ещё в детстве познал ощущение: весь мир вокруг живёт сам по себе, но я точно не такой, как все, я – особенный, и у меня в этом мире есть какая-то своя исключительная миссия, я здесь не просто так. Это ощущение имеет под собой небеспричинное основание. Если человеку вовремя не объяснить причину такого ощущения, то оно перерастает в эгоцентризм, то есть человек отделяет себя от всего остального мира, утверждаясь в мысли, что весь мир должен теперь ему служить, всё ему предоставлять, потому что он – особенный.

Но чувство своей исключительности имеет под собой совершенно иное основание. Во-первых, каждое живое существо действительно уникально. Ни одна часть Абсолюта не дублирует другую, как мы уже говорили, ибо в этом нет никакого смысла, но каждое существо является комбинацией миллионов качеств Единого Совершенства в уникальном порядке. Как ни одна снежинка не повторяет другую своим узором среди миллиардов таких же снежинок, и все они составляют нечто единое, снегопад. Так что чувство уникальности каждого существа оправдано. Но, помимо этого, есть и ещё одна причина чувства своей особенности среди других. Действительно, каждый из нас обладает при рождении своими уникальными качествами, набором талантов, умений, предпосылок на всех уровнях

своего существования, будь то тело с его возможностями, интеллект, разум, чутьё, ощущения тонкого в мире, чувство гармонии, слух и многое другое. И этот уникальный для каждого набор талантов предполагает индивидуальную задачу в мире. Это ответ на вопросы: чем я должен заниматься в этом мире? В чём заключается моё дело, моя задача, цель моей деятельности, моя миссия? Для чего я здесь?

Как души мы все одинаковы друг перед другом. Разнообразие и множество начинается, едва нам стоит спуститься на уровень разума.

Чем раньше ты понял свою задачу, тем больше у тебя времени подготовиться к её выполнению. И по этому поводу есть хорошая новость: эту врождённую предопределённость можно выявить в самом раннем возрасте, в первые пять лет жизни. Давайте определим, где и что искать. На первый взгляд очень трудно найти своё место в жизни среди сотен и тысяч профессий. Но на деле врождённых направлений разума всего четыре. Все люди на нашей планете делятся на четыре основных *таланта* в данном случае:

1. Знахарь, гармонизатор.
2. Воин-управленец.
3. Торговец.
4. Ремесленник.

Многие тысячелетия на этой планете такой врождённый талант называли словом «варна».

В самом начале книги мы говорили о единстве всех живых существ на уровне души. Как души мы все одинаковы друг перед другом. Разнообразие и множество начинается, едва нам стоит спуститься на уровень разума. И когда я говорю о варнах, я говорю о разнице именно в природе разума людей.

Суть знания своей варны такова: если человек занят профессиональной деятельностью в лоне своей варны, то он чувствует себя на своём месте, а стало быть, уверенно, а стало быть – он счастлив. Ибо от рождения наделён для этого рода деятельности всеми затачками навыков, определённого качества энергиями, соответственной психикой, талантом. К тому же он в этом деле понимает и умеет гораздо больше, чем люди иных варн, для которых его деятельность сложна и непонятна. Человек выполняет свою работу с радостью, с радостью же идёт на работу, и он счастлив её выполнять. То есть от правильно выбранной профессии в соответствии с варной зависит, насколько вы будете успешны в своём деле и насколько ваше дело будет приносить вам удовлетворение и радость. Быть собой – это не только счастье, но и мастерство в деятельности, и радость в процессе.

Варна, помимо профессиональной предрасположенности, означает ещё и соответственное мышление человека. Каждая варна имеет особенности в психологии, в мировоззрении, в подходе к окружающему миру.

Ремесленник, как правило, думает о себе и собственном благе. Он даже жену и детей заводит чаще всего из положения «так надо, так принято», «что же обо мне подумают, что я до сих пор не женат, а все вокруг с семьями», «это придаст мне статуса и уважения», «комфорт и уют в доме – это очень хорошо для меня» и т. п. Он не всегда, но, как правило, мыслит категориями «благо для меня лично».

Торговец же, как правило, думает о семье, о своём роде. Его заботит благосостояние семьи, родственников. Он копит блага на будущее, создавая запас для своих детей и их детей. Строит большой дом и создаёт хозяйство, ибо «моим детям будет где жить, им пригодится,

мои родные не будут нуждаться», «случись что неприятное, моя-то семья выживет», «моя жена будет чувствовать себя комфортно, у моих детей не будет таких трудностей, как у меня» и т. п. Он мыслит категориями рода.

Воин-управлец думает о нации, о народе, о стране. Его беспокоит судьба государства, и не с точки зрения «законы нашей страны усложняют жизнь лично мне», как рассудил бы ремесленник, но «за державу обидно». Воину важен общий уровень праведности, законности в стране со всеми вытекающими последствиями. Ему важна равная справедливость для всех граждан. Он мыслит категориями страны. Для него эти аспекты важнее даже собственной семьи.

Знахарь волнуется о высших проявлениях Дхармы, ибо он – связь людей с Богом. Его беспокоят вопросы соблюдения вселенских законов, освобождения души, равенства всех живых существ в правах на жизнь и их безопасность. Он думает о вечности, о связи всех живых существ с Богом. Он мыслит категориями абсолютными.

Варна не меняется в течение одной конкретной жизни и не зависит от половой принадлежности. В наш век деградации (Кали-юга) варны зачастую смешиваются таким образом, что в человеке присутствует основная, доминирующая варна и к ней примешивается вторая, корректирующая. Так происходит не всегда, и до сих пор есть очень много людей с одной чисто выраженной варной. Но таки в древние времена ситуация с одной-единственной, четко обозначенной варной была общей нормой, а нынче вследствие деградации происходит процесс сепаратизма, расщепления и разъединения даже на этом уровне.

Нужно чуть-чуть коснуться темы, затронутой словосочетанием «век Кали, век деградации», чтобы ты, дорогой читатель, понимал, о чём идёт речь. Я буквально слегка, поверхностно расскажу о системе счисления времени во Вселенной. И дабы осмыслить масштабы происходящего, ведическое знание описало определённые образы,

воспринимаемые человеческим разумом. Повторю, это такие образы, призванные сделать невообразимые понятия удобоваримыми для нашего человеческого понимания.

Период времени от самого рождения всех материальных вселенных, от момента, когда Одно становится множеством, и до уничтожения многообразия всех миров, до момента воссоединения всего обратно в Одно, время от выдоха до вдоха, или «один удар сердца Бога», называется на санскрите маха-кальпа («маха» – великое, великий; «кальпа» – время). В момент, когда происходит «выдох Бога», начинается разделение Её на множество личностей (душ), каждая из которых является отражением определённых Её настроений и качеств. Одна из таких личностей, одно из настроений Бога, а именно Творец миров, именуется в индийских Ведах Маха-Вишну. Повторю, дорогой читатель, я всё это излагаю таким образом только для того, чтобы ты осознал и понял суть происходящего, не углубляйся в конкретику имён, которые во всем своём многообразии суть всего лишь настроения Бога, как и ты сам, как и я. Так вот, Маха-Вишну создаёт всё многообразие всех миров, которые являются, по сути, его осознанными сновидениями. Из Маха-Вишну исходят вселенные, каждая из которых сама по себе является также личностью, именуемой *брама* (или *браhma*, что есть тонкости диалекта и произношения). Брамой или буддой может стать любой. Брама, как и будда, – это не имя собственное, но статус живого существа во Вселенной, должность. Маха-Вишну порождает великое множество таких брам, каждый из которых своим разумом создаёт, в свою очередь, в своём сне свою вселенную, и она есть, по сути, осознанное сновидение брамы (в Ведах это называют «день брамы», хотя, в сущности, дело обстоит как раз наоборот, ибо все спят ночью). Наша конкретно взятая вселенная – это сон нашего брамы, всего лишь одна его ночь. Сутки брамы определяются отрезком времени, именуемым *кальпа*. Отметим, что каждый брама живёт свою долгую и счастливую жизнь, каждую ночь которой им создаётся во сне отдельно взятая вселенная, подобная нашей. При этом брамы бывают очень разные, как и мы, люди. Кто-то сложнее внутренней организацией, кто-то проще. Описано, что брама нашей Вселенной, в которой мы сейчас находимся с тобой, имеет «четыре головы», да и то, согласно древним писаниям, он был изначально пятиглавым и одну свою голову потерял уже после своего

«рождения», сойдя с пути Дхармы, совершив ошибку. И потому головы нынче у него четыре, а это – четыре измерения нашей Вселенной. В тех же древних трактатах описаны брамы, у которых во много раз больше голов. Миры, ими создаваемые, во много раз сложнее и более многомерные, чем наш. Брам во всём своём многообразии очень много, и все они разные.

Но вернёмся к сути. Ночь брамы делится, как и любой сон любого живого существа, на фазы сна, именуемые *маха-югами* («юга» – век), по примеру того, как наш с тобой, дорогой читатель, сон также делится на различные фазы. Каждая маха-юга в свою очередь делится на четыре юги, подобные временам года. Сатья-юга, или Золотой век (весна). За ней идёт Трета юга, или Серебряный век (лето). Далее Двапара-юга, или Медный век (осень). И Кали-юга, именуемая Железным веком, и которая сравнивается с зимой. В век Кали происходит упадок праведности, знания, законов, нравственности, духовности. Всё засыпает, впадает в спячку, в том числе здравомыслие, духовность, совесть. Так вот, именно о Кали-юге мы с тобой, дорогой читатель, говорим сейчас в плане смешения варн, ибо Кали-юга нынче у нас на дворе. Укутывайся потеплее.

Далее, что касается варн, Дхарма имеет основное утверждение:

Гораздо лучше выполнять собственные обязанности, пусть даже несовершенным образом, чем безукоризненно выполнять чужие. Лучше погибнуть, исполняя свой долг, чем пытаться исполнять чужой, ибо этот путь чрезвычайно опасен.

Описание варн

1. ЗНАХАРЬ, ГАРМОНИЗАТОР («БРАМАН» НА САНСКРИТЕ)

Учтите, что древнее слово «знахарь» когда-то означало не только человека, который лечит телесные болезни (что в современном обществе является статусом врача), но это был человек, который лечил и разум (преподавал самые обширные знания, чем в наше время занимаются учителя, педагоги, тренеры), и душу (духовный учитель, наставник, мудрец).

Получается, знахарь – это человек, который всегда, везде и во всём восстанавливает гармонию, возвышает уровень людей в вопросах и здоровья, и интеллекта, и совести, и нравственности, и культуры и т. п. Он также может быть человеком, который восстанавливает утраченную гармонию во внешнем мире, к примеру занимается защитой и восстановлением природы или строит дома, которые не нарушают принципов ахимсы.

Если человек рождается в варне знахаря, это означает следующее: у такого человека с самого рождения хорошо развиты интуиция, ассоциативное мышление, воображение. Как правило, у таких людей развит музыкальный слух, цветоведение, чувство гармонии пространства. Они – интеллектуалы, «работают головой». Они «витают в облаках» с точки зрения других людей, любят читать книги, глубоко интересуются философскими вопросами, часто создают в детстве свои воображаемые миры и друзей. Они весьма чувствительны к тонким энергиям, к эмоциональной атмосфере, к запахам, к настроению окружающих, к «фэн-шуйности» помещений. От этого у знахаря зависит в целом развитие и успешность всех аспектов жизни. Сильно развито сострадание, чувство заботы о других. Категорически нетерпимы к любым видам насилия. Не интересуются, как правило, стяжанием приземлённых благ, но заботятся о своём внутреннем росте. Главный «прикладной» интерес знахаря – взаимоотношения и взаимосвязанность в мире.

Врождённый род деятельности в варне знахаря подразумевает следующие профессии:

1. Педагогика. Не имеет значения предмет преподавания. Учитель в самом широком смысле слова – в школе, в институте, где угодно. Всё, что связано с воспитанием детей, – воспитатель детсада, летнего лагеря. Если присутствует примесь варны воина (о ней чуть ниже), то знахарь может занять, к примеру, место тренера в спорте или единоборствах, мастера по преподаванию йоги и т. п. Если корректирующая варна торговец, то знахарь становится преподавателем по бизнесу. Если примешана варна ремесленника – преподавателем прикладного мастерства. Это только некоторые примеры.

2. Священнослужение. В любой религии. В том числе духовный наставник, гуру (духовник), мистик, монах, переводчик книг по данной тематике и т. п.

3. Медицина. В том числе имеющая отношение не только к здоровью тела, но и к здоровью разума, то есть психиатры, психотерапевты и психологи.

4. Все творческие профессии: актёры, музыканты, художники, поэты, писатели, режиссёры, архитекторы, дизайнеры и т. п. В том числе проектировщики.

5. Учёные в любом направлении науки – биология, генетика, археология, история, химия, что угодно.

6. Область компьютерных технологий.

7. Переводчик.

8. Дипломат.

Если человек находится в варне знахаря, есть предписания и рекомендации, выполняя которые, он будет быстро продвигаться в развитии своего таланта, будет достигать успехов в своём деле. Знахарям рекомендовано окружить себя простотой, аскетичностью, сугубо необходимым. Жить без излишеств. Ибо любые излишества будут загрязнять их канал связи с Высшим Разумом, отвлекать от главного. Есть пищу самую простую, без вычурностей. Даже пить рекомендуется только простую воду. Минимум мебели или её

отсутствие. Аскетичность во всём, будь то одежда, домашняя обстановка, предметы быта, еда, круг общения и т. д. Всё это будет способствовать росту силы знахаря. Тишина и уединение для знахаря – рост его силы.

Второе, что очень важно для варны знахаря, – чистота во всём. Чистота тела, мыслей, одежды, дома и т. д. Строго рекомендовано омывание всего тела дважды в день.

Именно знахарям рекомендовано тёплое сладкое (с мёдом) молоко на ночь, ибо очищает и восстанавливает тело разума, а также успокаивает ум. Молоко, как утверждает аюрведа, является единственным пограничным продуктом между мирами физическим, ментальным и астральным. Рекомендована пища с минимумом приправ, с как можно меньшим числом обработок. Сыроедение для них – просто подарок. Сладкое приветствуется в небольших количествах, ибо глюкоза служит основным материалом для работы мозга. Тут главное – не переборщить, ибо сладкое в целом вредно для мужского, скажем, организма.

Выполнение или активное стремление к выполнению этих рекомендаций будет служить весьма серьёзным условием в продвижении человека на пути своего дела, если его варна – знахарь.

Ещё раз о главном: знахарь, если он праведен, должен во всём в своей жизни стремиться к аскетизму, к чистоте, к очищению связи с Богом. Это залог успеха в его профессии.

Дхарма знахаря – устремлять людей к более высшему состоянию бытия, будь то здоровье тела, уровень интеллекта, нравственность, культура или духовность. Знахарь есть живой мост между людьми и Богом.

Венец праведного знахаря – мудрость и аскетизм.

Величайшее преступление знахаря перед своей природой и Вселенной в целом – использование знания исключительно для личного обогащения, отказ от помощи или избранность одних перед другими для оказания помощи, лживость в угоду статусу в обществе.

Ещё раз о главном: знахарь, если он праведен, должен во всём в своей жизни стремиться к аскетизму, к чистоте, к очищению связи с Богом.

Знахарь – голова общества.

Задача для знахарей: восстановление гармонии на всех уровнях, повышение в людях уровня культуры, повышение уровня нравственности, морали, совести, порядочности, чести, разумности. Избавление живых существ от страданий.

Светлая сторона – честность, интуитивность, интеллект, проницательность, дипломатичность, сострадательность. Тёмная сторона – наивность, неуравновешенность, слабохарактерность, неуверенность, депрессивность, апатичность, социопатия.

Персонаж знахаря – мудрец, советник.

Знахарям рекомендовано глубокое и подробное изучение Дхармы.

Бич знахаря – высокомерие, самолюбование, гордыня.

То, чего знахарю следует в первую очередь опасаться, – сигареты и наркотики, в первую очередь психотропные вещества. Это его проклятие.

2. ВОИН, УПРАВЛЕНИЦ («КШАТРИЙ» НА САНСКРИТЕ)

Когда мы в наше время говорим слово «воин», то сразу представляем некого молодца с мечом или автоматом наперевес, который только и ждёт, когда же представится случай с кем-нибудь вступить в сражение. Но это не так. Если человек родился в варне воина, это означает, что он призван к двум основным стезям в своей деятельности: защищать праведность, защищать праведных людей и управлять процессами. Воин – это защитник и управленец. Его тело и разум изначально заточены под эти две задачи.

Если человек рождается в варне воина, это означает следующее:

У такого человека с самого рождения хорошо развиты твёрдость характера (зачастую упрямство), хорошая концентрация внимания, талант к тактике и стратегии. А также качество энергии, позволяющее ему управлять людьми, руководить действиями других.

– Мне пора идти спать? Тогда, мама, приготовь мне компот!
Дедушка, помоги мне почистить зубы! Бабушка, убери мои игрушки!
А папа пойдёт проветрить мне комнату и расстелить мне постель. –
Всем даны указания.

Такие люди упорны в достижении поставленной цели. В детстве любимыми персонажами сказок для них будут герои, побеждающие врага. Они обладают харизмой человека, за которым идут другие, повторяя ими сделанное. Они служат примером для подражания. Кшатрий – «главный парень на деревне». Любят порядок во всём, не только в вещах, но и в следовании распорядку. Конфликты предпочитают решать силой, а не переговорами, как это делают знахари.

Острое чувство справедливости. Следование преподанным нормам и законам. Строгость.

Врождённый род деятельности в варне воина подразумевает следующие профессии:

1. Силовые структуры – армия во всей широте, пожарные, полиция, федеральная служба исполнения наказаний, федеральная служба безопасности, охрана. Таможенная система. Кондукторы, проверяющие.

2. Юриспруденция (прокуратура, адвокатура, судьи, юристы), налоговая служба.

3. Управление (высшая школа менеджмента, институт управления и права). Это начальники на производстве, управляющие менеджеры, директора. Любая работа, связанная с управлением людьми или процессом.

4. Власть. Политика. Все управляющие государством ли, родом ли, общиной ли, княжеством ли – все во времена, когда чтилось знание, были воинами. Царь обязан быть из варны воинов, как и его министры. Только эта варна подразумевает деятельность, связанную с властью, умение в том, квалификацию, успех.

Воин во всём видит возможность организовать процесс для улучшения результата. Если человек находится в варне воина, для него есть предписания и рекомендации, выполняя которые, он будет быстро продвигаться в развитии своего таланта, будет достигать успехов в своём деле. Например, воинам рекомендовано жить исключительно правдой и честью. Понятия «честь» и «праведность» для воинов имеют особое значение, ибо связаны с высшим долгом перед Вселенной. «Честь офицера» должна быть у них в крови и выбита на лбу пламенеющими буквами. К примеру, знахарь при исполнении своего долга вполне может уклониться от прямой правды, хитростью и

уловками донести какие-то моменты информации (хитростью заставить принять человека лекарство, обманом завлечь его на путь изучения Дхармы). Но воину подобное делать ни в коем случае не рекомендуется, ибо пострадает его репутация как человека чести и исключительной правдивости, что отвратит людей следовать его примеру. Или же знахарь в бою может вполне повернуться спиной к врагу и убегать, при этом его мотивацией будет: «Вот он дурак, мне-то ничего не будет, в крайнем случае, снова пройду перерождение в другом теле, а он получит за убийство по карме наказание. Поэтому лучше я просто убегу, чем спасу и свою жизнь (ибо много чего успею ещё сделать благого для других), и его от последствий статуса убийцы! А суть же всей войны – это же просто игры Бога, не более. Дурацкие у вас игры!» Заметьте, мотив у знахаря не трусость, а мышление на абсолютном уровне. Но если воин повернётся спиной к врагу и побежит, это будет величайшим позором и поражением, ибо подаст пример. Для воина такое поведение недопустимо, в отличие от знахаря. Торговец и вовсе будет думать: «Зачем сражаться, когда можно договориться и торговать между собой?» А ремесленник, если у него нет прямого приказа, вполне может подумать: «А какая разница, кому автомобильчинить? Лишь бы платили». Повторяю, это не вопрос патриотизма или предательства, но врождённая природа разума. Поэтому сражаться должны только воины.

Воин, если он праведен, должен во всём в своей жизни стремиться к чести, правдивости и к власти.

Воины, как правило, употребляют в пищу либо сильно охлаждённые, либо очень горячие блюда, с применением острых и пряных приправ. Кавказская кухня – к их услугам. В доме рекомендован исключительный порядок, вплоть до педантичности. Воинам, как и знахарям, не рекомендовано окружать себя роскошью и излишествами. Рекомендовано закаливание, физическая подготовка. Строгий порядок во всём и следование точному распорядку. Аккуратность. Точность.

Выполнение или активное стремление к выполнению этих рекомендаций будет служить весьма серьёзным условием в продвижении человека на пути своего дела, если его варна – воин.

Ещё раз о главном: воин, если он праведен, должен во всём в своей жизни стремиться к чести, правдивости и к власти. Ибо если воин праведен, то его власть будет поддерживать праведность и законы чести в мире вокруг него. Чем выше праведный воин поднимается во власти, тем больше он распространяет праведность вокруг себя на всех и всём. Праведность и честь – залог успеха в его профессии.

Долг воина – защищать праведность и праведных людей, управлять людьми и процессами, возглавляя их, служа стимулом, примером, лидером, за которыми идут другие.

Венец праведного воина – героизм и честь, правда и отвага. Он обязан перед Богом стремиться к этим аспектам.

Величайшее преступление воина перед своей природой и Вселенной в целом – когда он использует свою власть эгоистично или служит для других личным примером попирания законов чести и праведности.

Воин – руки общества.

Светлая сторона – твёрдость характера, порядочность, целеустремлённость, упорство, устойчивость в стандартах и принципах. Тёмная сторона – упрямство, излишняя педантичность, зашоренность, твердолобость, заносчивость, высокомерие.

Персонаж воина – герой.

Воины любят соревнования. Спорт – изначально идея и практика кшатриев. Спортсмены изначально – это только воины.

Бич воина, то, что ведёт его к саморазрушению и падению, – корrupция.

То, чего воину следует опасаться в первую очередь, – любые азартные игры. Это его проклятие.

3. ТОРГОВЕЦ («ВАЙШЬЯ» НА САНСКРИТЕ)

Люди, рождённые с данным талантом, прекрасно соображают во всём, что касается финансов и торговли, как в принципе уже понятно из самого названия варны.

Торговец – это снабженец мира, занимается материальным обеспечением для процесса созидания и для быта. Нужны машины, чтобы довезти людей? Сделаем, достанем машины. Нужны краны, чтобы построить здание? Пожалуйста, будут краны. Нужна одежда для

армии? Будет одежда. Питание для людей? Организуем питание. Руду, нефть, газ? Будет. Всё материальное достанем и предоставим, что нужно для мира и блага всем живым существам, – это девиз торговца.

Если человек рождается в варне торговца, это означает следующее.

У такого человека с самого рождения развиты математические способности (касается как прикладной математики, так и оперирования абстрактными понятиями в ней). Умение договариваться с людьми – его «конёк». Торговец с детства проявляет способность к обороту товарами (обмен игрушками с соседями по игровой площадке в детсаду, обмен в школе, зачастую тянется выполнять услуги доставить что-либо нужное или ценное). Торговец обладает повышенной развитой логикой, склонен рассчитывать ситуации с оглядкой на будущее.

Врождённый род деятельности в варне торговца подразумевает следующие профессии:

1. Финансист в любом направлении. Финансово-экономическое образование – карьерная лестница торговца. Банковская система.
2. Товарооборот. Внешняя и внутренняя экономическая политика, экономист. Торговля во всех отраслях.
3. Бизнесмен, производитель товаров любого предназначения, будь то продукты питания, самолёты и корабли, одежда, автомобили, товары для быта или производства. Строительный бизнес во всех направлениях, транспортный бизнес и т. д.

В любом случае деятельность торговца связана с товарами и деньгами.

Нужно учесть, что, являясь владельцем « заводов, газет, пароходов» и следя за финансовым состоянием своих производств, торговец нанимает на работу воинов для управления своим бизнесом, ремесленников для выполнения ручного труда и советуется по поводу праведности, общего блага, пользы для общества своего бизнеса со знахарями.

Если человек находится в варне торговца, есть предписания и рекомендации, выполняя которые, он будет быстро продвигаться в развитии своего таланта, будет достигать успехов в своём деле.

Торговцам рекомендовано стремиться к увеличению своего благосостояния. Чем более торговец демонстрирует своё богатство, тем более он успешен в глазах окружающих, тем больше людей идут к нему за помощью. Ибо если торговец праведен, то его богатство будет служить во благо всем живым существам вокруг.

Торговец, если он праведен, должен во всём в своей жизни стремиться к увеличению благосостояния и открытости в ведении дел.

Благотворительность – его прямая профессиональная обязанность. Праведному торговцу предписано часть своего заработка использовать на благотворительность (помощь больным, старикам, детям, нуждающимся людям, на защиту животных, на благо природы и т. д.), ибо это служит также повышением статуса торговца и перед людьми, и перед Богом. Торговцу рекомендовано разнообразие в еде, быту, одежде. Еда тёплая, маслянистая, разнообразная и здоровая, особое внимание стоит обратить на умеренное употребление жиров, ибо есть негативная предрасположенность. Естественно, что честность и открытость в бизнесе также особо рекомендованы торговцам, ибо служат не только залогом долговечности их дела, но и вопросом благородства.

Выполнение или активное стремление к выполнению этих рекомендаций будет служить росту успешности в продвижении человека, если его варна – торговец.

Ещё раз о главном: торговец, если он праведен, должен во всём в своей жизни стремиться к увеличению благосостояния и открытости в ведении дел. Ибо если торговец праведен, то его богатство будет поддерживать благосостояние всех в мире. Богатство в случае праведного торговца является *инструментом* для служения Богу. Не для себя любимого, а во благо других праведных людей в первую очередь. Это залог успеха в его профессии. Он умножает богатства не для себя лично, но использует их для повышения благосостояния и комфорта всех вокруг.

Прямой долг торговца – обеспечивать необходимой материальной базой праведных людей для достижения ими праведных целей,

производить необходимые материальные составляющие, развивать торговлю и обмен товарами.

Венец праведного торговца – богатство и честность ведения бизнеса. Он обязан перед Богом стремиться к этим аспектам.

Величайшее преступление торговца перед своей природой и Богом – когда он использует свои навыки исключительно для личного обогащения или использует обман и насилие как средство для своих достижений.

Торговец – живот, желудок общества, снабжает всех энергией для жизнедеятельности. Торговец должен особое внимание обращать на эти части своей природы.

Светлая сторона – умение во всём найти выгоду, коммуникабельность, искромётность ума, гибкость, проницательность, дипломатичность. Тёмная сторона – жадность, изворотливость, коварство, аморальность, безнравственность.

Персонаж – боярин/купец.

Падение торговца – использование обмана партнёров или насилия над ними в угоду личным интересам, «нечистое на руку» ведение бизнеса.

Бич торговца – воровство.

То, чего в первую очередь следует опасаться торговцу, – аморальность поведения, поверхностные и беспорядочные сексуальные связи. Это его проклятие.

4. РЕМЕСЛЕННИК («ШУДРА» НА САНСКРИТЕ)

Люди, рождённые в этой варне, любят всё делать своими руками в прямом смысле этого слова.

У них есть тяга создавать вещи собственноручно, копаться в технике, разбирать «на винтики и гаечки» всё, что попадает им под руку в детстве, и пытаться собрать заново. Им интересно устройство всего в мире, так сказать, в прикладном смысле. Почему железо такое, а дерево такое? А что будет, если бумагу скрутить не так, а эдак? – постоянные их вопросы. Возня с конструкторами из мелких деталей – их прерогатива. Что-либо починить в быту – их стимул и возможность почувствовать себя нужными и полезными. Если человек рождается в

варне ремесленника, это означает следующее: у такого человека с самого рождения развиты сосредоточенность на деталях, мелкая моторика, собранность внимания на конкретном задании, быстрое освоение устройств механизмов. Им присуща точность исполнения заданий без внесения своих корректиров. Они обладают возможностью долгое время быть сосредоточенными на одном конкретном прикладном деле. Монотонность действия не является для них поводом для расстройств и неудобств, но, напротив, придаёт чувство стабильности и уверенности. У ремесленника развита с детства исполнительность и старательность. Они не любят вносить творческие предложения, рассуждать над высшим смыслом. Как правило, внутренняя конструкция чего-либо их интересует больше, чем то, для какой цели предназначен механизм в целом.

Врождённый род деятельности варне ремесленника подразумевает следующие профессии: любой род деятельности, связанный с ручным трудом. Это плотник, столяр, слесарь, водитель, сварщик, рабочий, крестьянин, водопроводчик, газовщик, прачка, техник, электрик, ремонтник, работник на ферме, грузчик и т. п. В том числе, учитывая корректирующие варны, это применимо и в армии (солдат, техподдержка армии и флота), в медицине (нянечки, технический персонал медучреждений, санитары), в строительстве (крановщик, укладчик, шпаклёвщик и т. п.), в транспорте (автослесарь, проводник, стюардесса, ремонт путей, техперсонал аэропортов) и т. д. К примеру, чистый знахарь будет художником, создавать свои картины, но знахарь с коррекцией ремесленника будет скорее реставратором или копировальщиком искусства (раскраска одних и тех же поделок, копирование картин, то есть творчество, не требующее личного креативного вмешательства). Ремесленник с коррекцией знахаря может быть работником типографии, стенографисткой, работником по изготовлению красок или кистей. А ремесленник с коррекцией воина может заниматься изготовлением оружия. Шитьё, кондитерское дело, кулинария, производство товаров для творчества (музыкальные инструменты, костюмы, декорации, световое оборудование) – если примешивается варна знахаря и обеспечивает, таким образом, влияние творчества.

Если человек находится в варне ремесленника, есть предписания и рекомендации, выполняя которые, он будет быстро продвигаться в развитии своего таланта, будет достигать успехов в своём деле.

Ремесленникам рекомендовано стремиться к порядку и прагматичности. Это касается домашнего быта, опрятности в одежде, слежения за исправностью инструментов и окружающих их аспектов. Рекомендовано следовать чёткому расписанию дня, режиму во всём (питание, работа, отдых), в этом они схожи с воинами. Но если для воина в этом на первый план выходит строгость в исполнении закона и предписаний, то для ремесленника это, скорее, сосредоточенность на аккуратности.

Ремесленнику во всём рекомендована практичность – в еде, в домашнем быту, в одежде, в обстановке. К примеру, одежда может быть любая, но практичная и удобная. Рекомендовано также следить за полезными и энергетическими свойствами в пище, не употреблять в пищу химически модифицированные продукты, генетически изменённые продукты, различные экзотичности и т. п., обратить на это особое внимание. Пища ремесленника должна быть естественной и здоровой, дающей максимум сил и здоровья для организма. Ремесленник должен стремиться к безупречности исполнения своего дела, двигаться к мастерству. Естественно, любой человек должен стремиться к этому, к овладению мастерством в своей профессии, но именно для варны ремесленника этот аспект является определяющим в плане элементарной безопасности его собственной жизни и сохранения минимального уровня комфорtnости в быту. Идеал ремесленника – известный персонаж русской сказки под именем Левша, мастер золотые руки.

Выполнение или активное стремление к выполнению этих рекомендаций будет служить весьма серьёзным условием в продвижении человека на пути своего дела, если его варна – ремесленник.

Ремесленник, если он праведен, должен во всём стремиться к мастерству и безупречности в исполнении своего дела, в том числе к аккуратности.

Светлая сторона – сосредоточенность, внимательность к деталям, желание разобраться во всем до мелочей. Тёмная сторона – недальновидность, буквальность во всём (слабо развито ассоциативное мышление), наплевательство на общие моменты (еда, быт, общение), отсутствие каких-либо интересов вне профессиональной деятельности.

Ещё раз о главном: ремесленник, если он праведен, должен во всём стремиться к мастерству и безупречности в исполнении своего дела, в том числе к аккуратности.

Долг ремесленника – обеспечивать ручное исполнение и производство всего необходимого для жизнеобеспечения. Ремесленник есть прикладное обеспечение мира, помощник всем остальным варнам.

Венец праведного ремесленника – мастер золотые руки. Он обязан перед Богом стремиться к этому.

Величайшее преступление ремесленника перед своей природой и Вселенной в целом – небрежность в исполнении своих обязанностей, на работе и в быту.

Ремесленник – ноги общества. Он обеспечивает движение общества к цели.

Бич ремесленника – халатность.

То, чего в первую очередь стоит опасаться ремесленнику, – алкоголь. Это его проклятие.

Смешение варн

Как я уже говорил, в Кали-югу люди зачастую рождаются не с одной чисто выраженной варной, но с примесью второй, корректирующей. Этим смешением варн определяется конкретика при выборе профессии. Так, например, если человек является по варне воином, но имеет примесь знахаря, он занимает должность управляющего, но в творческой, педагогической, медицинской или иной деятельности, связанной с варной знахаря. Это директор театра, директор больницы, директор школы, организатор творческих вечеров и мероприятий, промоутер концертов, администратор театра и т. п. Он вполне может успешно управлять тем, в чём сам не сильно разбирается и чем не владеет лично, но тяготеет к управлению процессами, связанными с варной знахаря.

Если же ситуация обратная и знахарь имеет примесь воина, то такой человек становится главврачом, лидером в ансамбле, режиссёром в театре, деканом института. Его деятельность непосредственно связана с варной знахаря, он прекрасно разбирается в предмете, но становится исполняющим обязанности главного, некоего командира.

Если варна торговца смешивается с варной знахаря, человек может стать торговым представителем художника (агент по продаже его картин), импресарио артиста. Здесь же и любая торговля, связанная с произведениями искусства, книгами и подобным, торговля медицинской техникой и препаратами.

Если знахарь смешивается с ремесленником, то это гримёры, визажисты, парикмахеры, реставраторы и т. п. Они не создают неповторимых произведений искусства, но связаны с искусством напрямую в ручном труде. А если, наоборот, ремесленник имеет тенденцию к знахарю, то это производство рамок для картин, изготовление красок, кистей, пошив театральных костюмов, ручное производство медицинских инструментов и музыкальной аппаратуры, производство театральных декораций и т. д.

Из этого видно, что человек прежде всего должен определить свою доминирующую варну, а уж затем выбирать из соответствующих профессий ту, которая имеет отношение к варне корректирующей, если таковая имеется.

В этом же разделе я передам слова Дхармы, которые касаются профессиональной деятельности:

Ложь опасна в связи с долгом!

Все люди так или иначе прибегают ко лжи в разных ситуациях. Это и так называемые ложь во спасение, и ложь ради сохранения взаимоотношений, ради мира, и ложь из-за неготовности человека услышать правду, и попросту бахвальство. Обстоятельства и ситуации бывают разные, но нужно учитывать: ложь невероятно опасна в одном случае – когда она связана с долгом. Имеется в виду долг и обязанности человека в его деятельности и в его семье, в Дхарме. В этом случае ложь крайне неблагоприятно оказывается на всей дальнейшей судьбе человека, закрывая ему путь к развитию и к благу. Она становится смертельным ядом, разрушающим его судьбу. Во всех иных обстоятельствах – ну что ж, все врут, все любят прихвастинуть, преувеличить достоинства или приуменьшить недостатки. А уж когда дело касается ухаживаний мужчины за женщиной – тут и вовсе подставляй уши. Это зачастую смешно, нелепо, огорчительно, но не опасно в плане радикального изменения судьбы в негативную сторону. Но стоит лжи лишь коснуться аспекта Дхармы (долга, обязанностей) – и она тут же становится смертельно опасной.

Хоть я и стараюсь подробно составить описание варн, но всё равно у людей остаётся вопрос по её определению. Подойдите к данному вопросу следующим образом: составьте тщательно, не торопясь, на себя самого досье, в котором, разграничив лист на две колонки по принципу «мне нравится / мне не нравится», вы выпишете всё про себя. Учитывайте все аспекты своей жизни. Какая еда вам больше нравится или не нравится вовсе? Что создаёт для вас уют и комфорт дома, а что неприемлемо в нём? Какой интерьер помещений предпочитаете – кровать, мебель, свет, цвета, одежду, запахи? А также

опишите тактильные предпочтения в материалах. И качества, привлекающие вас в партнёрах и друзьях. Какое вам нравится пространство на улице, а какое – нет? Вы общительны или нет, и в каких ситуациях? Ваши увлечения, предпочтения в отдыхе, спорте. Любите ли животных? Ваши любимые стихии и многое-многое другое. И дайте задание вашим близким друзьям сделать то же самое, описать подробно вас со стороны. Пусть напишут всё, что могут сказать о вас. Желательно анонимно, иначе правды вам не видать. А потом, выдержав паузу в полмесяца, внимательно перечитайте всё это. И вы увидите как бы со стороны то, что невозможно было увидеть про себя с ходу изнутри. Так вы узнаете свою варну.

Не важно, кто вы: певец, президент, дворник, сталевар, пастух или продавец – каждый из нас способен сделать этот мир лучше, если он будет выполнять свой профессиональный долг в лоне своей варны, использовать свои врождённые качества эффективно. Главное, что должен усвоить человек, – это то, что его профессиональная деятельность есть не что иное, как аспект исполнения его предназначения на Земле. Это прямое предназначение, составляющая смысла жизни. Он должен воспринимать своё дело как служение Вселенной, а не средство стяжания себе денег и, соответственно, земных удовольствий.

Среди общих рекомендаций, касающихся профессиональной деятельности, есть несколько особо эффективных в плане личного роста:

Начиная какое-либо дело, не планируй неудачу даже в мыслях своих, будь уверен в достижении цели, но учти: ты достигнешь результата, если просчитаешь все возможные риски и примешь заранее решение, как ты будешь действовать, исходя из наихудшего варианта развития событий. Да, есть ситуации, когда нужно слепо идти вперёд, невзирая ни на что, и это единственный выход. Но если ситуация не критична и у тебя есть время на определение тактики и стратегии, продумай пути отступления заранее. Оставь себе место для шага назад, ибо иногда в бою, в поединке, это также решает многое. Противник, прижатый к стенке, лишён манёвренности и возможностей

использовать весь свой боевой потенциал. Чувствуй время, когда идти в атаку, а когда отступить, когда нужно безудержно и на пределе броситься на противника, а когда сделать паузу, чтобы перегруппировать силы и пересмотреть тактику боя. В этом конкретном вопросе, дорогой читатель, тебе весьма помогут книга Пауло Коэльо «Книга воина света» и книга Максима Батырева «45 татуировок личности. Правила моей жизни». Это тебе для подробного изучения тактики личностного роста и ведения боя за результат в профессиональном аспекте.

Помни, дорогой читатель, ни одна варна не важнее другой. Все четыре таланта являются одной взаимосвязанной командой корабля, благодаря чему корабль идёт к своей цели успешно. Каждый из четырёх членов экипажа – на своём месте и выполняет мастерски свою работу. Если их поменять местами на корабле или кто-то из них устранился вовсе – корабль погибнет. Убери штурмана (брамана), и корабль станет слепым, не будет знать ни маршрута, ни цели. Считай, навигационных карт нет, компаса нет, карты глубин нет. Если же штурмана заменит капитан (кшатрий) – он не знает карт, не знает астрономии (не сможет вести корабль по звёздам), не знает цели. А если штурмана заменит кок (повар на корабле, вайшья) или матрос-моторист (шудра), то и вовсе путешествию конец. То же самое с остальными членами экипажа. Никого из них нельзя заменить, никто не может занять место другого. Каждый совершенен на своем месте. И только строгая иерархия и субординация на корабле дают кораблю шанс дойти до цели целым и невредимым, выстоять в морских боях, преодолеть шторма и скрытые препятствия.

В конце этой главы я бы хотел привести слова своего учителя:

Патриотизм – это не ругань, но предложения, это значит не оскорблять свою страну, но начать для неё что-то делать – качественно, ответственно, на совесть, мастерски, лучше всех!

- Задание по семнадцатой главе: дорогой читатель, составь на себя досье по принципу «нравится – не нравится» касательно всего: любимой еды, предпочитаемой территории проживания, любимой погоды, одежды и далее, и далее. Потрать на это месяц как минимум, не торопись. И дай задание твоим друзьям составить на тебя анонимное психологическое досье. Затем выжди паузу в полмесяца. Прочитай внимательно. Оцени – ясна ли тебе стала твоя варна?



ПЕРЕМЕНА!

Бог сообщил людям, что до Всемирного потопа осталось три дня. Православный священник на проповеди:

– Доживём же достойно последние три дня и допьём водку, чтобы не пропадала!

Имам в мечети:

– Узнаем же вкус запретной свинины, раз всё равно пропадать!

Раввин в синагоге:

– Братья и сёстры! У нас осталось всего три дня, чтобы научиться жить под водой!

* * *

Вёл Моисей народ израильский по пустыне уж который день. И вот вышли они на берег моря. Встал на берегу Моисей, а рядом стоит его пиар-менеджер. Моисей риторически:

– Ну и что делать будем?

Пиар-менеджер:

– Ну как что? Ты же Моисей! Помолись Богу, воды моря раздвинутся, и народ израильский по дну, аки посуху, пройдёт!

– Думаешь, получится?

– Ну, получится или нет – сказать не могу, но статью в Ветхом Завете я тебе обеспечу!

* * *

Четыре монаха медитировали в монастыре. Вдруг молитвенный флаг на крыше начал колыхаться на ветру.

Младший монах вышел из медитации и сказал:

– Флаг колышется.

Более опытный монах сказал:

– Ветер колышется.

Третий монах, практикующий более 20 лет, сказал:

– Ум колышется.

Четвёртый, старший монах крикнул:

– Языки колышутся!

* * *

Лейтенант медленно вынул из ящика лист бумаги, положил его на стол, взял ручку, поднял на меня глаза и строго спросил:

– Цель рождения?

Я замялся.

* * *

У каждого свои границы реальности. Твой потолок – чей-то пол.

* * *

Инопланетяне, похищенные другими инопланетянами, чувствуют себя не в своей тарелке.

* * *

- Кришна, а сколько для Тебя – сто миллионов лет?
- Одна секунда.
- А сколько для Тебя – сто миллионов рупий?
- Одна копейка.
- Можно одну рупию?
- Подожди секундочку.

* * *

- Товарищ Сталин, пророк пришёл. Говорит, что знает будущее.
- Рассстрелять. Знал бы – не пришёл.

* * *

Хочу GPS-навигатор с голосом далай-ламы, который говорит: «Маршрут не построен. Через два километра поверните куда хотите, ничего не изменится. Цель путешествия не имеет значения, путешествие – это и есть цель».

* * *

У нас было две иконы, четыре миллиарда долларов, Mercedes-Benz S 600 Pullman, яхта Azimut, часы Breguet на сдачу и целое множество церквей и храмов всех стилей и расцветок, а также кагор, медовуха, широкий выбор весёлых монашек и замок под

Геленджиком. Не то чтобы это был необходимый запас для Великого поста. Но если встал на путь духовной жизни, становится трудно остановиться.

* * *

Не суди другого за то, что он грешил не так, как ты.

* * *

— Неправильно ты, дядя Фёдор, живёшь. Ты себя через систему ценностей характеризуешь, пытаешься найти своё место в жизни, ориентируясь на какое-то фантомное предназначение. А надо болт на это забить. Ты ведь с котами говорить умеешь. Чего тебе ещё не хватает?

Глава 18

Учитель и ученик

Хороший учитель – это такой учитель, который в норвежской школе перед классом читает на монгольском языке расписание электричек до Караганды, а все ученики его слушают, открыв рот и задержав дыхание! ©



Господа учителя, примите к сведению:

Если ученик на уроке заснул на ура,

Это значит, что вы, как учитель, сегодня

Получили в дневник своё твёрдое «два»!

Дхарма утверждает, что все живые существа во всех вселенных являются одновременно и учениками и учителями для кого-то, даже новорождённые. И лишь одно существо является только учителем, и это – Бог. Учитель – это профессия, и сие не повод падать на колени, творя себе кумира. Любой духовно развитый человек в обществе, любой духовный учитель внешне неотличим от обычного человека – работа, семья, забота о заработке и здоровье, но при этом его ум занят мыслями о служении Богу. Бездуховный человек, наоборот, зачастую демонстрирует свою причастность к духовности, соблюдая обряды, нося на себе символы принадлежности к религии, но ум его поглощён только собственной выгодой и спасением исключительно себя. Только для своих учеников учитель является необыкновенным человеком, ибо у них открыто духовное зрение. Для учеников учитель – проводник, живой мост между ними и Богом, ибо он несёт им слово от Неё самой. Для всех остальных людей с улицы учитель – обычный человек, как и все. Случайные люди не видят в нём ничего необычного, для них он – такой же, как они сами.

Главным стимулом для продвижения в духовной практике для любого истинного ученика является желание не разочаровать своего учителя, не оскорбить его несоответствием статуса его ученика. Ибо по ученику люди судят об учителе и учении. Так же как и по поведению любого человека судят о его родителях, о его семье, о его роде, ибо они его вырастили и воспитали.

Как найти и выбрать учителя?

Во-первых, нужно донести тебе, дорогой читатель, о разнице в понятиях «учитель», «преподаватель», «наставник» и «мастер».

1. «Учитель» – это человек, обладающий знанием. Он может его не преподавать активно, но лишь отвечать на вопросы тем, кто вопросы эти ему задаёт. Это некий живой информационный справочник.

2. «Преподаватель» – это человек, который активно доносит знание, предупреждая ошибки людей, а соответственно, их страдания. Он объясняет людям, где и в чём они могут ошибиться и как этого следует избегать.

3. «Наставник» – это тренер, человек, который ставит на пути ученика трудности и задачи и заставляет его преодолевать их.

4. «Мастер» – это человек, демонстрирующий высочайший уровень владения навыками, пример высочайших стандартов.

Почувствуй разницу, дорогой читатель. Учитель – не обязательно преподаватель, но преподаватель – всегда учитель. Преподаватель – не всегда наставник, но наставник – всегда и учитель, и преподаватель. Мастер же и вовсе – не всегда наставник, учитель и преподаватель, ибо может обладать всеми качествами на уровне интуитивном, на уровне прямого навыка, без возможности верbalного объяснения. Но мы с тобой, дорогой читатель, для удобства повествования все эти четыре ипостаси будем называть в дальнейшем одним привычным словом – «учитель».

Тебе нужно найти такого человека, который бы для тебя, дорогой читатель, стал личным примером, ориентиром. Это человек, который уже обладает всеми теми качествами, которые ты хотел бы иметь сам. Но учи: в нашем с тобой понимании учитель – тот, кто не только имеет знания, но и реализовал их в своей жизни, обратив их в опыт и результат. Это не теоретик, но практик. Слова учителя не должны расходиться с делом. Поэтому нет особого смысла учиться семейной

психологии у того, кто никогда не был женат. Глупо внимать словам об аюрведе человека, который питается убиенной пищей. И так далее. Учитель обязан демонстрировать всей своей жизнью приверженность своим же словам, он должен иметь эффективный и результативный опыт применения своих слов на деле. Если же человек декламирует мудрые слова, но при этом алкоголик, наркоман и его дети терпеть не могут своего отца – разумно ли внимать его словам? Они теряют авторитетность, становясь пустыми заявлениями, не закрепленными результативностью их применения. Красивое пустословие, не более. Только стрелок может научить тебя стрелять. Только опытный отец, воспитавший в своей семье согласно Дхарме детей, может научить тебя воспитанию детей.

У тебя может быть несколько учителей в жизни. Один из них, к примеру, является учителем в лоне твоей варны, мастер в твоей профессиональной деятельности. Другой может преподавать тебе исключительно семейную психологию. Скажем, тренер по йоге также для тебя является учителем в этом аспекте жизни. Но главным мастером твоей жизни станет тот, кто будет для тебя примером духовного роста, тот, на чьи слова ты будешь ориентироваться в своей судьбе в целом. Ибо от твоих взаимоотношений с Богом, с миром, со Вселенной будет зависеть всё остальное. Уровень осознанности, здравомыслия, совести и взаимоотношений с Богом является платформой для построения всего остального, краеугольным камнем. И именно преподаватель этих дисциплин будет твоим духовным учителем. Если ты, дорогой читатель, находишься в браке, то, естественно, будет правильным, если и твой учитель будет семейным человеком с соответственным опытом. Согласись, учиться стрельбе у человека, который не только не умеет сам хорошо стрелять, но и в жизни своей оружия в руках не держал, – неразумно. Есть подозрение, что результат будет как минимум неэффективным. Внимательно понаблюдай за семьёй своего учителя. Уровень взаимоотношений потенциального учителя с его женой и детьми о многом говорит. Как ученики являются лакмусовой бумажкой своего учителя, так и его семья является ею же. Но если ты холост или не замужем, то вполне можешь выбрать себе учителя вне семейного положения.

Ещё раз: учитель – это не тот, кто преподаёт тебе теорию, но кто и сам своей жизнью, личным примером демонстрирует эффективную

результативность того знания, которое доносит. Он должен лично следовать преподаваемому знанию и быть мастером в его реализации, иметь глубокий опыт. В этом и заключается понятие «реализованный квалифицированный учитель». Рекомендация Дхармы гласит:

Не принимай советов и рекомендаций от тех, кто не является для тебя личным примером, мастером в обсуждаемом вопросе.

Учитель – это не обязательно экзотический персонаж с ломанным английским, завёрнутый в цветные шторы. И он не обязан жить в недоступной для альпинистов пещере в тридесятой глухи. Совсем наоборот. Как верно было сказано в Евангелии, свечу под стол не прячут, но ставят на стол, чтоб светила всем. Так и квалифицированный учитель не бежит от мира и людей во благо своего личного комфорта и самореализации. Но он всегда среди людей, в самом центре их проблем. Ибо там он и нужен, как врач всегда обязан быть среди тех, кто испытывает страдания. И адекватный учитель не будет пугать людей, своих потенциальных учеников, экзотическими одеяниями. Напротив, он максимально сокращает дистанцию с ними даже в этом плане, стараясь подойти к вопросу одежды с точки зрения простоты, чистоты и удобства в дороге. Поэтому твоим учителем, дорогой читатель, может вполне оказаться твой сосед по лестничной площадке или человек, работающий на соседнем станке в твоём же цеху. Духовным наставником потенциально может быть любой более взрослый, более мудрый человек, жизнь и личность которого являются для тебя желанным достижением, примером. И когда ты нашёл такого человека в своей жизни, следуй простой схеме: познакомься с ним, истинно служи ему (помогай ему выполнять его дело), заслужи его дружбу и доверие, будь ему предан в этом. Таков путь передачи знания. Ещё раз схема поиска учителя:

Найди человека, на которого бы ты сам хотел быть похож, истинно служи ему (помогай ему выполнять его дело), заслужи его дружбу и доверие и оставайся преданным в том.

Чтобы примерно понимать, каким может быть учитель, обратимся к истории. Русское слово «веда» означает «знание». Соответственно

«ведать» – знать, «ведун» – имеющий знание, «ведьма» – вéдающая мать. Ведьмой в славянской традиции именовалась самая старшая и мудрая женщина в селении, которая родила и успешно вырастила минимум 16 детей. Только в таком случае она получала право именоваться ведьмой, матерью, обладающей мудростью. Подобное мы можем наблюдать и в иных традициях. К примеру, кто такой шаман? Во всевозможных культурах, где есть такое понятие, оно означает «учитель по мироустройству». То есть это мудрейший среди людей, преподаватель, который занимается духовным воспитанием молодежи в поселении, а также преподаёт им основы естествознания и взаимоотношений в окружающем мире. Тот же самый статус подразумевает понятие «крёстный отец» в христианстве. Это не просто более-менее подходящий мужик, который вроде бы как не чужой. Но это тот, кто берёт на себя духовное воспитание ребёнка. Крёстный становится для крестника первым духовным учителем, наставником. И таким образом, согласно Дхарме, берёт на себя перед Богом половину кармы того ребёнка, которому он стал крёстным.

У каждого ученика также должен быть личный наставник, куратор. Это тот, кто не только приведёт его к учителю, но и будет пояснять смысл сказанного учителем для ученика, ибо уже имеет квалификацию. И не нужно вдаваться в пафос терминологии, это может быть просто друг-единоверец или более опытный ученик твоего же учителя. Зачастую случается так, что человек, заинтересовавшийся духовным развитием, ищет людей, которые так же, как и он, интересуются этим. И среди них находится тот, кто приведёт его к реализованному учителю. Подобных учителей, имеющих высокую квалификацию, не так много в мире, как хотелось бы. А потому, как правило, на каждой непосредственной встрече с учителем присутствует сразу много учеников, и он преподаёт всем сразу, читая публичные лекции на заданную тематику. Не всё с ходу тебе будет понятно, дорогой читатель. Не всё будет восприниматься так, как должно. Ибо каждый из нас воспринимает только то, что соответствует нашему уровню восприятия, нашему уровню развития. Поэтому, помимо учителя, рядом должен быть более опытный ученик, кому можно задать любой вопрос и днём и ночью, который имеет больший опыт в практике и который объяснит точный смысл слов учителя, поддержит тебя.

Как происходит процесс передачи знания? Учитель передаёт знание своему ученику, а тот в благодарность и оплату труда учителя выполняет для него служение. Отсюда вопрос: в чём заключается истинное служение учителю? Ученик должен всячески помогать учителю в *его* миссии, то есть помогать учителю в его деятельности по распространению знания. Это и только это является истинным служением учителю.

Истинное служение учителю заключается в том, что ученик помогает ему выполнять его миссию по распространению знания.

Всё остальное – «а давайте для учителя сделаем вот это и вот то» – является личной инициативой и благодарностью, подарками и выражениями любви к нему, но не кармическим служением. А таки последнее – обязанность ученика, согласно Дхарме. Не всякий ученик, кто таковым себя называет. Лжеученик, к примеру, полон ожиданий, что учитель решит его проблемы, мысленно превращая учителя в своего слугу. Он меняет всё шиворот-навыворот, мол, не он слуга своему учителю, но, наоборот, учитель якобы является его слугой и обязан решать его жизненные трудности. А в обязанности учителя сие никак не входит. Он лишь может указать, в чём ошибка, и дать рекомендации по её исправлению. Учитель служит не ученикам, а Богу. Он выполняет свою работу по доставке знания людям от Бога, являясь мостом, проводником. Именно в этом всегда выражался смысл слова «пророк». Плюс к этому учитель несёт половину кармы за тех своих учеников, которые получили от него личную инициацию, его личное подтверждение, что они отныне являются его прямыми учениками. А теперь главное отличие истинного учителя:

Лжеучитель всегда будет говорить тебе: «Верь в это! Верь мне!», в то время как истинный учитель будет твердить: «Проверь это! Проверь меня!»

Дхарма описывает учителя так: он уравновешен, способен контролировать речь и совладать с требованиями ума, умеет сдерживать гнев и укрощать побуждения языка, желудка и гениталий. Одно из важнейших качеств истинного духовного учителя таково:

Учитель обязан не препятствовать своим ученикам получать знания об Абсолютной Истине из других источников.

Учитель следует в своём преподавании закону ненасилия. Его указания носят всегда рекомендательный характер для ученика, он не заставляет ученика следовать всему, что преподаёт, но только предлагает это. В отличие от наставника, тренера.

Легкомысленное же отношение ученика к рекомендациям своего учителя, неследование его указаниям (когда ученик сказал «да», но проигнорировал на деле) – очень опасно, ибо может негативно скорректировать судьбу на много жизней вперёд.

Разумно, что доверие к учителю возникает со временем, как следствие успешности применения знания, от него полученного. Сначала ученик лишь пробует применять в своей жизни то знание и те рекомендации, которые получает от учителя. Убеждаясь, что они работают и приносят быстрый, эффективный результат, он начинает всё больше доверять своему учителю. И в конце концов, со временем, логично приходит к послушанию, основанному на полном, безоговорочном доверии.

Доверие ученика учителю обязан заслужить.

К тому же учителю не звание и не чин, но процесс. И каждый учитель ежедневно, постоянно должен доказывать своим ученикам свою квалификацию, своё право быть для них учителем. Если в какой-то момент учителю совершил недопустимый поступок, противоречащий Дхарме, ученик вправе его покинуть в тот же момент и выбрать себе другого учителя. При этом хочу заметить: любой учитель – такой же человек, со своими искушениями, внутренней борьбой, резервами сил. Так что не стоит обожествлять своего учителя, делая из него святого. Но постарайся, дорогой читатель, относиться к своему учителю с пониманием, по-человечески, а это значит, что порой вполне можно простить и учителю какую-то ошибку. Но если неприемлемое поведение учителя стало перманентным, вопрос разрыва с ним отношений становится очевидным и правовым. Учитель – это статус в процессе, который должен постоянно доказываться, а не утверждённый ярлык или звание.

Ученик не обязан быть слепо предан своему учителю, если тот не заслуживает подобного доверия.

Не так важна религия, как усердие ученика в работе над собой. Любая религия так или иначе приведёт к духовности, если ты, дорогой читатель, искренне будешь стараться следовать её заповедям. А путь духовности, духовной практики со временем приведёт тебя к личным сокровенным отношениям с Богом.

Этапы пути всегда таковы, и они работают в одну сторону: религия – духовность – личные взаимоотношения с Богом. Одно приводит к другому.

Если ты утвердился во втором этапе, первый становится для тебя необязательным, ибо духовно развитый человек априори будет религиозен в плане внутреннего качества. Если ты находишься в процессе осознанных личных взаимоотношений с Богом, являясь Её другом, то духовность станет твоим естественным образом мышления. Но если ты, дорогой читатель, уже выбрал для себя путь какой-либо религии – оставайся там. Не суетись, не мечись между огнями. Дхарма не призывает тебя бросать твою религию, но рекомендует ответственно следовать её заповедям и рекомендациям. Дхарма говорит: **«Если ты назвался, к примеру, христианином, твой долг – неукоснительно и буквально следовать словам Христа, выполнять его рекомендации и наставления, а не просто носить на себе внешние атрибуты религии, стараясь всем вокруг показать свою принадлежность к ней, ибо сие есть самолюбование, а не духовная практика».**

Как говорится, не будь вешалкой для погон, но храни честь офицера в душе.

К тому же многие духовные учителя, которые давно превзошли уровень своей религии, вынуждены оставаться в её лоне, ибо именно в религию, как правило, идут люди с вопросами о мироздании и Боге. Не единожды задавал я вопрос реализованным духовным учителям: «Зачем вы остаётесь в религии, когда вы уже давно поняли суть всего, установили с Богом свои прямые, личные отношения, познали единство религий?» На что практически все они отвечали: «Если

такие, как мы, уйдут из религии, то кто там останется? Те, кто слепо следует обрядам, в ком дух спит, и потому не имеет ответов? Ведь люди с желанием познать Бога приходят именно сюда. Кто им расскажет правду? Поэтому мы остаёмся здесь». Дорогой читатель, не смотри на принадлежность учителя к какой-либо религии, это не суть важно. Пусть это не вводит тебя в заблуждение. Выбирай учителя по себе и следуй его наставлениям, служи ему, будь он христианин, буддист, мусульманин, вайшнав, родновер, синтоист, старовер, шаман или велосипедист Восьмого дня вкупе с адептом Церкви макаронного монстра. Важно, что этот человек делает твою жизнь осмысленной и счастливой, тебя – праведным человеком и помогает стоять на пути служения во благо всех живых существ.

Этикет общения с учителем подразумевает некоторые законы. Ученик должен выбирать место и время для своих вопросов учителю, когда и где учителю удобно на них ответить. Порой бывает, что, спрашивая в суматохе учителя: «У меня есть вопрос к вам, могу ли я его озвучить?» – ты получаешь ответ: «У меня будет время на следующей неделе в среду, я буду в таком-то городе, приезжай, поговорим». И ради ответа на этот один вопрос ты едешь в другой город, чтобы получить его. Изуважения ко времени учителя ученик обязан свой вопрос заранее продумать, точно и кратко сформулировать. Помни, дорогой читатель, и следующее правило: чем точнее и конкретнее ты задашь вопрос, тем точнее и продуктивнее для тебя будет ответ. Я даже порекомендую тебе изучить данное искусство – правильно задавать вопросы. Благо, сейчас книг на эту тему предостаточно, и, прочитав любую из них, ты быстро уловишь суть.

Следующее важное правило: поклон учителю. Ты наверняка часто видел, как люди в пояс кланяются своему учителю или даже совершают поклон ему, ложась на землю лицом вниз, выражая таким образом своё смижение и позицию служения перед ним (что называется «простижение»). Но есть важный нюанс. Подобные поклоны и простижия ученик может совершать лишь *вослед*

учителю, когда он уходит, проходит мимо или стоит к ученику спиной, но не лицом к нему. Эта важная деталь выражает крайнюю степень заботы ученика об учителе, чтобы подобные поклоны не стали для учителя искущением в гордыне. Учитель не должен видеть подобную степень почтения ученика к себе. Лицом к лицу достаточно сказать: «Спасибо!», «Благодарю!» Можно слегка кивнуть головой или сложить молитвенно руки в известном жесте, который на Востоке именуется как «намасте» («намах» на *санскрите* означает поклон, «те» – тебе), а в русской традиции означает благодарение и готовность послужить человеку – «я к вашим услугам». И уж точно не стоит падать перед учителем на колени и целовать ему руки. Это и вовсе неподобающее, неприлично и неправедно, исходя из десятков моментов этики и психологии. Всё это – важные моменты этикета в отношениях между учеником и учителем.

Дорогой читатель, учитель – это такая же профессия, как и любая другая. Мало того, духовный учитель практически ничем по своей сути не отличается от школьного учителя по математике. Разве что знание, им преподаваемое, способно в корне изменить всю твою судьбу. Это знание даёт тебе шанс стать счастливым, сделать жизнь осмысленной, а твое истинное предназначение – реализованным. Но сам процесс преподавания остаётся практически таким же, как если бы ты слушал уроки в школе. И таки основные разделы всего того, что описано в этой книге, должны бы преподаваться именно там. Любой учитель заслуживает уважения к своему труду, как и любой представитель другой профессии. В этом нет большой разницы. Поэтому изображение твоего учителя дома на стене – это не икона, но то же самое, как если бы юный физик повесил бы у себя над кроватью портрет Исаака Ньютона. Не более. Не делай, дорогой читатель, из учителя кумира, но отдавай ему должное в уважении к его профессии. Один из учителей привёл удачное сравнение: «Я – официант Бога. Вы, дорогие ученики, пришли в это заведение, сюда, ко мне и попросили вас накормить. Вы сели за стол. Я принял заказ. Не я этот суп готовил,

но Бог. Вкус этого супа – понравился он вам или нет – ваше решение, не более, и не касается ни меня, как официанта, ни Бога, который его готовил. Мой долг заключается лишь в доставке продукта, дабы его донести до вашего столика в целости и сохранности. Так что не нужно хвалить меня за искусство кулинарии. Не нужно восхищённо смотреть на меня, восторгаясь букетом ароматов этого блюда, не я тому причина. Но вы можете, как и любому официанту в подобной ситуации, сказать «благодарю», оставить чаевые, если вам понравилось обслуживание, или они входят в чек, и на этом моя миссия закончена, как и ваша мне благодарность. Вся слава за Дхарму принадлежит Богу, а не мне. Бога благодарите за знание и за возможность его обрести!»

КАЧЕСТВА УЧИТЕЛЯ

1. У него должен быть свой учитель, который передал ему знания по линии преемственности.
2. Он обладает знанием законов Дхармы.
3. Учитель должен либо соблюдать обет безбрачия, либо находиться в официальном браке. Он обязан демонстрировать высоконравственное поведение, следовать закону Дхармы в вопросах порядочности отношений с противоположным полом.
4. Учитель старается не использовать жаргон, но обладает грамотной и культурной речью, точен в формулировках.
5. Учитель обладает приятной внешностью в плане одежды. Она должна быть простой и чистой. Аскетизм и практичность во внешнем виде присущи учителям.
6. Он умеет наказывать и поощрять своего ученика. При этом учитель не проявляет ни гнев, ни обиду, ни раздражительность, так же как и ни панибратство, ни изранность одних учеников перед другими.
7. Учитель привержен благочестивому образу жизни. Стандарт чистоты и нравственности поведения такого человека должен быть очень высоким. Он на деле, своей жизнью демонстрирует следование своим словам. Он – личный пример своих слов.
8. Он уравновешен. Обладает терпением. Демонстрирует в поведении спокойствие и доброту.

9. Следует закону ненасилия как в жизни, так и в преподавании.

10. Сохраняет умонастроение слуги Бога: «Вся слава и все благодарности принадлежат не мне, а Богу, ибо я лишь Её слуга, поверенный, передающий с рук на руки Её дары».

КАЧЕСТВА УЧЕНИКА

1. Готовность смиленно спрашивать, следовать наставлениям (послушание), служить учителю (помогать в его миссии).

2. Неискажать слова учителя. Трактовке – нет. Если ты не совсем понимаешь смысл слов учителя, нужно задать дополнительные вопросы учителю или спросить об этом более квалифицированного ученика, но не подгонять их под свой уровень развития, как тебе удобно. Слова учителя должны быть переданы дословно. Трактование убивает знание. Помни:

Если ответ тебя не устраивает, это не значит, что он неверен.

3. Ученик предлагает учителю своё внимание, уважение и служение, получая от него знание.

4. Правильно выбирать время и место для вопросов. Краткость, точная формулировка вопросов – это проявление уважения к учителю.

5. Споры с учителем – табу! Возражать учителю или спорить с ним – проявление неуважения, а с уважения начинаются любые позитивные взаимоотношения. Задал вопрос – поблагодарил за ответ – пошёл его обдумывать. Появились дополнительные вопросы – нашёл должные время и место – задал вопрос – получил ответ – поблагодарил – пошёл думать над ним.

6. Передавать точные слова учителя другим людям, если у них возникают вопросы по теме.

7. Поклон учителю вслед, а не перед ним в лицо.

Учитель даёт нам вкус к знанию, передаёт прямое ощущение и состояние, которых у нас, учеников, пока нет. Он даёт направление развития и цель. И здесь я изложу главную задачу духовного учителя:

Задача духовного учителя – как можно быстрее привести своих учеников к такому же уровню знания и практики, каким обладает он сам, а не таскать учеников за собой всю жизнь. Учитель должен делать из учеников учителей.

Ступени процесса ученичества: 1. Слушание. 2. Повторение и осмысление. 3. Применение. 4. Уточнение вопросов по теме.

Здесь же я опишу поистине главное условие, благодаря которому человек является учителем для кого-то:

Учитель – это человек, которого называют таковым другие люди за его спиной, когда он этого не слышит, а вовсе не тот, кто сам себя называет таковым.

И напоследок, дорогой читатель, в этой главе я дам тебе ответ учителей на самый часто задаваемый вопрос учеников, начинающих свой путь в практике саморазвития. Как нам должно относиться к людям, находящимся в невежестве, которые окружают нас в жизни?

Вы должны относиться к таким людям, как к *детям*. Ибо соответственно разнице в уровне разума они являются для вас младшими и слабыми. Вы обязаны им помогать и защищать их. Помните, их поведение и мировоззрение продиктованы отсутствием знания, а неведение, как вам известно, порождает страх и, как следствие, защитную реакцию, агрессию. Они живут в страхе за свою

жизнь и своё будущее, они страдают, а потому обманывают и проявляют насилие. Ваша прямая обязанность как людей пробуждённых всячески идти путём облегчения их страданий. Проявляйте заботу о них, как о детях своих. Терпите их, как вы терпите поведение детей своих. Бог доверил их вам. Выдержка, терпение и сострадание – единственные три эффективных метода общения с невеждами, ибо они – дети.

- Задание по восемнадцатой главе: в течение недели относись ко всем людям старше тебя возрастом, как к своему духовному мастеру, то есть с глубочайшим уважением, терпением и желанием послужить их благу и предназначению (миссии).



ПЕРЕМЕНА!

- Для повышения качества обслуживания все разговоры записываются.
- Батюшка, я, пожалуй, в другой раз исповедуюсь...

* * *

- Иегову знаешь?
- Ну да.
- Будешь свидетелем!

* * *

В деревню приехал новый пастор, решил познакомиться со всеми лично, посетив их дома. Стучит в дверь, оттуда женский голос:

- Это ты, ангел мой?
- Нет, но я из той же фирмы.

* * *

Умирает столяр и попадает на Небеса. Там его встречает Господь Бог и говорит:

- Эх, мастер, как я тебе завидую!
- Но чему, Господи?
- Тому, что сделанные тобой табуретки не бегают за тобой толпой и не клянчат ежеминутно: «Дай денег, дай здоровья, дай счастья...»

* * *

Однажды прохожий гулял возле моста и увидел, что какой-то человек стоит на самом краю парапета, собираясь прыгнуть. Прохожий подбежал и сказал:

- Стойте! Не делайте этого!
- Почему? – спросил тот.
- Ну, есть множество вещей, ради которых стоит жить!
- Например?
- Вы религиозны?
- Да.
- Вот видите, какая удача. И я тоже! Мы с вами похожи! А вы христианин или буддист?
- Христианин.
- Я тоже. Какая радость! А вы католик или протестант?
- Протестант.
- Ну надо же! Я тоже! А вы эпископалианец или баптист?
- Баптист.

- Ого! Чудо! Счастье! Я тоже! А вы из Баптистской церкви Всевышнего или Баптистской церкви Бога?
- Баптистской церкви Бога.
- Благослови вас Господь! Я тоже! А вы из оригинальной Баптистской церкви Бога или реформированной Баптистской церкви Бога?
- Реформированной Баптистской церкви Бога.
- Не может быть! Обалдеть! Я тоже! А вы из реформированной Баптистской церкви Бога, сформированной в 1879-м, или реформированной Баптистской церкви бога, сформированной в 1915-м?
- Из реформированной Баптистской церкви Бога, сформированной в 1915-м.
- Умри, грязный еретик! – заорал в ярости прохожий и скинул его с моста в реку.

* * *

Умер В. И. Ленин. Пообсуждали Бог и Сатана, куда его отправить, в рай или в ад, и решили к Сатане в ад. Приходит через месяц дьявол к Богу и говорит:

– Забери Ленина к себе. У меня чертеныта восстание подняли, за адский труд требуют райских условий жизни. У тебя в раю всё хорошо, и для продвижения своих идей у него не будет социальных условий.

Бог согласился. Через месяц снова приходит Сатана к Богу и спрашивает:

– Ну что, Бог, как у тебя Ленин живёт?

Бог отвечает:

– Во-первых, не Бог, а товарищ Бог, а во-вторых, Бога нет.

* * *

Где эта тонкая грань между церковью и музеем золотых украшений?

* * *

Мафиози спрашивает у пастора:

- Падре, если я пожертвую вам миллион долларов, мне простятся мои грехи?*
- Насчёт прощения грехов не гарантирую, но это тот случай, когда надо рискнуть.*

* * *

Объявление в книжном магазине: «Сатана дрожит от страха, когда видит, как дёшево у нас можно купить Библию!»

* * *

Сегодня видела, как поп подрался со свидетелями Иеговы. Победил поп. Ещё бы, кадило – это вам не брошиорки!

* * *

Лама ехал на машине по Индии, и вдруг на дорогу выбежала корова. Машина врезалась в неё и убила. Увидев неподалёку индуистский храм, лама подбежал к двери и постучал.

- Простите, но моя карма переехала вашу догму, – сказал он открывшему дверь браману.*

* * *

- Учитель, покажите мне место совершенного покоя.
– Если я тебе его покажу, там больше не будет спокойно.

* * *

Лама сказал своему ученику: «Ты понимаешь, что в действительности ты не существуешь?» На это ученик ответил: «А кому вы это говорите?»

* * *

Что один дзен-буддист подарил другому на день рождения?
Ничего.

А как именинник отблагодарил его?

Сказал: «Только такой, как ты, мог подарить такой бессмысленный подарок».

И что ответил первый?
«Спасибо».

* * *

Один великий ученик буддизма спустя много лет практики пришёл в гости к Мастеру и сказал, войдя к нему:

– Я познал просветление! Я поднялся над мирозданием и узрел суть вещей! Есть ли у тебя что-нибудь, чему ты можешь меня ещё научить?

На что Мастер спросил ученика:

– А ты, когда вошёл, где и как поставил свои туфли?

В ответ на это ученик поклонился, развернулся и ушёл практиковать дальше.

* * *

Люди, которых оскорбляет, что над их религией смеются, должны исповедовать менее смешную религию.

* * *

– Учитель, как мне очистить свою карму, выйти из колеса перерождений и увидеть мир без покрова иллюзий?

– Отправляйся в Тибет, поднимись на гору Кайлас, найди цепочку пещер, отсчитай третью к югу от храма, войди в неё, второй вход направо от большого сталактита. Встань посередине и громко скажи: «Настойки! Отключить историю запросов, кастомизацию результатов, удалить профиль!» На стене появятся непонятные огненные письмена. Скажи: «Да!» Всё.

* * *

– Мастер, а как Вы справляетесь со своими врагами?

– Уничтожаю.

– Но каким образом?

– Я перестаю о них думать. Совсем.

* * *

– Запомни, Карлос, умный человек всегда во всём сомневается. Только дурак может быть уверенным в чём-то.

– Ты уверен в этом, дон Хуан?

– Абсолютно.

* * *

Вчера был на исповеди. В конце прозвучала неожиданная фраза: «Расскажите ещё!»

* * *

Кришнаиты – это опасная тоталитарная secta, члены которой безжалостно заботятся друг о друге и окружающих людях, непростительно сеют добро и мир в массы, зверски кормят бомжей и страждущих бесплатной пищей. Они варварски уважают все мировые конфессии, зомбируют людей строить крепкие браки, мужчин принуждают быть сильными, а бедных несчастных женщин призывают расслабиться и быть красивыми. Возмутительно!

* * *

Как-то старого мастера кунг-фу оскорбили, но мудрец промолчал. Враг спросил:

– Мастер, великий боец, ты ли это?

На что мудрец покойно сказал:

– Я стар и мудр, я принял внутренний покой и мир в свою душу. Но таки тебя прекрасно изобьют мои ученики.

* * *

Как-то американский турист посетил знаменитого старца и с удивлением обнаружил, что его жилище состоит лишь из одной комнаты, уставленной иконами и книгами. Стол, лавка – вот и вся мебель.

– Где же твоя мебель? – удивился американец.

– А твоя?

– Моя? Но ведь я здесь проездом. Я турист!

– И я тоже, – ответил старец.

* * *

Когда прибыли миссионеры, у нас была земля, а у них – Библия, они научили нас молиться, закрыв глаза. Когда мы открыли глаза, земля оказалась у них, а Библия – у нас.

* * *

- А что ты делал, пока не обрёл просветление?*
- Дрова рубил, воду носил.*
- А после просветления?*
- Дрова рублю, воду ношу.*
- А что поменялось-то?*
- Да всё!*

* * *

Древняя китайская мудрость гласит: «Не ссы», что означает: «Будь безмятежен, словно цветок лотоса у подножия храма истины».

* * *

- Учитель, я нашёл себя!*
- Выбрось каку!*

* * *

Два буддистских монаха шли по дороге. Оба были довольно голодны. Вдруг один из них заметил лежащую у дороги палку.

- Давай съедим палку! — предложил он.
- Палки несъедобны! — спокойно сказал второй монах, — Нам об этом говорил мастер.
- Откуда ты знаешь, не попробовав? — спросил монах и укусил палку. Все передние зубы монаха сломались.
- Незачем самому пробовать всякое дерымо, чтобы узнать, что на вкус оно — дерымо! — сказал второй монах.

* * *

Приходит бес к Сатане и говорит:

— Сатана, случилось непредвиденное горе нам! На Землю пришёл великий учитель. Правду всем глаголет. Просветление несёт людям. Население к свету тянется. Его нужно срочно убить!

Сатана в ответ:

— И что, много ли народу за ним ходит?

— Ой, много!

— Это хорошо!

— Что же тут хорошего для нас?

— Оставь его в покое, бес! Не в первый раз такое случается. Пусть учитель спокойно доживёт свою жизнь. И как только он умрёт, те, кто ходит за ним, объявит себя его учениками. Они создадут религию его имени и начнут нести его слова сами. Появятся толкователи его слов. А толкование, дорогой бес, способно уничтожить любое знание!

* * *

Однажды к мастеру пришли странники.

— Учитель, вот уже пять лет мы практикуем дза-дзен, читаем коаны, делаем асаны, — сказали они, — но так и не достигли самадхи.

Мастер улыбнулся и ответил:

– Мальчики, идите с Богом туда, откуда пришли, я и слов-то таких не знаю!

* * *

Ученик пришёл к своему учителю со словами:

– Когда я медитирую, чувствую себя совершенно отвратительно. Постоянно отвлекаюсь. У меня жутко болят ноги. И ещё я всё время проваливаюсь в сон. Это ужасно!

– Это пройдёт, – спокойно ответил учитель.

Через неделю ученик пришёл опять:

– Моя медитация – чистое счастье! Я чувствую себя настолько живым, таким спокойным! Это прекрасно!

– Это пройдёт, – спокойно ответил учитель.

* * *

Умер Эйнштейн и попал на Небеса. Встречает его Бог. Учёный ему:

– Господи, я – тот самый Эйнштейн, открыл миру много полезного о природе Вселенной, теорию относительности и много чего, но, Ты знаешь, я не успел самого главного!

Бог:

– Чего же?

– Да вот формулу вечной жизни не успел открыть. Может, покажешь мне? Я-то уж теперь всё равно никому не смогу рассказать.

– Нет проблем! Смотри!

Появляется школьная доска. Бог берёт мел и начинает чертить формулу.

Эйнштейн:

– Ага, я так и знал... три прим це в квадрате... корень из «б» в четвёртой степени... Э-э-э, Бог, у Тебя тут в уравнении ошибки!

*Бог слегка поворачивается и с улыбкой подмигивает:
– Я знаю!*



Послесловие



Дорогой читатель, я прекрасно знаю, что говорят мне те, кому понравилось изложенное в данной книге, ибо на своих лекциях и ретритах, как и в видеокурсе «Азбука счастья», я уже много лет повествую о том же самом. Большинство слушателей спрашивают меня: «А когда ещё что-нибудь можно будет услышать? Чего-нибудь ещё нового?» – на что всегда им отвечаю:

Дорогие мои! Во-первых, за последние 10 000 лет ничего нового по этим вопросам не придумано и не изменилось. И мы, несущие в мир слова Дхармы, старательно передаём это духовное знание без искажений, и таки оно является актуальным, прагматичным, эффективным в результатах практики все эти тысячи лет, принося людям силы, радость, осмысленность и счастье. А во-вторых, и того, что нынче вам преподано, хватит вам как минимум на несколько десятилетий упорной личной практики по саморазвитию, а то и на всю жизнь, а может, и не на одну. И пока вы не реализуете услышанное и прочитанное ныне, пока всё это не станет для вас безусловным навыком на уровне автоматизма, естественным образом жизни, нет смысла интересоваться следующим шагом, следующим уровнем познания. Сначала освойте арифметику, а уж потом поговорим об алгебре, а затем – о тригонометрии и астрофизике. Помните, знание – не сила, но лишь шанс обрести её, и без ежедневной постоянной практики, без реализации, знание, полученное вами, останется пустым звуком, бездоказательной и бессильной что-либо изменить теорией. И оно в этом случае умрёт вместе с вашим телом, и в следующем рождении вы будете снова начинать с нуля. Лишь вы сами можете

изменить себя и свою жизнь. И полученного ныне знания с лихвой хватит вам для практики и роста до последнего вашего дня и вздоха. Так что приходите снова в следующей жизни!

«Далай-лама обещал: все повидаемся опять!»

© Рок-группа «Пилот»



Удачи в бою, дорогой джедай!

Автор книги: Илья Леонович Кнабенгоф

* * *

КОДЕКС ЧЕЛОВЕКА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ФОРМЫ ЖИЗНИ НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ

ДРЕВНЕЙШИЕ ЗНАНИЯ ОБ ИЗНАЧАЛЬНОЙ АБСОЛЮТНОЙ
ПРИРОДЕ ДУШИ И СУТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С МИРОМ

ВРОЖДЕННОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА
В ПЛАНЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
И КАК ЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНИ

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ
ИЛЬЯ КНАБЕНГОФ

Примечания

1

Шастра – краткая мудрость или рекомендация, как правило, в стихотворной форме, изложенная в книгах по духовному знанию.

[Вернуться](#)

2

Веда – изначальное планетарное знание, включающее в себя все основные аспекты пребывания души в воплощённом состоянии (медицина, химия, физика, анатомия, психология, кулинария и т. п. и т. п.), инструкция к жизни. Русское слово «Веда» обозначает знание как таковое.

[Вернуться](#)

3

Аюрведа – раздел ведического знания, касающийся медицины и здорового питания.

[Вернуться](#)

4

Согласно Ведам, человек состоит из семи тел. Огонь изнутри – когда все семь тел человека интегрируются в одно.

[Вернуться](#)

5

Верига – аскеза, дополнительная трудность, взятая на себя человеком добровольно для испытания своих сил.

[Вернуться](#)