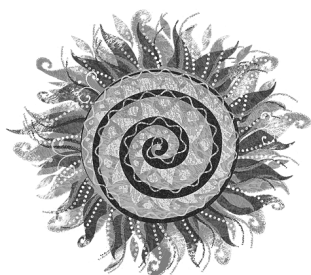


Раши Блект



# ПОИСКИ НАСТОЯЩЕГО СМЫСЛА ЖИЗНИ

Беседы с теми, кто его нашел

Издательский Центр "Благо-Дарение"  
Москва 2013

# ПРЕДИСЛОВИЕ

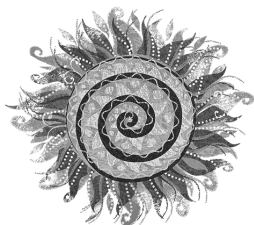
После издания книги «Путешествия в поисках смысла жизни. Истории тех, кто его нашел», мы получили очень много теплых отзывов о ней и о тех историях, которые в ней приводятся. Но все же я чувствовал, что она не завершена. Дело в том, что у меня остались разрозненные записи бесед Артура и Михалыча. И даже звуковая аудиозапись. Небольшая часть этих записей была сделана еще при первой встрече в больнице, но как-то по формату не вошла в книгу, однако большая их часть была сделана при нескольких встречах героев, которые произошли в последующие пять-семь лет.

Так как знания и мудрость, изложенные в них, были глубоки и очень важны для любого уровня читателей, то возникла идея написать отдельную книгу в виде вопросов и ответов.

Но пока я раздумывал, одна запись (звуковой файл) по техническим причинам и по ошибке была уничтожена, а несколько листов залиты водой. Поэтому я решил, пока все не пропало, напечатать суть того, что сохранилось. Благо почерк у Артура хотя и не каллиграфический, но весьма понятный. По его словам, эти диалоги очень помогли и ему, и тем, кто их читал. Одна глава написана на основе истории женщины из Чикаго, с которой я встретился в 2005 году, и она, оказывается, также была связана с героями книг, и я чуть дополнил ее знаниями из других источников.

Несмотря на то что в этой книге меньше историй, но больше диалогов и эти диалоги напоминают философские мудрые беседы, они легко и интересно читаются и, что для меня всегда было важно, более практичны.

Эти диалоги, истории и события, которые описываются в этой книге, не связаны с первой книгой, поэтому вы можете читать ее как отдельную книгу, но все же советую прочитать первую книгу, думаю, вам будет интересна и полезна она.



# ЧАСТЬ I НА ПУТИ К ВЫСШЕЙ ГАРМОНИИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Когда Артур впервые посетил дом Михалыча, он был очень удивлен, увидев большой хороший дом, с хорошими машинами, явно не самый дешевый, хотя и расположен далеко от цивилизации. И он особо не скрывал, что ожидал увидеть что-то более простое.

Михалыч, увидев немой вопрос в его глазах, сказал просто:

— Он мне понравился, и это место тоже. Интуитивно мне пришло, что я тут должен жить. И почему я должен следовать твоим или чьим-то еще ментальным представлениям о себе? Тебе, кстати, тоже нужно задуматься о доме: семья у тебя только расширяется сейчас.

Позже Артур понял, что такой дом нужен, потому что к Михалычу постоянно кто-то приезжает, как правило, на несколько дней и у него проводится много встреч и различных программ. Он также отследил у себя стыд и страх

перед мнением других, иметь большее жилье, хотя его расширяющаяся семья этого требовала.

– Какие ты вопросы хотел бы обсудить в этот раз? – спросил он Артура вскоре по его приезду.

– Много что, например, об отношениях мужчины и женщины, о гармонии – про нее столько всего говорится, но до конца я не понимаю, что значит быть гармоничным.

– В больнице мы коротко касались темы о четырех уровнях гармонии, давай после обеда обсудим эту тему глубже, применительно и для мужчин и для женщин – тебе очень важно ее понять.

\*\*\*

На обед приехала женщина, очень много эмоционально и восхищенно говорившая о Божественной любви, о важности духовности в нашей жизни, о том, сколько она посетила семинаров и ретритов<sup>1</sup> известных на Западе мастеров.

Когда она уехала, Артур заметил, как много духовных людей, оказывается, есть даже в Америке, которые понимают ценность Божественной любви.

На что Михалыч спокойно, без какой-либо оценки или осуждения отреагировал:

– Не суди людей по словам. Тут и правда много «таких». Посмотри на ее жизнь. Я ее знаю лет десять. И практически

---

<sup>1</sup> **Ретрит**, также **Ритрит** (англ. retreat – «уединение», «удаление от общества», рус. лит. «затвор»), – английское слово, вошедшее в русский язык как международное обозначение времяпрепровождения, посвященного духовной практике. – *Примеч. ред.*

на первой встрече она говорила то же самое, только менее эмоционально.

– А что в жизни у таких людей я должен смотреть? – удивился Артур.

– **Прежде всего – ее отношения с родителями, ее личную жизнь и как у нее обстоит дело с детьми.** Это главные показатели «продвинутости» человека.

## Родители – источники нашей силы

Итак, первое – это родители.

Ибо если с родителями у человека плохо, он им не служит, он на них обижен и т. д., то он не получает поддержки от рода и нарушает одну из главнейших заповедей Вселенной: «*Чти отца и мать свою*».

У нее с этим относительно нормально. Отец уже умер, но в детстве были с ним хорошие отношения, он был строг, но заботлив.

С матерью хорошие отношения, и они живут вместе. Но в детстве дома была холодность и правило прятать свои чувства под маской. Ее родители – выходцы из Норвегии, из ортодоксальной христианской семьи и тоже привыкли так поступать в детстве. Она не получила и даже не знает, что это такое – материнская теплая поддержка и любовь, а особенно для женщины это очень важно.

Определенно у нее есть психологические комплексы с детства, шаблоны поведения и отношений с другими людьми, которые мешают ей продвигаться. Но она считает себя высокопродвинутой, духовной личностью, на которую уже такие мелочи не действуют, и думает, что она переросла все виды психологий.

*Это опасное заблуждение многих людей, которые вдруг увлеклись духовными практиками, но свой ум, свои подсознательные программы, свою психику не привели в порядок и считают при этом, что на их якобы высокий духовный*

*уровень это не влияет. Также считают, что можно даже не уважать и не служить родителям, и какие обиды на них? – детства, мол, и не помню и зла ни на кого не держу (или они такие не продвинутые духовно, как я, и т. д.).*

Но характер и многие базовые подсознательные программы формируются в первые 2–3 года жизни. И если там были сформированы серьезные негативные программы и модели поведения, то резкое глубокое погружение в «духовность» может быть даже опасно.

\*\*\*

*1. В этом материальном мире есть прошлое, настоящее и будущее, так вот родители представляют энергию прошлого.*

Поэтому агрессия к родителям лишает нас поддержки рода, а это очень большая потеря.

*Во всех культурах знали и понимали, как важна поддержка рода. Одна возвышенная личность, пусть даже в 3-м или 5-м поколении назад, может защитить вас от многих несчастий и дать вам сильную поддержку.*

2. Также в этом мире двойственности есть разные противоположности:

холод – тепло, хорошо – плохо и т. д.

**Но главная двойственность материального мира – это мужское и женское начало.** Так вот, для человека главным и первым представителем мужского и женского начала является отец и мать соответственно.



Поэтому любая агрессия, обида, неприятие внутреннее их, потребительский настрой к ним и неуважение очень опасны.

Например, ты едва ли найдешь счастливую в личной жизни девушку, женщину, которая имеет сознательные или подсознательные обиды и претензии к отцу. Так у нее закрыт мужской Божественный аспект, и она автоматически чувствует подсознательную агрессию ко всем мужчинам, которых она встречает, в первую очередь к тем, с кем она живет.

Раз у нее есть, пусть даже неосознанная агрессия к кому-то, эти люди начинают чувствовать ответную агрессию, и на внешнем уровне проявляются ссоры и претензии.

– У меня вопрос, – заполнил паузу Артур. – ***А если родители, ну, как бы помягче, – не очень благочестивы и особо не достойны поклонения и уважения: рано бросили ребенка, тили, били его нещадно, – их тоже нужно уважать?***

– Конечно. Мы приходим в семью, которую заслужили, близкую нам по энергетике и внутреннему уровню. Некоторые говорят, которую выбрали, кто-то, куда Бог послал. Но это не важно.

Какие бы ни были родители, очень важно их любить и уважать. Вне зависимости от их внешних качеств.

– ***Ну а если в роду были, ну, как бы помягче, не совсем Святые люди?***

– Это, конечно, судьбу не улучшает, но неуважение и презрение к родителям и предкам позволяет получить всю негативную энергию от своих предков, а уважением и служением им, наоборот, блокирует от плохой и дает доступ к хорошей энергии рода и милости Бога.

– Странно, но это считается сейчас уделом низших культур, чересчур уважительное отношение к родителям и даже поклонение им.

– Это мы сейчас живем в эпоху низшей культуры. Все Христианские, Мусульманские, Ведические, Буддистские святые поклонялись своим родителям или, как минимум, относились к ним с огромным уважением.

В этих культурах и в других продвинутых, таких как, например, зороастрийская, все знали об одном из главных законов успеха в материальной и духовной жизни.

Относясь с уважением и почтением к родителям с детства, у человека также вырабатывается подсознательная установка – относиться ко всем так.

Но вообще про разные родовые программы – их нейтрализация – это отдельная большая тема.

– *А как конкретно нужно относиться к родителям? Что делать, если раньше обижался на них, – спросил Артур.*

– Всегда с почтением и уважительно к ним относиться, служить им, заботиться о них во второй половине жизни, просить их благословения на ваши начинания, особенно на женитьбу и зачатия детей.

Ты едва ли найдешь счастливую пару, долго живущую вместе, если родители им этого не пожелали, не благословили их.

\*\*\*

Подсознательные обиды лучше всего убираются поклонами – это касается агрессии ко всем, – просто начни этим людям кланяться полностью, видя в них частицу Бога, опускаясь на пять точек, лоб и ладони на землю. Это можно делать дома в одиночестве, представляя этих людей в уме. Это быстро разрушает гордыню и агрессию в первую очередь к тем людям, которым мы кланяемся.

Родителям лучше это делать ежедневно, например, по утрам или по вечерам перед сном, и можно – просто перед фото или представляя их в уме.

***– Прости, но я все же не понимаю, а что делать, если родители в невежестве и эгоистичные, требуют денег на спиртное, кричат без причины или так привязаны, что не дают взрослому сыну или дочери шагу сделать и т. д.?***

– Мы говорим о внутреннем нашем настрое и отношении. Внешне, как мы это обсуждали много раз, нужно действовать по обстоятельствам: не нужно потакать их плохим привычкам, может, жить с ними не нужно, не бояться ослабить внешнюю сильную привязанность.

**– А как быстро избавиться от агрессии к ним?**

– Есть очень сильная техника, и я дал ее сотням людям, и практически все написали о чудесных изменениях буквально за несколько дней, максимум недель.

**– Что за техника и какие были изменения?**

– Улучшались резко с ними отношения, улучшалась резко личная жизнь, проходили болезни, особенно в соответствующей части тела.

Например, правая часть находится под влиянием мужской энергии, а левая – женской. И если у человека, например, серьезные проблемы с матерью, то, как правило, болезни в левой части тела.

Эта техника заключается в следующем: нужно не меньше 40 дней (минимальное время, необходимое для избавления от подсознательной программы), а лучше 2–3 месяца каждый день делать не меньше двух-трех полных поклонов одному из родителей, желательно перед фото и с уважением. При этом прописывать левой рукой три предложения, лучше по несколько раз каждое, но минимум по одному разу каждое предложение – главное, чтобы каждый день, без перерывов.



1. Дорогой папа (имя), я прошу у тебя прощения за все.
2. Дорогой папа (имя), я прощаю тебя за все.
3. Дорогой папа (имя), я благодарю тебя за все.

– А почему левой? Это же сложнее и неудобно.

– Левая рука связана с правым полушарием и подсознанием.

Писать лучше, проговаривая вслух, внимательно и искренне.

– А маме лучше поклоняться также?

– Да, аналогично и маме.

Поклоняться отцу лучше начать на растущей луне в воскресенье, а матери – на растущей луне в понедельник, но это не столь важно.

Для профилактики это лучше пройти всем со своими обоими родителями, даже если их никогда не видели, просто в уме обращайтесь к ним.

У кого есть приемные, то лучше и им пройти.

Для женщины родители мужа становятся вторыми родителями.

Убрав таким образом любую агрессию к ним, легко прорабатываются различные психологические блоки, связанные с родителями.

Также эта техника очень хороша для проведения поклонения любому человеку, на которого мы сильно обижены или чувствуем большую агрессию.

После родителей лучше провести подобную практику по отношению к своему супругу, супруге, пусть даже бывшему – часто это помогает найти нового хорошего партнера или улучшить отношения с уже имеющимся.

Так мы перешли к следующему важнейшему пункту.

## Супруг(-а) – это доступ в рай на земле

Второе из этого небольшого списка – это отношение с мужем, женой.

В Америке это понятие уже относительное: институт семьи практически разрушен, ты едва ли найдешь школьника, у которого родители живут до сих пор вместе. Понимание второй половины мужа или жены практически исчезло. Вместо этого сексуальный партнер, как правило, временный, максимум на несколько лет, биологический отец, приемная мать и т. д.



**Сексуальная энергия – самая сильная, и поэтому все обиды, неприятности тут очень чувствительны и практически непроходимы для людей, которые не работают над собой. Именно в этих отношениях человеку, как правило, даются самые сильные, болезненные и запоминающиеся уроки.**

Этот уровень подразумевает: объединение ради рождения детей, умение служить близкому, отказ от эгоизма ради служения близким.

Но так как на Западе институт семьи разрушен, сексуальную жизнь начинают очень рано и мало кто хочет и способен, а также готов иметь семью. Я сейчас уверен, что развращение и растление детей осуществляют специально и преднамеренно.

Современные подростки, да и взрослые, не могут и не хотят жертвовать и терпеть, заботиться и служить, и, следовательно, такие люди одиноки внутренне и внешне.

Эта женщина при всем ее огромном интеллекте практически не имела нормальных гармоничных личных отношений в своей жизни, но имела несколько сексуальных партнеров.

**Ее тело и ум требуют детей и постоянного мужчину-мужа. Но по многим причинам ей это не дается: много лет это не было ее желанием, и подсознание не усвоило как цель: построение гармоничной семьи, рождение и воспитание детей, да она и не хочет: заботиться о близких, не спать ночи с младенцем, менять ему подгузники – ведь это не рассуждать о духовности или посещать очередной духовный семинар с мастером в красивом месте на природе.**

Мы должны по законам природы иметь минимум трех детей; если мы не рождаем и не воспитываем их, то природа забирает у нас энергию, у нас закрывается будущее. И в меньшей степени у наших детей, если их меньше трех.

В США люди даже слышать не хотят, что секс опасен и может быть очень вреден, что каждый половой партнер остается в тонком теле женщины, оставляет ей свои негативные программы и вредит ее будущим детям.

В мужском теле также, но меньше по воздействию. Так как мужчина – отдающий, а женщина – получающая энергию.

Тут ты только заикнись о каком-то сексуальном воздержании, ограничении или даже об опасности сексуальных извращений – в лучшем случае будут считать отсталой личностью.

Поэтому здесь общество одиноких людей, которые иногда бросаются в «духовность», чтобы просто не сойти с ума или доказать таким образом себе и другим, что они высокопродвинутые и уж, по крайней мере, не лузеры (англ. *loser* – «проигравший, неуспешный»). Есть, правда, искренние души, которые могут выполнять аскезы и достигать серьезных результатов в работе над собой, но среди коренных американцев таких очень мало.

И подавляющему большинству это сложно, так как вся система – и социальная, и образовательная, и даже в духовных институтах, – как правило, направлена на то, чтобы ублажать свое эго, поглаживать его, увеличивать его и чувство своей значимости. Даже многие духовные семинары говорят о важности «любви к себе», о Я, Я, Я, не проводя четкой границы между ложным Я и истинным.

Тут тебе все понятно?

– **Непонятно – выходит, что у человека, если нет жены или мужа сейчас, то он не гармоничен?**

– Не обязательно. Если женщина хочет выйти замуж, иметь детей, служить им и заботиться о них, но по каким-то причинам это не получается, значит, нужно больше слушать близким и обществу в целом, заниматься саморазвитием, помогать другим детям. У мужчины почти также.

– ***А, понимаю, как всегда, причина всех бед – эгоизм. Если женщина из эгоизма не хочет заводить семью, а хочет строить карьеру, то тогда у нее энергия забирается?***

– Да, примерно так, но более того, если женщина имеет семью, но ее главные устремления и мысли: как бы заработать



деньги и построить самой карьеру, хорошо погулять на вечеринках, но не забота о близких – это эгоистичные желания.

Если мужчина занимается бизнесом или карьерой полностью и не хочет детей и семью, то это также, как правило, большой эгоист, который если и живет хорошо сейчас, то это только благодаря наработкам в прошлом и получению энергии по инерции. Но будущее у него закрывается.

Но если человек активно занят служением всем живым существам, саморазвитием, то, наоборот, вся сила сексуальной энергии ему дается в помощь.

Это понятно?

– Да, более чем. Спасибо! Недавно мне переслали изречение Святого на эту тему:



**Если разрушится семья, то низвергнутся  
государства и извратятся народы.**

**Преподобный Серафим Саровский**

## Дети – показатель нашего будущего

Если у женщины к сорока годам нет детей, то гормональный фон негативно влияет на психику, она едва ли будет чувствовать себя здоровой и счастливой.

Если женщина делала аборт или кого-то к этому принуждала (как, впрочем, и мужчина) и если человек не хотел иметь детей, потому что для него (нее) было важнее жить своей эгоистической жизнью ради удовлетворения своих чувств, достижения положения в обществе и т. д., то у таких людей в 99% случаев может закрыться будущее, они перестают получать поддержку от Вселенной. Единственное тут спасение – полностью посвятить себя бескорыстному служению Богу, служа обществу и всем живым существам.

– Да ведь она же жертвует, участвует в благотворительных программах, не совсем она уж и эгоистка, – заметил Артур.

– Я говорил тебе тогда в больнице, что и благотворительность может быть от эго. Эгоисты порой лучшие меценаты и, как правило, самые известные, – усмехнулся Михалыч.

На Западе приучали жертвовать десятину и заниматься волонтерской деятельностью – поэтому тут у людей это зачастую работает как хорошая привычка.

Конечно, в общем она замечательная женщина, но то, что она возомнила себя «великой», говорит о больших проблемах. Как и то, что она совсем не может внутренне принимать критические ситуации и наполнена многими страхами. Обрати внимание, как она испугалась, когда мы заговорили про ее здоровье, очевидно, там уже есть проблемы и с телом и с психикой.

(Артур через год узнал через общих знакомых, что у нее и правда все сильнее развивается депрессия и бывают психологические срывы и чуть ли не каждый месяц врачи находят новое заболевание.)

– Так почему ты ей про это не сказал???

– А разве она попросила? Или готова была слушать? Разве она поверит, что ей нужно простить кого-то.

Я как-то мягко ее пытался подвести к пониманию этих Истин, но она в своей психологической маске. Самое сложное – это помогать «великим», – с сожалением заметил Михалыч.

– Так ведь она будет страдать!

– Значит, это ее Путь – пройти такое. Порой только через страдания Бог может достучаться до эгоистов и гордецов.

– Имей в виду: люди чувствуют неосознанное лицемерие и гордыню. Поэтому у нее практически нет друзей, а дети на руках у нее долго не сидят... Видимо, боятся ее, этого «генератора любви», как ты считаешь? Скажи честно, что ты испытывал после часа общения с ней?

– Хотелось найти повод уйти, устаешь от нее, – признался Артур.

И добавил:

– Сейчас чуть ли не все считают семью обузой, а детей источником проблем.

– Да, такова пропаганда в современном обществе, более того, если бы учили искусству счастливых семейных отношений в школах и других учебных заведениях, готовили людей с детства к семейной жизни, то тогда бы семейная жизнь была бы у большинства людей райской и дети бы вырастали гармоничными. При правильном образовании и воспитании дети – это источник огромнейшего счастья.

Даже без знания законов тонкого мира легко увидеть, что в западных странах, где белые люди почти не рожают детей, идет их стремительное исчезновение, и если верить расчетам демографов, то через 40–80 лет полностью исчезнут с лица земли, такие европейские нации, как немцы, французы, норвежцы, шведы и другие.

Уже говорил тебе, что самая сильная энергия во Вселенной, точнее, даже источник всех энергий и Вселенной – энергия Божественной любви, которая, трансформируясь через материю, принимает форму вожделения, сексуального желания. И если в духовных отношениях человек хочет слиться с Богом (объектом), попасть в духовный мир, Царство Божие для того, чтобы служить и отдавать (и через это), то у вожделения главная цель – получить наслаждение от объекта, использовать его (ее): красивого представителя противоположного пола, еду и т. д.

Вождление в той или иной форме присутствует у всех живых существ всех возрастов, и если его не трансформировать в без-условную<sup>1</sup> любовь, то вождление, как и гнев с жадностью, может быстро привести к деградации и адской жизни.

Они прошли еще какое-то время молча, и Артур вновь вернулся к первому вопросу.

---

<sup>1</sup> Автор предпочитает именно такое написание слов с приставкой бес-. – *Примеч. ред.*

## Четыре шага на Пути к высшей гармонии

– Ты говорил про четыре уровня гармонии и здоровья и что все они важны.

– Я, в общем-то, нашел, что и в восточной медицине, и в психологии, особенно в Аюрведе, говорится про эти четыре уровня, и даже неожиданно обнаружил, что и Всемирная организация здравоохранения говорит почти то же самое.

Что здоровье – это когда у нас

- физический,
- социальный,
- интеллектуальный,
- духовный уровень

в порядке. Правда, иногда вместо социального уровня некоторые психологические школы называют эмоциональный.

– Но что это такое? Я толком не пойму – ты не мог бы объяснить поподробней, пожалуйста, – попросил Артур. И продолжил: – Например, у этой женщины, если посмотреть, физический уровень прекрасный, есть какие-то недочеты на социальном, на интеллектуальном она очень подкована, духовный вроде неплох, – так что, из-за того, что на одном уровне проблемы, все так безнадежно?

И разве можно на всех уровнях быть гармоничным? Ты не мог бы описать подробно, из чего состоит каждый уровень? И насколько важны для духовного уровня предыдущие: ведь душа вечна, и она вне материи, временной и бренной? И разве духовный прогресс может зависеть от чего-то временного и бренного???

– Хорошие вопросы, на мой взгляд, – улыбнулся Михайч, медленно и осознанно потянулся, порастягивался, сделал несколько массажных движений голове и продолжил говорить: – Все уровни важны. Да, мы вечная душа, но, попадая в этот мир, мы обуславливаемся и покрываемся физическими, тонкими, ментальными телами, и от их состояния мы очень даже зависим. Например, как ты зависишь от своей машины, когда тебе нужно куда-то добраться, или, например, ты приехал в чужую страну и тебя везет таксист – от состояния машины и его здоровья ты очень зависишь. Ведь если он пьян, а тормоза не работают, то, даже если ты в миллионы раз мудрее его и не имеешь никакого отношения к правилам дорожного движения его страны и вообще к его стране, ты наверняка сильно пострадаешь.

Многие люди увлекаются различными духовными практиками, но в Ведах говорится: просто станьте гармоничными, и вам все откроется изнутри, просветление само придет к вам.

Хорошо, давай немного подробнее пройдемся по всем уровням.

### **1. Физический уровень. Как быть здоровым(ой) и красивым(-ой) до 120 лет и больше.**

Он подразумевает физическое и ментальное здоровье.

Будда говорил, что физическое здоровье – это второй по важности фактор для духовного развития. Просветленный Шивананда Свами писал, что если у вас нет здоровья, то вы не сможете наслаждаться материальным миром и делать прогресс в духовной жизни.



Первостепенное богатство – это здоровье. Это величайшее из всех владений. Это основа всех добродетелей. Без здоровья жизнь не жизнь.

Свами Шивананда

– Да, но для нас с тобой больницы были лучшими учителями, – возразил Артур.

– Согласен, что через препятствия и страдания можно прогрессировать быстрее, но только если они даются свыше. Если мы сами разрушаем свое тело и интеллект, увеличиваем беспокойство ума своими неправильными мыслями и действиями, стилем жизни, то за это мы будем еще больше страдать и быстро дегradировать.

Это тело дано нам в аренду на несколько сотен лет, но мы из-за неправильного обращения с ним едва можем протянуть в нем несколько десятков лет, да и то постоянно болея и много времени проводя в унынии и депрессии, погруженные в суетные действия. Наша обязанность – следить за своим телом очень внимательно, как за машиной, которой нам дал попользоваться на несколько месяцев близкий друг.

Великий русский врач академик Углов<sup>1</sup> считал, на основе множества исследований, что сейчас люди почти не умирают от старости, скорее от неправильного образа жизни.

---

<sup>1</sup> **Федор Григорьевич Углов** (1904–2008) – выдающийся хирург современности, академик многих академий мира, один из основоположников отечественной торакальной и сердечно-сосудистой хирургии, занесен в Книгу рекордов Гиннеса как старейший в истории мировой медицины практикующий хирург – оперировал и в возрасте свыше 100 лет! – *Примеч. Р.Б.*



– А что важно на этом уровне? Что конкретно мы должны делать?

– Давай коротко объясню, так как уже много написано по каждому пункту, при желании можно разобраться и дополнить.

## **12 жизненных принципов академика Углова:**

1. Люби Родину. И защищай ее. Безродные долго не живут.
2. Люби работу. И физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не травись ни алкоядом, ни табакоядом, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за нее.
6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай!
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
8. Не бойся вовремя пойти к врачу.
9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела. Люби свое тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
12. Делай добро; зло, к сожалению, само получится.

Прежде всего нужно следить, чтобы был гомеостаз<sup>2</sup>. Он зависит в первую очередь от правильного ментального настроения, здорового образа жизни.

Регулярно проводить чистку тела, в первую очередь кишечника и печени.

И современная медицина, и Аюрведа утверждают, что от чистоты кишечника наше здоровье зависит примерно на 95% и что печень – важнейший орган в нашем теле.

Важно проводить чистку почек, суставов, ну и всего тела в общем.

Конечно, чистку и от разного вида паразитов важно проводить периодически.

Сейчас на эту тему много литературы и статей.



**Больше всего наше физическое и, заметь, ментальное здоровье зависит от питания:**

- **что мы едим;**
- **где (чистое место, умиротворяющая обстановка и т. д.);**

---

<sup>2</sup> **Гомеостаз** – др.-греч. *μοιοστάσις* от – *μοιος* одинаковый, подобный, и *στάσις* – стояние, неподвижность) – саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия. Стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды.

Американский физиолог Уолтер Кеннон (Walter B. Cannon) в 1932 году в своей книге «The Wisdom of the Body» («Мудрость тела») предложил этот термин как название для «координированных физиологических процессов, которые поддерживают большинство устойчивых состояний организма». Однако представление о постоянстве внутренней среды было сформулировано еще в 1878 году французским ученым Клодом Бернаром. – *Примеч. Р.Б.*

- как (сколько раз жуем – нужно не менее 33, гигиена и т. д.);
- с кем (нельзя есть с врагами, с теми, кто раздражен и гневлив);
- и очень важно, когда и в какое время суток, например, после захода Солнца пища переваривается и усваивается намного хуже.

**Важно как можно больше есть натуральных фруктов и овощей, зелени. Полностью отказаться от ГМО-пищи.**

1. Вода. Наше тело и мозг должны получать регулярно чистую воду. Именно воду, а не чай и различные напитки. Желательно пить около двух литров в течение дня (конечно же, нужно учитывать время года и тип тела).

Большую часть – с утра и не с пищей; после еды не раньше чем через полтора часа; до еды минут за 45 уже не пить. Йоги, которые живут долгой и здоровой жизнью, пьют каждые 15 минут по несколько глотков.

Очень желательно, чтобы это была родниковая вода с РН, который соответствует нашему телу. Если он ниже, то в него нужно добавлять немного пищевой соли или свежавыжатого лимонного сока.

2. Позвоночник. От состояния позвоночника, в общем-то, зависит все тело, все внутренние органы. В восточной медицине говорят, что гибкость позвоночника показывает, насколько долго будет жить человек. Также от этого зависит мышление. Например, если ты ходишь ровно и улыбаешься, у тебя тогда непроизвольно улучшается настроение.

3. Дыхание – это жизнь. Чистый воздух очень важен для здоровья, лучший – это морской, горный, лесной и вообще на природе. Он полон праны, жизненной силы.

Восточная психология, да и медицина, это как минимум на 50% дыхательные техники. Во всех восточных культурах есть различные дыхательные техники, которые могут помочь человеку иметь очень сильный иммунитет, быть энергичным, быстро выздороветь от тяжелой болезни.

Например, в ведантизме это пранаяма, в китайской культуре – гимнастика цигун, ушу и т. д. В наши дни в основном российские школы – например дыхательная гимнастика Бутейко, А.Н. Стрельниковой, овладевая которой люди быстро излечивались от тяжелых заболеваний.

Важно иметь спокойное, умиротворенное дыхание. Йоги говорят, что чем чаще ты дышишь, тем меньше тебе жить, и соответственно наоборот.

4. Вести стиль жизни в соответствии со своей физической и ментальной конституцией.

5. Сон. Важно иметь правильный достаточный сон. Следует знать, что самый полезный сон с 9 вечера до 1–2 ночи. Сон после восхода солнца не полезен.

Те, кто работают по ночам, а днем спят, очень скоро начинают разваливаться физически и ментально.

6. Важно уметь отслеживать эмоции. Именно отслеживать, а не подавлять. От наших эмоций зависит и ум и тело. Особенно отрицательные эмоции быстро нас разрушают.

7. Посты. Важно регулярно поститься, осознанно воздерживаться от приема пищи, а может, даже и воды. Лучше делать это на экадаши – 11-й лунный день. Для тела и ума, а также для воспитания характера важно воздержание от пищи.

8. Сексуальная жизнь. Ее должно быть немного (по современным понятиям) и с любимым человеком противоположного пола, идеально для зачатия детей. Все сексуальные извращения, да и просто потакание своему вожделению, забирают много тонкой энергии, ухудшают судьбу.

9. Физические упражнения. Очень важно много двигаться и для тела, и для ума. Лучшее – это быстрая ходьба, плавание; для мужчин – борьба.

10. Природа. Нужно как можно больше быть на природе. Просто пребывание там, особенно в горах, на море, может быстро привести в порядок ментальное состояние, резко усилить иммунитет.

Лучше вообще жить на природе.

11. Конечно же все вредные привычки – особенно курение и спиртное, включая пиво, – нужно полностью прекратить: они убивают красоту, молодость, сильно старят.

Имея эти быстро разрушающие привычки, человек не может быть физически и психически здоров и счастлив. Если ты ведешь здоровый образ жизни, имеешь цель в жизни, хочешь приносить своим близким радость, имеешь хоть немного интеллекта, чтобы следовать своему пути, а не тупо жить в соответствии с рекламой, – то тебе это совсем несложно.

\*\*\*

На этих словах Михалыч заулыбался.

– Мне, чтобы бросить всю эту дрянь, потребовалось Божественное, или скорее это можно назвать мистическое вмешательство. В начале 90-х я еще употреблял вино, а иногда по праздникам и алкоголь посильнее и ел кошерное мясо. Сложно было бросить совсем, хоть я и молился Богу, прося избавить меня от всех вредных привычек, но в глубине души не считал это особо-то и вредным.

Но судьба свела с одним странным и загадочным человеком – он утверждал, что общался с высокопродвинутыми, добрыми и мудрыми инопланетянами, по его же словам, 95%, что прилетают и общаются с нами, не очень-то доброжелательны и не хотят нам блага, а скорее желают просто использовать нас. Я особо никогда не верил в инопланетян и не интересовался, но с ним меня убедили пообщаться, так как утверждали, что он очень духовен и мудр и, главное, лечит самые тяжелые заболевания.

На вид он показался чудаковатым, простым, добрым и не очень ухоженным человеком. Мы проговорили несколько часов. Он сделал мне несколько предсказаний, большинство из которых позже сбылись. Понажимал какие-то точки на голове и сказал, что больше меня головные боли беспокоить не будут, что, в общем-то, и произошло.

Он утверждал, что его друзья-учителя инопланетяне, или, как он их иногда называл, полубоги, считают нас очень примитивными, в первую очередь потому, что мы едим животных и рыб, более того, содержим их, братьев наших меньших, в адских условиях. Хотя совершенно не

*нуждаемся в питании трупами, по их теории это служит источником многих болезней, войн и даже экологических катастроф.*

*А во вторую очередь – это то, что мы употребляем спиртное, не говоря даже о наркотиках. Все, что больше 2–3 градусов, крайне вредно нам – особенно женщинам – даже в минимальных количествах. Они говорили ему, что люди, которые употребляют даже в небольших количествах алкоголь (включая пиво и вино) и едят мясо, не способны постигнуть Высшие Истины, да и просто быть здоровыми и счастливыми. И даже в практическом, техническом плане если они что-то и придумают, то это будет служить в итоге причиной их несчастий и в конечном счете разрушением.*

*Особенно они предостерегали от различных опытов и нововведений в сельском хозяйстве и с животными: прежде всего опасны различные биотехнологии, генная инженерия. А в штатах и Канаде сейчас 70–90 процентов еды в магазине – это генно-модифицированная.*

*Много еще что он рассказал, но это на меня повлияло больше всего. Сомнения еще оставались, но после той встречи я улетал в экспедицию в Гималаи. Там встретился с одним отшельником-йогом, которого считали святым и просветленным. Он раз в год спускался из своей пещеры в горах вниз в Бадринатх (Святое место на высоте примерно 4000 метров).*

*Он спросил меня, зачем я приехал к нему. Я ответил, что хочу познать Истину.*

*– Для этого нужно осознанно бескорыстно служить всем живым существам в смиренном состоянии ума, не*

*ожидая почестей и признания, постоянно повторяя Свя-  
тые имена, – ответил он.*

*Потом он с состраданием посмотрел на меня – каза-  
лось, что он видит меня насквозь, – и добавил:*

*– Люди, питающиеся трупами и употребляющие ал-  
коголь, даже в маленьких дозах, не способны понять и по-  
знать Высшие Истины, да и просто быть здоровыми.*

*Он практически слово в слово повторил то, что сказал  
мне тот лекарь-контактер.*

*После того дня я полностью изменил свои привычки,  
и скажу тебе, что только выиграл во всех отношениях.*

\*\*\*

12. Одним из важнейших составляющих физическо-  
го и ментального здоровья является то, сколько Праны –  
жизненной энергии – получает человек<sup>3</sup>.

И наверное, последнее, о чем стоит упомянуть, – это:

13. Регулярный полноценный отдых в течение дня, не-  
дели, месяца, года и всей жизни.

Полный отход от всех дел как минимум раз в неделю,  
и раз в несколько месяцев на неделю или две, ну и высы-  
паться.

14. Чем более беспокойный ум, тем больше болезней.  
Поэтому нам важно работать над внутренним умиротворе-  
нием и спокойствием ума.

---

<sup>3</sup> Подробней об этом написано в книге Рами «10 шагов на Пути  
к счастью, здоровью и успеху. Самоучитель совершенной личности». –  
Примеч. Р.Б.



На физическом уровне это достигается дыхательными техниками, йогой, пранаямой и медитациями – важнейшим элементом жизни для тех, кто хочет быть здоровым, счастливым и успешным.

– Ну как, тут все понятно? – сказал Михалыч. – Ты не устал? Можем продолжать дальше?

Итак, следующий уровень – это...

## **2. Социальный уровень. Человек создан не для необитаемого острова.**

Как и все уровни, он очень важен. Он включает в себя:

1. Найти свое предназначение и жить в соответствии с ним.

Это отдельная огромная тема. Современные люди часто подразумевают под нахождением своего предназначения какую-то интересную профессию, где нужно мало трудиться и много получать. Не совсем так. Подобно тому, как у каждой клетки или органа в нашем теле есть предназначение, так и у каждого живого существа есть свое предназначение в этом воплощении.

2. Состояться как мужчина или женщина.

*То есть мужчина должен развивать мужские качества:* прежде всего уметь брать ответственность, быть смелым, логичным, последовательным, без вредных привычек и т. д.

*Для женщины* – развитие женственности, умение заботиться, интуитивный подход к жизни.

И одно из самых главных, если человек не монах, – это умение мужчины взять ответственность за женщину и детей на всю жизнь и сделать их счастливыми и обеспеченными, не прожигать жизнь как эгоистичный гуляка.

А женщине – стать хорошей матерью и женой, а не сексуальной стервой.

3. Очень важно состояться как муж – жена, сын – дочь, родитель. Не выполнив своего долга в семье, нельзя прогрессировать ни духовно, ни материально. Точнее, материально можно, но недолго. Вселенная перестает помогать человеку, который не служит своей семье, и уж тем более если он уходит от семейных обязанностей, не хочет заводить семью и детей.

Немногочисленные исключения – это те, кто полностью отрекся от мира и живет очень аскетично. Но в наш век на такое способны единицы. Да и не нужно это. В семье, в служении обществу учиться высшей мудрости можно в наше время не меньше.

4. Задача каждого человека – улучшить карму (энергию, судьбу) своего рода, служить своему роду, почитать своих предков, какими бы они ни были.

Говорится, что у человека, который достиг уровня полного бескорыстия и, следовательно, чистой Любви к Богу, семь поколений до и после его рождения получают освобождение.

5. Умение зарабатывать деньги.

В общем-то, это относится к мужчине. Правильно относиться к деньгам важно всем: как к энергии Бога, уважительно, но без жадности. Уметь жить счастливо и умиротворенно, вне зависимости от количества денег, важно всем. Не гордиться, когда их больше, и не завидовать тем, у кого больше. Регулярно жертвовать не менее 10%.

6. Уметь правильно строить и поддерживать отношения с другими людьми.

7. Уметь устроить счастливую и гармоничную личную жизнь.

Последние два пункта очень и очень важны: то, как мы можем любить, проявляется в отношениях, – следовательно, все, что мы ставим выше отношений, – мы теряем. Мы предаем друга или просто знакомого ради денег – это значит, что скоро у нас не будет ни денег, ни друзей.

А про личную жизнь – это вообще отдельный разговор<sup>4</sup>.

8. И последнее – наиважнейшее – приносить своей жизнью благо миру, всем живым существам, в первую очередь близким.

Мы должны чувствовать и видеть, что живем не зря, что благодаря нашей жизни кто-то становится более счастливым и здоровым и, главное, любящим.

**Помни, что уровень развития общества и отдельной личности зависит от того, какие отношения между мужчиной и женщиной в обществе и у конкретного человека**

Это если коротко. Все понятно?

– Да, конечно, хотелось бы побольше по каждому пункту, но позже разберусь. Вопрос такой: получается, что не совсем правильно считать человека, у которого только успешная карьера, успешным в социальном плане, даже если он очень хорошо зарабатывает? – спросил Артур.

– Конечно, в первую очередь нужно смотреть, как он преуспел в отношениях с семьей, в построении своей семьи, сколько у него детей и как он к ним относится, какое благо миру он приносит, является его ли профессия ему

---

<sup>4</sup> У меня есть практически по всем пунктам 4 уровней подробные семинары, в т. ч. несколько тренингов, как личную жизнь сделать источником блаженства, большинство выложено бесплатно на моем сайте [www.bleckt.com](http://www.bleckt.com). – *Примеч. Р.Б.*

подходящей и полезной миру, либо он вкалывает просто ради денег и обманывая при этом себя и других, какие у него отношения с другими людьми.

Эгоист очень даже может преуспеть в карьере, но при этом пренебречь своей семьей, своими детьми, особо не заниматься своим здоровьем, служением всем живым существам. Тогда у него Вселенная заберет из других сфер жизни, а те деньжища, которые он заработал, станут для него проклятием.

– Это как?

– Ну, например, из-за них у него разовьется гордыня, чувство вседозволенности, он испортит и родственников, и отношения с ними, просто кидая им богатые подачки. Заметь, сейчас, как правило, самые испорченные дети у богатых людей.

Много людей ему будут завидовать, он потеряет спокойный сон, пытаясь сохранить эти деньги, он будет просто использовать женщин.

### **3. Интеллектуальный уровень. Умение видеть цель и ее достигать.**

В современной культуре принято считать человека интеллектуальным в зависимости от того, сколько он прочел книг, сколько языков знает, сколько у него научных степеней.

Но к определению данного слова это практически не относится. Про такого человека более правильно сказать, что он умный, а часто и просто ментальный. Я встречал людей, которых считали гениями, которые

имели по несколько высших образований, кто-то руководил научными отделами в крупных университетах, некоторые из них даже читали Веды в подлиннике на санскрите, кто-то Библию на древнегреческом, кто-то хорошо знал буддистские писания, некоторые даже защитили диссертации на этом. Но они не поменялись внутри: они вели развратный образ жизни, ели все подряд, некоторые, особенно к концу жизни, употребляли алкоголь в больших количествах и курили. Помню, встретил одну женщину, очень успешную в карьере – у нее три высших образования, – так она призналась, что даже детскую Библию не может прочитать.

**По-настоящему мудр и разумен тот, кто:**

1. Умеет строить цели: на день, неделю, год, пять лет и больше и их целенаправленно достигать. В общем-то под разумом часто подразумевают силу воли. Особенно это важно мужчине. Ибо **три главных качества гармоничного и успешного мужчины – это целеустремленность, безстрашие и щедрость.**

2. Умеет отслеживать свои эмоции и таким образом не попадать под их влияние. Может использовать эмоции, когда нужно, например, выступить на сцене, вдохновить других, но не является их марионеткой и не зависит от них.

3. Знает, что мы есть вечная душа, а не физическое или ментальное тело.

4. Умеет отличать «сат» от «асат» – временное и бренное от вечного, а также знания от информации. Умеет принимать и идти путем, который благоприятен для гармоничного

развития, для увеличения любви в душе, и отвергать все, что неблагоприятно для этого.

5. Умеет концентрироваться, добиваться спокойствия ума и контроля пяти чувств.

6. Способен менять свою судьбу. Только человек с сильным, одухотворенным разумом, а также с большой силой воли и умением добиваться своих возвышенных целей способен изменить свою судьбу и идти своим путем благодаря способности менять свой характер и формировать правильное мировоззрение.

7. Знает, что цель жизни может быть только на духовном уровне – это Божественная Любовь, Любовь к Богу. И для него это главная ценность жизни, к которой он идет.



**Человек, у которого нет цели в жизни или она относится не к духовному уровню, а к более низшим уровням, считается примитивным, деградирующим созданием, даже если у него дипломы лучших университетов мира, он может говорить на многих языках и помнит сотни книг наизусть. И конечно же интеллектуальный уровень у него не развит.**

Таким образом, духовный уровень получается самым важным и главным – а это не только Любовь к Богу, а что это конкретно, давай обсудим.

#### **4. Духовный уровень – основа всего.**

Он – основа всего, и именно он по-настоящему самый реальный, так как вечен, и именно в нем присутствует истинная

реальность. Если духовный уровень развит слабо, то все уровни будут разрушаться и причинять страдания.

– Как это? Не совсем понимаю – ты не мог бы объяснить коротко, пожалуйста, по каждому из уровней, – попросил Артур.

– Хорошо. Как ты думаешь, может ли человек быть физически и ментально здоров и быть долгожителем, если он завистлив, жаден, нервно напряжен, гневлив?..

– Да-да, понятно, извини, что перебиваю. Все болезни от напряжения, особенно ментальные. В общем-то сейчас все больше целителей, и даже официальная медицина признает, что корень болезней – это негативные мысли и эмоции, а они, в свою очередь, зависят от духовного уровня.

– А вскорости приходят и физические – кстати, еще и потому, что человек с неправильным мировоззрением ведет и неправильный, негармоничный образ жизни, – добавил Михалыч.

На **социальном уровне** похожая картина: разве эгоист, который заботится только о себе, может жить ради блага всех живых существ? Разве сможет построить гармоничные семейные отношения, нормальные отношения с другими людьми?

Разве он будет работать там, где его призвание и предназначение – ради блага других? Нет, он пойдет туда, где больше платят, и он таким образом сможет больше заработать на свои чувственные наслаждения.

Даже по-настоящему богатым он не станет. Да, где-то урвать, заработать миллионы за счет здоровья и отношений

с близкими людьми он, может быть, и сможет. Но у такого человека деньги не задерживаются.

Всех очень богатых людей, которых я видел и которые владели состояниями на протяжении многих лет, а то и поколений, не были к ним привязаны, – они были творческими людьми и по-настоящему довольно продвинутыми духовно.

Для того чтобы обладать большими деньгами и не погубить человека при этом, нужно быть непривязанным, без-страшным и вместе с тем уважительно относиться к деньгам, как к энергии Бога, – а без хорошего духовного уровня разве это возможно?

– Хорошо, понятно – а на интеллектуальном уровне?

– На интеллектуальном уровне такой человек совершенно не будет заниматься внутренним развитием – он будет использовать свой разум в лучшем случае для изучения внешних явлений, – например изучения законов этого мира, а также для зарабатывания денег, получения и, может, обработки огромного потока информации, получения научных степеней и т. д. А как мы уже с тобой обсуждали, многие знания умножают скорбь.

Но у многих современных людей разум вообще практически не развит, они просто приложение к своему уму и живут на уровне ума.

И у такого человека нет правильных, духовных целей в жизни, как правило, у них вообще нет цели в жизни и даже плана на года два вперед.

Или еще опасней: у них цели только эгоистического характера, а может, даже направленные на причинение страданий живым существам, разрушение экологии. Мир, в общем-



то, сейчас разрушают настойчивые и по-своему интеллектуальные эгоисты.

– А будут ли они читать Священные писания? – спросил Артур.

– Едва ли. Но даже если и будут, они не поймут суть, а будут обсуждать все на уровне внешней формы и использовать религии, чтобы разделять. Хотя одухотворенный разум, наоборот, умеет схватывать суть и видит общее, объединяющее начало во всех религиях и духовных путях.

Если негармоничный человек читает Священные писания, но не сердцем, а умом, то он становится гордым, начинает поучать других, считает, что духовного прогресса можно достигнуть только в его религиозной организации.

Чтение и изучение Священных писаний, и вообще духовной литературы, а также походы в церковь, храмы могут способствовать духовному уровню, но это еще не духовный уровень как таковой.

Итак, давай четко определимся, **что такое духовный уровень?**

1. Дух за пределами тонкой или грубой материи полон вечности знания и блаженства. В этом материальном мире есть все, кроме вечности: все временно, нет блаженства, а есть очень кратковременные чувственные наслаждения, да и то мы можем их чувствовать, лишь если ум сфокусирован на них. Знания также нет – есть какой-то набор информации, который может быть усвоен благодаря изучению, но который забывается довольно быстро. Просветленным же людям открываются глубочайшие знания, даже если они неграмотны.

Но самое главное, чего не может дать материя, тонкая или грубая, и что является главным сокровищем вечного духовного мира – это безусловная Божественная любовь. Любовь к Богу.

Этот мир может только наделять человека страхами, привязанностями и зависимостями, желанием потреблять. Но когда человек испытывает это чувство, живет им, излучает его, то он пребывает в Царстве Божьем, где бы он ни был на материальном плане: на какой планете, в каком теле, в какие времена он бы ни жил.

Словами вечный дух нельзя описать. Ибо он вне пределов понимания ума – единственное, что про него можно сказать: дух – это любовь, вечность, присутствие. Следовательно, можно сказать: Душа – это безусловная любовь.

Следовательно, главный показатель «духовной продвинутости» человека – это насколько он живет безусловной любовью, любовью к Богу.

Святые, просветленные просто являются воплощением Божественной любви.

Поэтому подлинная духовность – это Божественная Любовь.

Все следующие пункты являются необходимым условием для того, чтобы быть Любовью и жить ею.

Любовь питает все, все уровни. Убери Ее – и все потеряет смысл и станет приносить огромные страдания: и еда, и секс, и социальная жизнь, и интеллектуальные игры и т. д.

Не будем повторяться – будем считать, что ты это усвоил.

2. Душа вне времени и пространства – для нее нет прошлого и будущего, а только настоящее. Следовательно,

**насколько человек может жить здесь и сейчас, то есть в реальности, – настолько он одухотворен.** Это второй главнейший показатель истинной духовности.

Только в состоянии «здесь и сейчас» можно испытывать безусловную любовь; если человек находится на ментальном уровне, то он в лучшем случае либо играет в любовь, либо одержим каким-либо видом привязанности или просто эмоционально возбужден.



**То есть совершенство жизни – это просто быть любящим присутствием.**

– О, как красиво звучит, – задумчиво произнес Артур. – Кстати, сейчас все больше психологов говорят о том, что чем больше человек живет в настоящем, или некоторые даже так и говорят – «здесь и сейчас», – тем он более здоров... И это все?

3. Третий пункт также важен, и он лежит в основе первых двух – **это без-корыстие.**

Душа, наше высшее Я, – это любовь. Попадая в этот мир, человек покрывается ложным эго, эгоизмом, который разрушает его жизнь, потому что эго хочет потреблять и жить для себя и, может быть, для своих близких.

В духовном мире или в обществе святых приятно находиться, потому что там все служат друг другу.

**Любовь можно ощутить, только когда мы жертвуем, отдаем, заботимся в смиренном состоянии ума, не ожидая ничего взамен.**

Поэтому также можно сказать, что подлинная духовность – это без-корыстное служение, без ожидания чего-то взамен.

Предназначение души – это служить Единому целому, как орган служит организму.

Жадный человек, алчный, потребитель, по сути, не может даже понять, что такое любовь, он этим словом свои привязанности называет.

Любви предшествует бескорыстная жертва и отдача.

Забота о себе, о своем здоровье и саморазвитии, при правильном умонастроении, – это тоже служение Богу, как и орган, который служит организму, 20% энергии тратит на себя.

4. Святые видят во всем и во всех Бога.

Это также важнейший показатель – **умение видеть Бога во всем и во всех и полностью внутренне принимать всех живых существ, все ситуации и обстоятельства как часть божественного.**

Ведь нет ничего вне Бога, отделенного от него. Каждый человек – это часть Бога, каждый атом, все подвижное и неподвижное, все планеты. В каждой ситуации – Бог. Если мы это не принимаем, то опускаемся на языческий уровень.

– Например, как в той сказке про доброго Бога, который постоянно воюет со злым Сатаной. Когда ты мне объяснил это в больнице, мне это очень помогло создать цельную картину мира, – заметил Артур.

– Да, Бог, Высший дух, Божественная любовь выше двойственности: хорошо – плохо, холодно – жарко, светло – темно и т. д.

Когда ты видишь одного Бога, разделенного на много форм: родственник, дерево, враг, гора, планета, травинка, микроб и т. д. и т. п., но вместе с тем остающимся Полным и Единым, Всепронизывающим, – тебе легко любить безусловно всех и все.

5. Следующий пункт очень связан с предыдущим: видя и ощущая во всем Бога, ты все больше чувствуешь **единство со всем и всеми**.

Все в этом мире связано: каждое событие, каждое живое существо. Примерно как связаны все органы и клетки в одном организме, так и каждый из нас является клеткой одного организма, единой системы, и предназначение каждого из нас – служить всем, точнее, служить Богу, Единому целому.

6. **Полностью внутренне принимать всех живых существ, все ситуации и обстоятельства как часть Божественного.**

Это один из важнейших показателей по-настоящему верующего человека. Он принимает этот совершенный во всех отношениях мир и любое его составляющее: живое существо, ситуацию, общественный уровень развития и т. д.

Если мы не принимаем кого-то или что-то, у нас возникает сопротивление, напряжение, агрессия.

Но если внутренне принимаем, просто наблюдаем за происходящим, не навешивая ярлыки, эмоционально не вовлекаясь, то мы начинаем любить этот мир как часть Божественного и все его отдельные составляющие.

Нельзя кого-то любить, если мы его не принимаем.

Боль – это неприятие и сопротивление.

– Если ситуация требует, мы внешне делаем что-то, чтобы предотвратить или смягчить, нейтрализовать последствия какого-то события, но опять же при внутреннем полном спокойствии.

– Служение – это следующий, отдельный пункт? – спросил Артур, который пытался коротко все законспектировать.

– Да, можешь выделить как отдельный пункт:

**7. Служение полному целому, служение всем и, таким образом, служение Богу.**

– И когда мы отказываемся служить, мы уподобляемся раковой клетке, так?

– Да, так, но это касается не только отдельного человека – это может быть группа лиц, нация, страна или, как сейчас, вся западная цивилизация, а в последнее время и почти весь мир в общем.

– Несложно заметить, что все в природе служат, выполняют какую-то роль – даже жители высших планет, – и только у человека есть выбор: служить себе или служить всем. Чем более он по-настоящему духовный, тем более он бескорыстный и, следовательно, больше служит.

– Это подразумевает служение своей семье, нации, стране, религиозной организации и т. д., так?

– Да, прежде всего мы должны служить близким и обществу. Но тут есть очень тонкий момент: если мы служим только «нашим», «моим» – это просто расширенный эгоизм; для начала это неплохо, но потом это приведет к деградации. Наше ложное эго пытается всегда отделить нас от других, разделить на части, отделиться и т. д.

– Помни принцип святых и просветленных: «Служи всем, люби всех». Ведь мать Тереза же служила всем нуждающимся, а не только бедным католикам.

\*\*\*



**Следующие пункты скорее являются показателями по-настоящему продвинутой духовной личности:**

- полное внутреннее смирение, отсутствие гордыни и желания славы и престижа;
- отсутствие привязанностей, зависимостей от чего-либо или от кого-либо;
- без-страшие;
- умение быть, а не казаться;
- доминирование в жизни благости (Саттвы);
- независимость от внешних обстоятельств;
- жизнь в «потоке»;
- быть выше двойственности этого материального мира.

\*\*\*

– *А как отличить человека по-настоящему духовного от того, кто играет в духовность, или от того, которому только кажется, что он духовно продвинут?*

– По отсутствию осуждения, жестких оценок, фанатичной уверенности в какой-то философской или религиозной доктрине.

– У гармоничного человека любовь постоянно увеличивается, – следовательно, ему открываются все более глубинные знания, понимание и видение мира.

– Но когда человек верит в какую-то застывшую концепцию и считает, что может быть только так, он резко останавливается в своем развитии.

– Фанатизм нужен только на первых порах духовного роста. Дальше человек должен мудреть.

– И еще у такого человека проявлено много качеств благодати (Саттвы).

\*\*\*

– А можно в планах на год, например, прописывать все пункты, все 4 уровня?

– Я считаю, что даже нужно. Все в этом мире гармонично, и если мы хотим быть гармоничными и по-настоящему совершенными, то нам нужно постоянно совершенствоваться на всех 4 уровнях.

– А можно воспитывать детей согласно этим 4 уровням?

– Думаю, что обязательно. Ведь это нужно закладывать и воспитывать с детства, и тогда ребенок будет физически и ментально здоров, социально успешен, будет знать, что он хочет от жизни, и станет по-настоящему духовен.

– А нужно цель жизни отдельно прописывать?



– Да! Не менее 40 дней, а лучше 2–3 месяца, и повесить где-то в кабинете на возвышенное место.

Чтобы подсознание «схватило» это устремление и перекодировалось, нужно время. За долгое время в нашем подсознании сформировалось много ошибочных, как правило, нечетких устремлений, поэтому мы живем не целостной жизнью.

Очень тебе рекомендую прописать, можно правой рукой, следующее предложение. Идеально, если ты будешь прописывать осознанно и внимательно, искренне молясь, чтобы это было главным твоим устремлением и чтобы ты этого достиг и это стало твоим естественным настроем.

Итак, запоминай:



**Главная цель моей жизни – Божественная Любовь через бескорыстное служение всем живым существам, постоянное присутствие в настоящем моменте, полное внутреннее принятие всего и всех, благодаря видению Бога и его воле во всем и во всех, отсутствие обид, претензий и осуждений и постоянное чувство благодарности.**

– А куда девать листы с написанным?

– Если не можешь хранить, то лучше сжечь или закопать, но лучше храни их. Эти листы излучают очень сильную и чистую энергию.

Один лист или просто одно предложение лучше с собой носить.

Знаешь, я несколько устал, и становится жарко – пойдем уже домой.

У меня дома висит на холодильнике магнитик с этой фразой – там перепишешь.

– А могу я добавить, что цель моей жизни – это полное избавление от эгоизма и чистый спокойный ум?

– Да, можешь.